

**Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка**

*Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока
Кафедра соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук*

Ben Gurion University of the Negev
Regional Alcohol and Drug Abuse Resources Center (RADAR)

Херсонський державний університет
Кафедра психології

**Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського**

Кафедра психології, педагогіки та філософії

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
Кафедра практичної психології

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Кафедра соціальної педагогіки і соціальної роботи

ЧОТИРНАДЦЯТИ СІВЕРЯНСЬКІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИТАННЯ

Матеріали міжнародної наукової конференції

26 квітня 2024 року, м. Чернігів

Том 1. Психологія



Чернігів
2024

УДК 159.9 : 316.6 : 364

Наукова редакція:

Дроздов О. Ю., доктор психологічних наук, доцент

*Рекомендовано до публікації вченою радою
Навчально-наукового інституту
психології та соціальної роботи
Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка (протокол № 8 від 27.05.2024 р.)*

DOI: 10.5281/zenodo.11238293

Чотирнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання:

Матеріали Міжнародної наукової конференції (26 квітня 2024 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова. Т.1. Психологія. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2024. 234 с.

Збірник містить матеріали Міжнародної наукової конференції «XIV Сіверянські соціально-психологічні читання» (26 квітня 2024 р., м. Чернігів). У першому томі розглядаються актуальні питання сучасної фундаментальної та прикладної психології.

Адресовано науковцям, викладачам закладів вищої освіти, практичним психологам, студентам та аспірантам.

© Автори, 2024

ЗМІНИ ПОВСЯКДЕННИХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРАКТИК В УМОВАХ ВІЙНИ

Після початку повномасштабної війни українське суспільство зазнало масштабних змін на всіх рівнях свого функціонування. Відбулися суттєві зрушення у культурній, соціальній, політичній, економічній сфері, тощо. Це, своєю чергою, призвело до підвищення рівню щоденного стресу, позначилось на стані кожного українця, умовах його життєдіяльності та призвело до внутрішньо-особистісних змін. Розглядаючи ефекти впливу війни на особистість скрізь призму поняття повсякденних соціально-психологічних практик ми можемо розглянути значну кількість як зовнішніх соціальних, так і внутрішньо-особистісних контекстів. А звернення до концепції «алостатичного напруження» надасть можливість пояснити психофізіологічні процеси та стани, що супроводжують життя людей в умовах війни.

У соціальній теорії під практиками розуміють звичні, рутинні соціальні дії, засновані на колективному досвіді суб'єктів, які мають певні атрибуції (Настояща К., 2018). Соціальні практики мають чітку структуру – зовнішню і внутрішню будову, зміст та форму. Вони завжди є соціокультурними і фоновими, латентними – і не тому, що вони приховані, а тому, що вони настільки очевидні, що ми їх не помічаємо, як не помічаємо і буденну повсякденність, оскільки зосереджені переважно на стратегічних питаннях, власних емоціях і думках (Губеладзе І, 2020). Дослідники соціальних практик (Настояща К., 2018; Титаренко Т., Кочубейник О., Черемних К., 2014; Яремчук С., 2017) пропонують такі критерії для їх визначення: неусвідомлюваність, рутинність, фоновість; повторюваність, відтворюваність; автоматичність; культурозумовленість; тілесність; рухливість; процесуальність; вимірюваність; правилозумовленість, нормативність, конвенційність; спільність, колективність. Таким чином, повсякденні практики відображають сталі поведінкові прояви особистості та вже сформовані способи адаптації до

середовища, забезпечуючи життя людини «такою, як вона є» сьогодні в умовах «рівномірної» буденності. Проте вони втрачають свою ефективність в організації повсякденності в умовах кризових трансформацій образу життя людини та у разі потреби подолання екстремальних впливів.

В умовах «руйнування» буденності та втрати можливості діяти звичним чином, відтворюючи вже сформовані та перевірені в досвіді практики, виникає стресове напруження всіх систем організму на всіх рівнях функціонування особистості. Рутинна діяльність переривається, поведінки виходять із фону та потребують свідомої обробки, спрямованої на вироблення нових практик з урахуванням соціокультурних умов для забезпечення «правилорозумовленості», конвенційності та культуророзумовленості. Вироблення та закріплення нових способів поведінки у їх автоматичності, повторюваності та відтворюваності, пов'язане з напруженням комплексу психофізіологічних систем.

Для пояснення психофізіологічних механізмів, що забезпечують сталість буденних практик та того, що відбувається в умовах екстремальних змін, ми можемо звернутись до концепції алостаза. Д. Вінгфілд (Wingfield J., 2003) стверджує: концепція алостаза – підтримання стабільності через зміни – є фундаментальним процесом, за допомогою якого організми активно пристосовуються як до передбачуваних, так і до непередбачуваних подій. А. П. Стерлінг (Sterling P., 2004) зазначав, що алостаз пов'язаний із регуляцією гомеостазу для зменшення фізіологічних наслідків впливу стрес-чинників на організм. Така регуляція стосується здатності мозку передбачати потреби та готуватися до їх задоволення ще до того як вони виникнуть. Також він запропонував кілька взаємопов'язаних пунктів, які складають модель алостаза: (1) організми створені для того, щоб бути ефективними; (2) ефективність вимагає передбачення того, що буде потрібно для уникнення значних помилок; (3) мозок ще більше підвищує ефективність, визначаючи пріоритети потреб і встановлюючи компроміси; (4) усі системи, включаючи мозок, системи органів і окремі клітини, розроблені для певного робочого діапазону; (5) параметри системи змінюються відповідно до прогнозованого

попиту та адаптують свою чутливість; (б) широкий діапазон системи забезпечує гнучке та здорове функціонування. У випадках, коли постійно перевищуються розвинені робочі діапазони, системи на всіх рівнях виходять з ладу.

У цих пунктах простежується психофізіологічна основа розгортання буденних практик, адже поняття ефективності узгоджується з критеріями автоматичності та повторюваності (які потребують значно менше витрат енергії, ніж вироблення нових дій) та конвенційності і культурозумовленості (які визначають найбільшу ефективність у процесах соціальної адаптації). Вимоги до передбачуваності відсилають нас до рутинності практик, адже рутинна діяльність можлива лише в передбачуваному середовищі. Зміна параметрів систем відповідає такому критерію соціально-психологічних практик, як процесуальність. А вихід з ладу систем в умовах перевищення розвинених робочих діапазонів (функціонування у межах вироблених, сталих практик) демонструє той дистрес, що виникає при руйнуванні буденних практик.

Здійснюючи безперервну прогностичну діяльність, спрямовану на задоволення потреб людини, враховуючи при цьому внутрішні параметри організму, умови зовнішнього (в першу чергу, соціокультурного) середовища та доступні способи задоволення потреб, алостаз забезпечує процес повсякденного соціально-психологічного практикування.

Вивчення щоденних воєнних стресорів показало, що є істотна різниця впливів різних типів стресорів на повсякденні практики людини. Так, наприклад, воєнні стресори прямої дії, такі, як загроза ракетного удару та необхідність прямувати у сховище, призводять до повного руйнування наявних практик у їхніх основних характеристиках. Разом з тим, вплив непрямих стресорів таких, як, наприклад, дискомфорт, пов'язаний з користуванням громадським транспортом або нестачею особистого простору, може чинити такий самий негативний вплив, як і при дії прямих стресорів, особливо у тих випадках, коли цей дискомфорт людина пов'язує зі впливом війни на своє життя, і це потребує від неї конструювання нових практик повсякденності. Проте цей самий вплив може діяти на людину по-іншому, якщо ці стрес-чинники тривалий час вже були

частиною її життя. У такому випадку людина має вироблені практики для пристосування до згаданих умов і потребує напруження лише для переключення з однієї практики на іншу, не руйнуючи, а лише призупиняючи певний рутинний, фоновий та неусвідомлюваний процес, який може бути відновлений при реалізації вже наявних практик повсякденності.

У рамках пілотажного дослідження особливостей впливу щоденних стресорів війни на психічне здоров'я українців та розробки «Української шкали щоденних стресорів війни» нами була врахована різниця дії прямих та непрямих стресорів на повсякденні практики. Було проведено опитування, в якому 45-ти респондентам було запропоновано 23 твердження, що описують ситуації повсякденного життя, в яких розгортаються різні соціально-психологічні практики, що можуть бути зруйновані (у випадках прямих впливів), потребувати модифікації (у випадках непрямих впливів) або залишаються незмінними (у випадках відсутності впливу). Для розрізнення цих особливостей досліджуваним пропонувалось охарактеризувати зв'язок кожної наведеної ситуації з війною за допомогою трьох маркерів: «Пов'язую з війною», «Не пов'язую з війною» та «Ці події не зустрічаються у моєму житті».

Далі у тексті вказано накопичені частоти відповідно до порядку перерахованих маркерів, а також вказано у відсотках, скільки осіб вважає причиною стресору саме війну.

У результаті до ситуацій, які більшість респондентів пов'язують з війною, належать: проблеми пересування по місту або країною (37; 5; 3; 82%); розлука з близькими чи друзями у зв'язку з їхньою еміграцією (35; 4; 6; 78%); неможливість отримувати інформацію (з Інтернету або з телебачення) у тих випадках, коли відмикають енергопостачання (33; 6; 6; 73%); зниження доходів у зв'язку з загальними економічними проблемами в країні (32; 5; 8; 71%); щоденне виконання робочих обов'язків, ускладнене втому, зниженням концентрації уваги та мотивації (30; 10; 5; 66%); підвищення тарифів на комунальні послуги (29; 15; 1; 64%); необхідність по-іншому розпоряджатися фінансами, по-іншому організувати витрати та заощадження (28; 14; 3; 62%); користування послугами державних установ через їх нестабільну роботу

(28; 10; 7; 62%); відсутність опалення та електроживлення у закладах освіти (25; 7; 13; 56%); довгострокове планування кар'єрного розвитку (24; 12; 9; 53%); складнощі, що виникають у спілкуванні з друзями через брак часу та сил (23; 16; 6; 51%); проблемні стосунки з колегами по роботі, пов'язані з власним (або їхнім) емоційним станом та психологічним виснаженням (21; 11; 13; 47%); пошук роботи за спеціальністю в умовах браку вакансій через закриття багатьох підприємств (21; 8; 16; 47%); складнощі з відвіданням закладів відпочинку та розважальних закладів через брак коштів (20; 12; 13; 44%); відсутність перспектив кар'єрного зростання (18; 16; 11; 40%); необхідність купувати менш якісні одяг та взуття (18; 11; 16; 40%); необхідність купувати менш якісні продукти харчування (18; 12; 15; 40%); брак коштів на навчання та саморозвиток (17; 16; 12; 37%).

До ситуацій, які більшість респондентів не пов'язують з війною, належать: нестача особистого простору вдома (8; 23; 14; 51%); покупка та використання лікарських засобів (6; 23; 16; 51%); відвідання лікаря та отримання медичних послуг (10; 21; 14; 47%); збільшення конфліктів у стосунках із родичами через побутові причини (11; 19; 15; 42%). І лише одна ситуація була позначена більшістю, як така, що не зустрічається у їхньому житті: необхідність проводити багато часу з дітьми через нестабільну роботу закладів освіти та дитячих садочків (14; 6; 25; 56%).

У результаті цього дослідження ми можемо побачити, що 18 із 23 опосередкованих впливів (78%) сприймаються більшістю респондентів як такі, що спричинені війною. Вони чинять руйнівний вплив на повсякденні соціально-психологічні практики та ускладнюють безперервну прогностичну діяльність, створюючи надмірне алоstaticне напруження. А довготривале перебування у стані алоstaticного перенапруження може призвести до постійної зміни архітектури мозку та системної патофізіології, порушень функціонування систем організму на всіх його рівнях та погіршення психічного здоров'я (тривожних та депресивних розладів, психастенічного синдрому, розладів адаптації, тощо).

САМООЦІННІ ВЕКТОРИ УКРАЇНЦІВ: Я І МИ, МИ І ВЛАДА, ВЛАДА І ПРЕЗИДЕНТ

Під впливом воєнно-політичних подій виразно посилюється науковий інтерес до психологічного змісту самовизначення українців (Вінков, 2023; Данилова та ін., 2023; Дроздов, 2023; Жадан, 2023; Суший, 2023).

Мета дослідження полягала в зіставленні самооцінки респондентів із семантичними оцінками суспільства і влади та виявленні рівня самооцінної ідентифікації з ними на основі особистісного диференціала.

У 2023 р. було опитано в режимі онлайн 496 осіб – мешканців різних регіонів України. Серед опитаних жінки становили 62.1%, чоловіки – 37.3%; середній вік – 40 років, $\sigma = 16.1$.

В основі запропонованої респондентам анкети лежала 5-бальна шкала особистісного диференціала (НДПНІ ім. В. М. Бехтерева, 1983), за якою респонденти оцінювали 21 рису самого себе, загалом українців, президента Зеленського, сукупно інших представників української влади (депутатів, міністрів тощо). Далі вираховувано показники оцінки, сили та активності (від 7 до 35 балів) у самооцінці респондентів та в сприйманих характеристиках решти трьох суб'єктів.

Так само за 5-бальною шкалою респонденти оцінювали, наскільки для них важливо почуватися представником певної спільноти: громадянином України, мешканцем свого міста/села, європейцем, представником східнослов'янської, релігійної та професійної спільноти. (Перелік цих спільнотних ідентичностей було отримано за результатами попереднього дослідження).

Ще одну частину анкети було сформовано із шести пар оцінних висловів семантичного диференціала про різні аспекти ставлення до влади: «Я негативно оцінюю державну владу – Я позитивно оцінюю державну владу», «Я негативно оцінюю місцеву владу – Я позитивно оцінюю місцеву владу», «Я вірю в державну владу менше, ніж у суспільство – Я вірю в державну владу більше, ніж у суспільство», «Я не довіряю офіційним

джерелам інформації – Я довіряю офіційним джерелам інформації», «Я довіряю політичному керівництву менше, ніж військовому – Я довіряю політичному керівництву більше, ніж військовому», «Я відчуваю загрозу з боку української влади – Я не відчуваю загрози з боку української влади».

Бали, що відображають уявлення респондентів про оцінку, силу та активність оцінюваних суб'єктів, розподілилися таким чином: оцінка самого себе – 27.8, оцінка своєї сили – 24.8, оцінка своєї активності – 23.2; оцінки українців, відповідно, становили 26.4, 26.7 і 25.5; оцінки Зеленського – 25.5, 26.1 і 25.2; оцінки решти представників влади – 15.6, 19.2 і 21.3.

Отже, найпозитивніше респонденти оцінили самих себе, трохи нижче – українців, далі – Зеленського і найменш прихильно поставилися до інших представників влади. За показниками сили та активності на перше місце поставлено українців, далі йде Зеленський, за ним – самі респонденти, останніми – представники влади.

Ступінь зв'язку між оцінюваними параметрами (беручи його, зокрема, за показник рівня ідентифікації) ми визначали на основі кореляції за критерієм Пірсона. За параметром оцінки найвищою виявилася кореляція між оцінками українців і Зеленського (.42) та оцінкою українців і самооцінкою (.39), дещо нижчою, але так само значущою – між самооцінкою і оцінкою Зеленського (.23) та оцінками Зеленського і влади (.22; в усіх випадках $p \leq .01$). Кореляція між самооцінкою і оцінкою влади та оцінками українців і влади була близькою до 0.

Дещо инакшими, але схожими між собою виявилися оцінки сили та активності. Тут респонденти найвиразніше ідентифікували українців із Зеленським (.45 за силою та .23 за активністю), самих себе – з українцями (.22 та .26, відповідно) а Зеленського – із владою (.18 та .17; в усіх цих випадках $p \leq .01$). Слабшими, хоч і значущими, виявилися зв'язки між самооцінкою і оцінкою Зеленського (.11 та .12) та оцінками українців і влади (обидві становили .09; у цих чотирьох випадках $p \leq .05$). Не було статистично значущої кореляції між самооцінкою та оцінкою влади.

Середні оцінки висловів про ставлення до влади набули такого вигляду (наведено позитивні щодо влади полюси

семантичного диференціала): «Я не відчуваю загрози з боку української влади» – 3.1, «Я позитивно оцінюю державну владу» – 3.1, «Я довіряю офіційним джерелам інформації» – 3, «Я позитивно оцінюю місцеву владу» – 2.7, «Я довіряю політичному керівництву більше, ніж військовому» – 2.2, «Я вірю в державну владу більше, ніж у суспільство» – 2 бали. Загалом переважають близькі до середніх оцінки влади, проте вона програє в разі зіставлення її з військовим керівництвом або суспільством загалом.

У просторі 18 ознак (показників семантичного диференціала та оцінних висловів про владу) проведено факторний аналіз, за результатами якого виділилися п'ять факторів із загальною дисперсією 62.2%.

Найбільш насиченим виявився перший фактор (24.5%), до якого ввійшла більшість оцінних висловів про владу та оцінки Зеленського за особистісним диференціалом: позитивна оцінка державної влади (.78), невідчуження загрози з боку влади (.76), власне оцінка Зеленського (.65), позитивна оцінка місцевої влади (.65), сила Зеленського (.6), довіра до офіційних джерел інформації (.56). Можна вважати, що цей фактор відображає прихильність респондентів до президента та загалом влади на чолі з ним.

Другий фактор (17.2%) містить семантичні характеристики українців – силу (.85), оцінку (.76) та активність (.71), до яких примикають сила (.56) та оцінка (.51) Зеленського, що вже були в першому факторі. Тут вочевидь ідеться про колективну ідентифікацію українців одних з одним і президентом як украї важливим об'єктом такої ідентифікації.

У третьому факторі (8.3%) об'єдналися уявлення респондентів про самих себе – силу (.77), активність (.76) та оцінку (.68).

До четвертого фактору (6.6%) ввійшло семантичне бачення влади – її активності (.8), сили (.78) та оцінки (.61).

У п'ятому факторі (5.6%) оцінка активності Зеленського (-.62) на одному полюсі протистоїть показникам більшої довіри до політичного керівництва, ніж до військового (.67), семантичної оцінки влади (.49) та більшої віри в державну владу, ніж у суспільство (.47). Схоже, що тут проявився образ

Зеленського як несистемного політика, який бореться з політичним істеблішментом.

На підставі описаних результатів зроблено такі висновки. Респонденти високо оцінюють українців як референтну спільноту та активно з нею ідентифікуються. У ставленні до влади (поза президентом Зеленським) переважають нейтральні або критичні оцінки, рівень ідентифікації з нею невисокий. Суперечливим є ставлення до Зеленського. По-перше, він є об'єктом позитивної ідентифікації як самих респондентів, так і, на їхню думку, українців загалом. По-друге, похвальний образ Зеленського істотно протиставляють решті представників непривабливої влади. По-третє, Зеленського і решту влади об'єднують почасти за позитивним сприйняттям їх, а почасти – за негативним.

Вірна Ж. П.

ПСИХОЕКОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ЗАХИСТУ В РОЗВИТКУ ДИТИНИ

У сучасному світі проблеми психоекології посідають одне перших місць у розгляді питань адекватного психічного розвитку дитини. Особливо гостро ці аспекти актуалізуються в умовах нестабільного соціального стану. Тому вважаємо за потрібно провести систематизацію базових психоекологічних факторів ризику та захисту в розвитку дитини.

Психоекологічні фактори ризику – це умови або змінні, пов'язані з високою ймовірністю негативних або небажаних результатів, які можуть поставити під загрозу здоров'я, благополуччя або соціальну діяльність дитини, а також збільшити ймовірність розвитку у дитини емоційного або поведінкового розладу. До цих факторів належать всі види домашнього насильства, а саме фізичне насилля, психологічне і сексуальне насилля.

Фізичне насильство передбачає побиття, опіки, переломи, удари тощо, наслідки переживання яких мають згубний вплив на розвиток дитини і з великою ймовірністю є тим фактором

збільшення їх насильницьких злочинів у майбутньому, а також мотивацією життя дітей та підлітків на вулиці. Вкрай важливим є врахування хронологічного періоду є вік до п'яти років, ускладнень при народженні, фізичних та розумових порушень дитини, які підвищують її вразливість до фізичного насильства. В якості змінних відносин, які можуть збільшити ймовірність жорстокого поводження, виокремлюють: проживання в сім'ї, де є домашнє насильство або сімейні розбіжності, діти сімей з історією жорстокого поводження з покоління в покоління і низький соціально-економічний статус (Hughes H. et al., 2001).

Психологічне насильство виникає, коли комусь погрожують, принижують або емоційно обмежують, і, найчастіше воно може складатися з різних видів погроз (самогубство, смерть, пошкодження майна, агресія щодо жертви або її близьких тощо). До факторів ризику психологічного насильства з боку батьків включають погані батьківські і соціальні навички (низька батьківська освіта, відсутність батьків, материнська депресія), зловживання психоактивними речовинами, психічні відхилення (депресія, спроби суїциду, низька самооцінка, втрата емпатії) тощо (Вірна Ж., 2023).

Сексуальне насильство вміщує будь-яку ситуацію, в якій один або кілька дорослих, незалежно від того, однієї статі вони чи ні, використовують дитину з метою сексуального задоволення. Такі дії можуть включати все: від непристойних розмов або телефонних дзвінків до демонстрації статевих органів і примусових сексуальних стосунків (вагінальних, анальних, оральних). До факторів ризику сексуального насильства дитини належать міжособистісні характеристики батьків (рівень сексуальної навченості, досвід, отриманий від покоління до покоління щодо якості подружніх стосунків, близькість агресора до жертви (інцест), темперамент дитини та доступні джерела підтримки) (Teche A. & Gomide P., 2019).

Окрім того в якості факторів ризику для дитини згадуються: діти, які не мають батьківського зв'язку в перші роки життя, еволюційні порушення, діти, розлучені з матір'ю при народженні через хворобу або недоношеність, діти, народжені з вродженими вадами розвитку або хронічними захворюваннями (розумова відсталість, фізичні відхилення,

гіперактивність), погана успішність в школі і відсів. Ці фактори вміщують біологічні та генетичні особливості дитини та /або сім'ї, а також фактори спільноти, які впливають як на оточення дитини, так і на середовище її відповідної сім'ї. Фактори ризику самі по собі не є конкретною причиною, а вказують на складний процес, який може виправдати наслідки психопатології у дітей (Holden G. et al., 1998).

Психоекологічні фактори захисту розглядаються як фактори, які модифікують або змінюють реакцію дитини на певний ризик навколишнього середовища. Інколи йдеться про стадію розвитку дитини, темперамент і індивідуальну здатність вирішувати проблеми, а іноді про захисні механізми або процеси, що покращують або змінюють реакцію дитини на вороже середовище, і тим самим знижують ймовірність розвитку у дитини зовнішніх проблем, таких як агресія, гнів, розлад поведінки, жорстоке поводження з тваринами тощо.

Класично психоекологічні фактори захисту диференціюють на три категорії: *диспозиційні властивості дитини* – активність, самостійність, позитивна соціальна спрямованість, самооцінка, переваги тощо); *особливості сім'ї* – згуртованість, прихильність і відсутність розбрату і зневаги тощо); *джерела індивідуальної або інституційної підтримки, доступні дитині та сім'ї* – стосунки дитини з однолітками та людьми поза сім'єю, культурна підтримка, індивідуальний догляд, такий як медична або психологічна допомога, релігійні установи тощо (Werner E., 1998).

Центральним захисним фактором для дитини є сім'я, яка є відповідальною за процес соціалізації дитини, і завдяки цьому дитина набуває поведінки, навичок і цінностей, які є відповідними і бажаними для її культури. У цьому контексті інтеріоризація норм і правил дає змогу дитині більше адаптуватися до соціальної діяльності та отримати самостійність. Якщо ворожість і зневага з боку батьків сприяють залученню осіб з розладами поведінки в злочинні групи, то, з іншого боку, ефективна практика, хороше функціонування сім'ї, наявність емоційного зв'язку, батьківська підтримка і нагляд свідчать про захисні фактори, що знижують негативні прояви поведінки. Не дарма, саме сім'я визначається як фактор ризику

або як захисний фактор, залежно від використовуваного стилю виховання (Reppold et al., 2002).

Виокремлюють такі три закономірності, які можна назвати важливими у взаємодії дитини в сім'ї: якість взаємодії між батьками і дитиною; ступінь, в якій сім'я надає дитині різноманітний і актуальний досвід взаємодії з навколишнім фізичним і соціальним середовищем; забезпечення в сім'ї здоров'я та безпеки дитини (вакцинування, належне харчування, гігієна тощо). Також прикладами позитивного сімейного оточення можна вважати позитивні стосунки між батьками та дітьми, постійний нагляд та дисципліну, передачу сімейних цінностей (Kumpfer K., & Alvarado R. 2003). При цьому слід наголосити, що в сімейному контексті дитина є не просто пасивним реципієнтом, який отримує сімейний вплив, а й агентом в сенсі участі в сімейних операціях.

В контексті диспозиційних властивостей дитини розглядають так фактори захисту дітей як позитивний темперамент, інтелект вище середнього і соціальна компетентність (навчальні досягнення, участь і компетентність в діяльності, здатність легко спілкуватися, висока самооцінка і почуття ефективності). В якості сприятливих сімейних факторів виокремлюють батьківську підтримку, близькість сім'ї, адекватне середовище правил, а до факторів спільноти – відносини, які дитина має зі своїми однолітками (поза сім'єю), з іншими значущими дорослими, з інститутами, з якими вона контактує, серед інших. До факторів, пов'язаних із стійкістю відносять: позитивні стосунки принаймні з однією значущою дорослою людиною (родичем); наявність релігійного або духовного якоря, що забезпечує відчуття сенсу; високі та реалістичні академічні очікування та адекватна підтримка; позитивне сімейне оточення (чіткі межі, повага до самостійності дитини); емоційний інтелект.

Загалом, психоекологічні фактори захисту потрібно розглядати як життєву необхідність для того, щоб дитина стала стійкою до психосоціальних труднощів. Ці захисні фактори відіграють важливу роль для дітей, які перебувають у зруйнованих війною районах. Хоча завжди необхідно ретельно оцінювати, які саме ризики загрожують здоровому розвитку

дітей, всі психосоціальні програми тією чи іншою мірою мають на меті підтримку саме цих факторів. Такий профілактичний підхід, який фокусується на сильних сторонах дітей та молоді, їх сімей і громад, матиме найбільший потенціал для запобігання виникненню психосоціальних проблем, а також сприятиме здоровому розвитку дітей в постраждалих від війни районах (Психосоціальний розвиток дітей, 2016).

Флагманом у формування стійкості дитини до життєвих негараздів є позитивна психологія, яка, попри усі неприємні події життя дитини, спрямовує її позитивні емоції (впевненість, надія) і позитивні характеристики (розвинена моторика, інтелект) за умов підтримки соціальних інститутів (здорова сім'я, школа, свобода) у напрямку розвитку дитячих бажань, мрій і життєвих перспектив. Сильні сторони і переваги завжди діють як буфер проти несчасть і психологічних розладів (Seligman M., 2002).

Волков К. М.

ЕМОЦІЙНА СИМПТОМАТИКА РЕАЛЬНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ СВІДКІВ ВІЙНИ

Класично свідок війни відіграє вирішальну роль у юридичному визначенні воєнних травм в міжнародних кримінальних судах. З психологічної точки зору, бути свідком війни є тяжкою емоційною реальністю, яка вимагає великих зусиль біопсихологічної мобілізації людини, незалежно від того, чи є вона учасником воєнних дій, чи знаходиться в умовах тилу. Моральний конфлікт переживання війни створює потужний емоційний дисонанс, що фактично відображається в ознаках посттравматичного стресового розладу, який пов'язаний і з афектами, й зі сформованими когніціями людини. Тобто тривалі негативні емоційні переживання можна пояснити через механізми когнітивної обробки (Foa & Riggs, 1993). Зокрема, саме завдяки когнітивним моделям посттравматичний стресовий розлад можна розглядати через надмірно негативні оцінки та

обробку на основі застрягання в сенсорних деталях, що призводить до сильного перцептивного праймінгу.

Презентоване дослідження орієнтоване на вивчення саме емоційної симптоматики реальної травматизації свідків війни, а саме студентської молоді, в свідомості якої є власна реконструкція емоційного реагування завдяки сформованим базовим переконанням.

Нами було проведено он-лайн опитування 320 студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки. Віковий діапазон опитуваних студентів: 17-25 років (70,9 %), 26-35 років (7,2 %) та старші від 35 років (21,9 %).

Серед діагностичних методик використовувалися: симптоматичний опитувальник (SLR-90-R) (Derogatis L., 1973) та шкала базових переконань Р. Янов-Бульман (Злишков В. та ін., 2016). Серед методів математичної статистики було використано метод порівняння середніх значень та кореляційний аналіз.

Середньогруповий розподіл за результатами діагностичних методик показав, що симптоматичний поточний статус студентів демонструє високі показники у проявах *нав'язливості* ($X_{сер}=2,26$), що відображає симптоми obsесивно-компульсивного розладу, як-от: наявність повторюваних неприємних думок; проблеми з пам'яттю; відчуття, ніби щось заважає проявити активні дії; необхідність щось робити повільно, щоб не допустити помилки; потреба постійно перевіряти те, що зроблено; труднощі в прийнятті рішень та зосередженні уваги тощо; *тривожності* ($X_{сер}=2,11$), що проявляється в низці ознак нервозності, напруженості, тремтінні, несподіваному та безпричинному страху, сильному прискореному серцебитті, а також нападами паніки і відчуттям занепокоєння, побоюванням небезпеки тощо; *інтерперсональної чутливості* ($X_{сер}=2,06$), що як розлад характеризується відчуттями особистісної неадекватності і неповноцінності, особливо коли людина порівнює себе з іншими, та виражається в самоосуді, почутті неспокою і вираженого дискомфорту у процесі міжособистісної взаємодії через помітне невдоволення іншими чи сором'язливість і скутість в спілкуванні з особами іншої статі, відчуття, що інші люди не розуміють і не

співчують, відчуття, що людина гірша за усіх інших тощо; *депресії* ($X_{\text{сер}}=2,06$), що як розлад містить симптоми дисфорії, відсутність інтересу до життя, нестачу мотивації, втрату життєвої енергії, почуття безнадії, загальмованості, почуття провини, думки про власну нікчемність і суїцид.

Середньогрупові показники за результатами шкали базових переконань Р. Янов-Бульман показали ознаки: вираженої міри *самоконтролю* ($X_{\text{сер}}=3,90$), що проявляється у виборі такої стратегії поведінки, яка збільшує ймовірність успішного завершення справи, попередження нещастя й захисту від неприємностей, тобто є виграною для людини; вираженої міри *удачі / везіння* ($X_{\text{сер}}=3,85$) в ознаках власної везучості та відчуття «щасливого випадку»; *контрольованості світу* ($X_{\text{сер}}=3,82$) як внутрішнього переконання, що нещастя трапляються з людьми через їхні помилки, і тільки власними вчинками можна попередити неприємності, тобто завжди потрібно пам'ятати про заходи передбачення і захисту.

Проведення кореляційного аналізу дало змогу зафіксувати позитивний кореляційний зв'язок між зазначеними (вираженими) показниками діагностичних методик, а саме: між показниками нав'язливості та інтерперсональної чутливості ($r=0,38$ при $p \leq 0,01$), показниками тривожності та міри самоконтролю ($r=0,26$ при $p \leq 0,05$), показниками депресії та міри контрольованості світу ($r=0,38$ при $p \leq 0,01$), показниками депресії та міри самоконтролю ($r=0,34$ при $p \leq 0,01$). Негативний кореляційний зв'язок зафіксований між показниками нав'язливості та вираженої міри удачі / везіння ($r=-0,25$ при $p \leq 0,05$). У комплексі зафіксовані кореляційні зв'язки дають змогу охарактеризувати емоційну симптоматику студентів як нав'язливо-депресивний стан з вираженою мірою самоконтролю та контролювання світу, що загалом знаходить підтвердження у подібних дослідженнях останніх двох років (Данилюк І. та ін., 2022; Кириченко В., 2023; Кухарук О., 2022; Романчук О., 2023).

Вважаємо, що презентований діагностичний зріз розкриває феномен емоційної обробки травми війни її свідком, де чітко вимальовується контекст обов'язкового врахування емоцій та когніцій.

Презентоване дослідження є лише фрагментом

комплексного дослідження емоційної резистентності в переживанні травми свідком війни. Але отримані результати ще раз підкреслюють необхідність проведення подібних досліджень серед студентської молоді в умовах воєнного стану, що дасть можливість використовувати такий матеріал у моніторингових зрізах їхнього поствоєнного психологічного відновлення та посттравматичного зростання.

Гапоненко Д. І.

СВОБОДА СЛОВА І ЦЕНзуРА: ПОГЛЯД РЕДАКТОРІВ РЕГІОНАЛЬНИХ ЗМІ ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Одним із найважливіших параметрів, який характеризує стан «четвертої влади» у будь-якій державі, є рівень свободи слова і здатність журналістів вільно публікуватися, висловлювати власну позицію, критикувати дії влади тощо. Згідно з даними організації «Репортери без кордонів» (RSF), за підсумками 2023 р. Україна опинилася на 79-му місці зі 180 країн, покращивши власний показник на 27 позицій порівняно з попереднім роком.

На думку учасників дослідження, свобода слова в Україні забезпечується на достатньому рівні, що підтверджується можливістю публікувати матеріали практично будь-якої тематики. Особливо це простежується у порівнянні з умовами, які були ще 10 років тому. Редактори добре пам'ятають так звані «темники» від влади і вимоги приносити на вчитку ледь не кожену статтю. На сьогоднішній день подібної практики немає.

Не останню роль у питанні незалежності ЗМІ відіграє фінансування з боку органів місцевого самоврядування. Видання, які не отримують державної підтримки, мають повну свободу дій і можуть писати як звичайні, так і критичні статті, не погоджуватися з рішеннями влади тощо. Натомість, редакції, які отримують кошти від громад, часто позбавлені такої можливості. В цілому, ситуацію яскраво характеризує фраза одного з респондентів: «там, де є державні гроші – вже не та свобода». Додатковим підтвердженням вищевказаного може

слугувати той факт, що лише поодинокі учасники опитування зазначили, що не мають жодного впливу чи вказівок з боку влади за наявності державного фінансування їхнього видання.

Одним із найважливіших параметрів при оцінці рівня свободи слова і свободи ЗМІ є проблема безпеки журналістів. З початком повномасштабного вторгнення загроза життю працівників медіасфери стала найбільшою за часів незалежності. Щодо учасників опитування, то абсолютно всі вказали, що впродовж професійної діяльності отримували погрози від представників влади, підприємців і навіть звичайних людей, яким не подобався формат висвітлення тих чи інших подій. На щастя, ніхто з респондентів не зазнавав проявів фізичного насилля. Проте мали місце випадки псування майна редакцій.

Також після деокупації області навесні 2022 р. на електронну пошту окремих видань надходили анонімні листи з погрозами. На думку учасників опитування, авторами їх були або російські спецслужби, або місцеві колаборанти, які добре знали на регіональних особливостях.

Що стосується цензури і самоцензури, то з часу роздержавлення комунальних видань у 2017 р. і до повномасштабного вторгнення представники ЗМІ Чернігівщини практично не стикалися з випадками цензури, хоча окремі прояви все-таки були.

Як приклад, респонденти вказали відповіді на запити від управління юстиції Чернігівської області. По-перше, важко отримати дозвіл від регіонального центру, який знаходиться у Сумах. По-друге, відповіді надаються у розрізі районів області й не відображають ситуації у конкретній громаді. По-третє, інформація надходить у «сухому» і не цікавому для читача вигляді, а управління наполягає, щоб жодних стилістичних коригувань у наданій інформації не відбувалося. Через що більшість матеріалів не доходить до читача.

Також існують певні проблеми у відносинах з установами, в яких з'явилися власні прес-служби, – ДСНС, поліція, прокуратура і ін. У випадку, коли трапляється певна подія, першими свідками якої стали журналісти, їм натякають, що вони не можуть опублікувати зібрані матеріали до моменту,

доки цього не зробить прес-служба на власних ресурсах. Звичайно, жодних правових наслідків для редакції така публікація не несе, але в подальшому прес-служби відомств можуть відмовляти в наданні тієї чи іншої інформації.

А от що стосується висвітлення військових подій, то журналісти повинні чітко розуміти, як і про що писати. Всі учасники опитування погодилися, що діючі обмеження не можна напряму характеризувати як прояв цензури, адже мова йде про безпеку держави. Особливо це стосується прикордонних районів, де відбуваються щоденні обстріли, і щоб таким чином не сприяти ворогу і не завдавати шкоди військовим.

Дещо розширює можливості видань отримання прес-карти Міністерства оборони України. Проте, в такому випадку, редакціям потрібно мати тісний контакт зі структурами, що відповідають за безпеку, що накладає певні обмеження.

Щодо самоцензури, то вона більше проявляється як бажання не помилитися при підготовці сюжетів, адже від цього залежить імідж видання. Особливо коли мова йде про військові дії. Тут все багато разів перевіряється, відбуваються консультації з експертами, і тільки потім матеріал надходить до читача. У випадку, якщо перевірити достовірність інформації неможливо, повідомлення або відкладається, або повністю знімається.

Такий підхід важливий для роботи друкованих ЗМІ, адже на відміну від повідомлень у соціальних мережах, редакція несе повну відповідальність за опублікований матеріал. Саме тому основний потік маніпуляцій, фейків і ППСО поширюється через Інтернет, оскільки в Україні немає чіткого механізму відповідальності за поширення неправомірної інформації у соцмережах.

Матеріал підготовлений за результатами фокус-групового опитування редакторів і журналістів місцевих видань у грудні 2023 р. в рамках проекту «Підтримка стійкості та фінансової спроможності локальних медіа у Чернігівській області».

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ БАКАЛАВРІВ ПРАВА

Сьогоднішня Україна актуалізує низку питань щодо ціннісно-сміслової орієнтації особистості, адже система цінностей – це та ланка, яка об'єднує особистість і суспільство, інтегруючи їх у систему найрізноманітніших відносин. Висловлення громадянсько-патріотичної позиції, гуманістичних, пацифістичних цінностей, чітке уявлення про власне місце в світі – підґрунтя свідомої позиції кожного українця сьогодні.

Метою діяльності закладів вищої освіти нині є підготовка фахівців вищої кваліфікації крізь призму загальнолюдських, гуманістичних цінностей: ідеалів добра, правди, справедливості, совісті, людської гідності, реалізації місії українського національно-патріотичного виховання. Особлива увага ціннісним орієнтаціям надається у професіях типу „людина – людина”, оскільки вони є центром у структурі професійного еталону. Саме в цьому типі професій реалізуються цінності альтруїзму і творчості, що додають сенсу діяльності правника.

Важливим завданням правової освіти стає формування моральної готовності боротися зі злом, захищати Батьківщину, з цих позицій оцінювати власні вчинки, наполегливо оволодівати ціннісними основами юридичної галузі, оскільки подальший суспільний прогрес нерозривно пов'язаний з главенством права. Відтак вивчення особливостей ціннісно-сміслової сфери майбутніх правників є надактуальним питанням.

Нами з'ясовано, що вчені розглядають ціннісно-сміслову сферу як компонент фахової готовності, як сукупність порівняно стійких цінностей професійної діяльності, що набувають для здобувача вищої освіти особистісного смислу; на цій основі у майбутніх фахівців формується «Я»-професійне як сукупність цілей, інтересів, ідей, установок, що розвивають індивідуальний досвід і пов'язані з ним переживання, переконання, професійні зв'язки та відносини (Костєва Ю., 2014).

Аналіз Стандарту вищої освіти з підготовки бакалаврів права (Стандарт вищої освіти зі спеціальності 081 «Право» освітнього рівня бакалавр, 2022) дозволяє визначити низку актуальних цінностей, необхідних для фахівців даної професії: усвідомлення цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідності його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини й громадянина в Україні; дотримання моральних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області; цінування й повага різноманітності та мультикультурності; збереження навколишнього середовища.

Аналіз результатів навчання, визначених у Стандарті вищої освіти, дозволив класифікувати такі види цінностей: цінності-цілі (концепція суб'єктності, професійного самовдосконалення та саморегуляції в її різних проявах і видах діяльності); цінності-засоби (концепція спілкування, техніки та технології юридичної діяльності, застосування в професійній діяльності основних сучасних правових доктрин, цінностей і принципів функціонування національної правової системи); цінності-відносини (бачення власної професійної позиції і специфіки власної діяльності); цінності-якості (комплекс здатностей узгоджувати свої можливості відповідно до вимог діяльності, моделювати власну діяльність, передбачати її наслідки, здатність до творчості, здатність порівнювати свої цілі й дії з цілями та діями інших людей, здатність до діалогічного мислення, до командної роботи); цінності-результати (теоретико-технологічні знання з юридичної діяльності, знання про міжнародні стандарти прав людини, положення Конвенції про захист прав людини та основоположних свобод, а також практику Європейського суду з прав людини, знання основ права Європейського Союзу; вміння давати короткий правовий висновок щодо окремих фактичних обставин з достатньою обґрунтованістю, оцінювати недоліки та переваги певних правових аргументів, аналізуючи відому проблему; надавати консультації щодо можливих способів захисту прав та інтересів клієнтів у різних правових ситуаціях; готувати проекти правових документів тощо).

Домінантними в структурі професійної діяльності правника є цінності-результати, оскільки вони забезпечують логічну послідовність дій, інформацію про успішність їх, а викривлення інформації про результати чи зміна суб'єктивних критеріїв успішності призводять до змін в ефективності й спрямованості діяльності загалом (Грінцова О., 2013). Саме залучення майбутнього фахівця до професійного світу характеризує процес становлення «образу Я», самосвідомості, виділення себе з-поміж інших; особистість сприймає професійний світ крізь призму власних ціннісних уявлень, стереотипів, смислових структур. Дослідники проблеми (Бігун В., 2021, Бліхар С., 2016, Грінова О., 2013, Ільїна Ю., 2017, Соловйова Ю., 2004) переконані, що сформованість зазначених цінностей забезпечує усвідомленість і продуктивність професійної діяльності.

Розвинена ціннісно-смилова сфера відіграє роль саморегулятора діяльності майбутнього фахівця, передбачає усвідомлений вибір мотивів та цілей поведінки, сприяючи прийняттю відповідальних рішень, у яких він реалізується на рівні цілісного «Я» (Соловйова Ю., 2004). Ціннісно-смилова сфера є тим складником професійної готовності майбутнього фахівця з права, котрий виражається у внутрішній єдності його потреб, мотивів, цілей та цінностей. Також це основний чинник успішності діяльності, оскільки її ефективність залежить від здатності до актуалізації системи усвідомлених і прийнятих цінностей.

Таким чином, ціннісно-смилова сфера бакалаврів права – це особистісне інтегративне утворення, що включає систему цінностей, до якої входять загальнолюдські цінності як стійкі орієнтири, з якими студент вищої освіти співвідносить своє життя і професійну діяльність; професійні цінності (цінності-цілі, цінності-засоби, цінності-відносини, цінності-якості і цінності результати). Ціннісні уявлення у структурі особистості правника визначають спрямованість його активності, налаштованість на розвиток самосвідомості; вони є інтегративною основою формування світоглядних, морально-духовних, етичних, естетичних, професійних та інших аспектів життя.

ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

У сучасних умовах розбудови Української держави спостерігається тенденція активного розвитку демократії, основу якої становить положення, що єдиним легітимним джерелом влади є народ. У зв'язку з цим, чим краще громадяни будуть підготовлені до управління державою, тим стабільнішим буде її поступ. Важливого значення набуває підготовка молоді до життя та праці в умовах демократичного суспільства на різних етапах його розвитку (Піддячий М., 2016). Її забезпечення покладене на систему освіти та реалізується через педагога. У зв'язку з цим, актуальності набуває формування громадянської компетентності майбутніх педагогів, які прийматимуть активну участь у розвитку інтелектуальної та духовної основи суспільства через: виховання та навчання підростаючого покоління; створення умов для набуття молоддю соціального й професійного досвіду; передання та розвиток духовних надбань українського народу; досягнення високої культури міжнаціональних взаємин; формування у молоді духовності, фізичної досконалості, моральної, естетичної, правової, трудової та екологічної культури (Піддячий В., 2017).

За Концепцією Нової української школи сучасна молодь має володіти певними компетентностями, зокрема, соціальними та громадянськими, необхідними для участі у громадянському житті країни, здатністю співпрацювати з іншими з метою розв'язання конфліктів, уміння комунікувати в соціумі, досягати високих результатів у певній професійній діяльності (Толмачова І., 2019).

Процес формування у студентів громадянської компетентності відіграє надзвичайно важливу роль в ЗВО педагогічного спрямування, адже вони готують майбутніх носіїв громадянських ідей, які вони потім перенесуть у свідомість наступних поколінь. *Громадянську компетентність* розглядають як сукупність освітніх елементів, що складається з

системи знань, умінь, навичок, переживань, емоційно-ціннісних орієнтацій, переконань особистості, які допомагають людині усвідомити своє місце в суспільстві, обов'язок і відповідальність перед співвітчизниками, Батьківщиною й державою (Пометун О., 2005). Це дозволяє нам інтерпретувати громадянську компетентність майбутніх педагогів як певне особистісне новоутворення, формування якого відбувається у процесі реалізації сукупності навчальних і виховних систем у процесі професійної підготовки, а також як складову професіоналізму, оскільки готовність до здійснення громадянського виховання є однією з професійних вимог до підготовки педагога (Кравцов В., Кравцова Т., 2012).

З вищенаведених визначень слід зробити висновок, що громадянську компетентність майбутніх педагогів можна розглядати як складову їхньої професійної компетентності. Дослідники Кравцов В. і Кравцова Т. зауважують, що змістовна характеристика досліджуваного поняття визначається також категорією «громадянськість», під якою розуміють духовно-моральну якість, яка характеризує людину як особистість, визначає її моральну й духовну суть (Кравцов В., Кравцова Т., 2012). На нашу думку, розглядаючи цей аспект, слід звернути увагу на твердження О. Пометун, яка вважає, що громадянська компетентність є інтегративною характеристикою особистості, яка включає й певний рівень психологічної готовності до активного здійснення суспільного життя громадянськості. У відповідності з цим громадянськість як психологічне утворення є лише частиною громадянської компетентності, під якою в більш широкому значенні слід розуміти здатність, спроможність людини активно, відповідально й ефективно реалізовувати громадянські права й обов'язки з метою розвитку демократичного суспільства (Пометун О., 2005).

Формування громадянських компетентностей у студентів ЗВО педагогічного спрямування має на меті підготувати педагогів-професіоналів, які потім на практиці будуть: 1) опиратися на здобутки громадянської освіти у повсякденному житті, застосовувати їх у своїй роботі; 2) поважати верховенство права; 3) особистим прикладом утверджувати повагу до держави, державної мови, державних символів, суспільної

моралі та суспільних цінностей, зокрема, правди, справедливості, патріотизму, гуманізму, толерантності, працелюбства. Отже, під громадянською компетентністю розуміємо здатність людини активно, відповідально й ефективно реалізовувати громадянські права й обов'язки з метою розвитку демократичного громадянського суспільства. Громадянська компетентність – інструмент для розширення можливостей розвитку особистості в суспільстві, стимулювання її мотивації, автономії та відповідальності. Її можна розглядати як одну з ключових компетентностей людини для розвитку в неї таких якостей, як: соціальна активність, відповідальність, повага до прав людини, до інших культур, підготовка молоді до ролі громадян відкритого демократичного суспільства (Кравчинська Т.С., 2019).

На основі порівняльного аналізу змісту громадянської компетентності учнів загальноосвітньої школи та студентів вищого педагогічного навчального закладу був визначений зміст громадянської компетентності студентів, які здобувають професію учителя. Встановлено, що майбутній педагог має:

а) **знати:** обов'язки та права студента (закон «Про вищу освіту») і громадянина (Конституція України); демократичні, національні, європейські та загальнолюдські цінності; основні відомості про українську державу, сутність демократії, права та обов'язки людини, громадянина, студента ЗВО, механізми їх захисту; громадянське суспільство, політичну систему України та механізми її функціонування, процеси ухвалення суспільних рішень і форми участі громадян у житті суспільства на місцевому, національному, європейському та світовому рівнях, контроль громадян над владою; роль медіа в суспільному житті; процеси європейської інтеграції та глобалізації; суть ринкових відносин, економічні чинники розвитку демократичного суспільства; демократичні принципи управління навчальним закладом; критерії, показники та рівні якості освіти; порядок створення студентських громадських організацій; соціально ефективну поведінку особистості;

б) **уміти:** реалізовувати обов'язки та права студента і громадянина; орієнтуватися у проблемах ЗВО (у якому навчаються), сучасного суспільного життя в Україні, Європі та

світі, визначати власну позицію щодо їх вирішення; взаємодіяти з органами державної влади, місцевого самоврядування та використовувати засоби громадського впливу на владні структури; взаємодіяти з викладачами, адміністрацією ЗВО, членами місцевої громади; реалізовувати та послідовно обстоювати й захищати свої права й інтереси; ефективно спілкуватися, долати стереотипи, войовничий націоналізм, расизм і нетерпимість, робити свідомий вибір та діяти відповідально; застосовувати демократичні технології ухвалення колективних рішень, враховуючи власні інтереси й потреби інших громадян; брати участь у діяльності органів самоврядування, волонтерській діяльності в громаді; реалізовувати та відстоювати свої права як суб'єкта ринкових відносин, споживача й платника податків; орієнтуватися в умовах вільного ринку; володіти способами отримання інформації з різних джерел, використовувати медіа, Інтернет-ресурси та ІКТ; критично мислити; залучатися до колективної діяльності (співпраці в команді) та оцінювати її результати; брати активну участь у демократичному управлінні навчальним закладом; проводити спостереження за якістю освіти та здійснювати її індивідуальну й колективну оцінку на засадах відкритості, прозорості, широкого та об'єктивного інформування громадськості; створювати студентські громадські організації;

в) виявляти в поведінці та оцінках: усвідомлення цінності людини як вищої соціальної цінності, повагу до її прав і свобод, закону; прагнення до суспільної справедливості, рівноправності; активну та відповідальну громадянську позицію, розуміння громадянського обов'язку; плюралізм, міжкультурне взаєморозуміння і толерантність; усвідомлення глобальної взаємозалежності та особистої відповідальності; патріотизм, повагу до національної історії, культури, мови, традицій (Поддячий В., 2017).

Таким чином, можна стверджувати, що громадянська компетентність є невід'ємною частиною та змістовною основою громадянської культури особистості майбутнього педагога. При підготовці майбутніх вчителів і вихователів реалізацію компетентнісного підходу необхідно здійснювати разом з

формуванням громадянських цінностей, що включають певні ідеали, переконання й відповідну етичну позицію, без яких неможливе формування дійсної громадянської компетентності й становлення педагога-професіонала. Серед показників критеріїв громадянської компетентності майбутніх педагогів, які відрізняються від компетентностей учнів ЗНЗ I-III ступенів, є: знання обов'язків та прав студента і громадянина, критеріїв, показників та рівнів якості освіти та порядку створення студентських громадських організацій; уміння брати активну участь у демократичному управлінні навчальним закладом, проводити спостереження за якістю освіти та здійснювати його індивідуальну й колективну оцінку на засадах відкритості та прозорості, створювати студентські громадські організації, реалізовувати обов'язки та права студента й громадянина. Ці громадянські компетентності мають стати підґрунтям для розвитку студентів, що опановують педагогічну професію у вищому педагогічному навчальному закладі, як громадян української держави, членів українського громадянського суспільства, що активно формується в умовах сьогодення.

Гірченко О. Л.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Психологічна свобода реалізації дій і бажань трактується в підлітковому віці як здатність самостійно вирішувати проблему стресових ситуацій, потурання своїм примхам, що призводить до неможливості вирішення проблем і кризового стану. В результаті відбувається втеча від реальності, коли проблема залежності загострюється нервовою системою в прагненні до самозахисту і захисту від спроб звільнитися від залежності, виникають психоматичні розлади.

Проблема полягає також у тому, що останнім часом зростає кількість поведінкових розладів і відхилень, які посилюються характерною для підлітків рисою – концентрацією

інтересів. Такі суспільні явища, які сьогодні набули масового характеру, не можуть залишитися поза увагою фахівців і науковців та стають предметом дослідження, вивчення та практичної діяльності психологів, педагогів, лікарів, соціологів, працівників правоохоронних органів та громадськості з метою виявлення конструктивних, ефективних способів запобігання розвитку залежностей та можливості направити особистість на формування комплексу необхідних ідей, емоційних та вольових якостей, які сприятимуть формуванню її особистісної зрілості (Булах І., 2003).

Підлітковий вік є періодом інтенсивних змін та перетворень, але у сучасному світі, насиченому технологічними новаціями та соціокультурними зрушеннями, ці зміни можуть бути особливо складними. Невизначеність є важливим аспектом підліткового життя, що викликає стрес, тривогу та інші психологічні труднощі. У такі періоди важлива належна підтримка молодих людей в їхньому розвитку. Одним із ключових інструментів, що допомагають впоратися з цими викликами, є психологічне консультування.

Серед українських науковців дослідженням особливостей психологічного консультування, зокрема психологічного консультування підлітків, займалися такі науковці, як Т. Титаренко, О. Бондаренко, І. Ткачук, Н. Макаренко, А. Павловський, Л. Магдисюк, Г. Хомич, Р. Ткач та ін. Останнім часом з'явилося багато зарубіжних публікацій, а саме дослідження Д. Лейна, В. Екслейн, А. Вернон, А. Джонгсма, М. Петерсона, В. Макінніса, у яких досить детально описано підходи та практики роботи у форматі індивідуального психологічного консультування підлітків. Як свідчать дослідження, психологічне консультування підлітків не має єдиної концептуальної основи. Фахівці діють залежно від ситуації та запиту в рамках психоаналітичного, гуманістичного та інших напрямків.

Психологічне консультування – це процес спілкування між психологом і клієнтом з метою надання підтримки, розуміння та розв'язання психологічних проблем (Алексеева Ю., 2006). Основна мета полягає у тому, щоб допомогти клієнту зрозуміти свої почуття, думки та поведінку, вирішити конкретні

проблеми та розвивати стратегії для подальшого самовдосконалення.

Основні етапи психологічного консультування включають:

1. *Збір інформації*: психолог збирає інформацію про клієнта, його проблеми, історію та контекст, у якому виникли проблеми.

2. *Оцінка ситуації*: психолог аналізує інформацію, що була зібрана, для розуміння проблеми, виявлення факторів, які впливають на неї, і визначення цілей консультації.

3. *Розробка стратегій*: психолог і клієнт спільно працюють над розробкою стратегій розв'язання проблеми, враховуючи потреби та можливості клієнта.

4. *Реалізація стратегій*: клієнт виконує заплановані дії або вправи, які спрямовані на вирішення проблеми або поліпшення його стану.

5. *Оцінка ефективності*: психолог та клієнт оцінюють результати консультації і вносять необхідні корективи в стратегії (Бондаренко О., 2008).

Психологічне консультування може бути корисним у багатьох ситуаціях, включаючи депресію, тривогу, проблеми міжособистісних відносин, стрес, проблеми зі шкільною адаптацією та багато іншого.

Підлітки, особливо в періоди невизначеності, можуть відчувати змішані емоції і потребу в підтримці та розумінні. Психологічний консультант забезпечує необхідну увагу та підтримку, що допомагає їм відчутися менш самотніми та впоратися з внутрішньоособистісними конфліктами.

Більшість дітей не мають життєвого досвіду з управління стресом. Переважання негативних емоцій призводить до вчинення необміркованих дій, які мають негативні наслідки. Тут доречно згадати і про погіршення взаємостосунків з батьками та близькими, однолітками та друзями. Досвідчений практичний психолог може навчити їх ефективним стратегіям копінгу, таким як медитація, дихальні вправи або методики зняття напруги.

У підлітковому віці емоційний розвиток грає важливу роль. Як показує практика, серед підлітків поширеною

проблемою є труднощі в управлінні своїми почуттями. Психологічний консультант допоможе зрозуміти свої емоції, виявляти їх і знаходити конструктивні способи їх вираження.

Отже, психологічне консультування осіб підліткового віку є важливою складовою їхнього розвитку та благополуччя. З урахуванням особливостей цього вікового періоду важливо враховувати такі аспекти у психологічному консультуванні:

1. *Індивідуальний підхід*: підлітковий вік – це період інтенсивних змін, і психологічне консультування повинно бути спрямоване на розуміння індивідуальних потреб кожного підлітка.

2. *Підтримка та емпатія*: підлітки можуть відчувати, що їх не розуміють. Психологічний консультант повинен створити емоційно безпечне середовище для вираження почуттів та думок підлітка.

3. *Розвиток навичок копіngu*: під час консультування важливо навчати дітей ефективним стратегіям управління стресом, розв'язання проблем та вираження емоцій.

4. *Врахування контексту*: психологічне консультування повинно враховувати роль сім'ї, школи та інших соціальних чинників у житті підлітка.

5. *Підтримка самостійності*: психологічне консультування має сприяти розвитку самоствердження та самооцінки підлітка, допомагаючи йому знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Гущенко О. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ОДНОЛІТКІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

У сучасному освітньому просторі спостерігається зростання кількості дітей з порушеннями психофізичного розвитку, які мають потребу в забезпеченні особливих умов для життя, фізичного, морального та розумового розвитку; відтак гостро постає проблема ставлення до цих дітей у суспільстві, в

освітньому середовищі, з боку вчителів та батьків нормотипових учнів.

Особливості ставлення нормотипових дітей до учнів з особливими освітніми потребами (ООП) є малодослідженими, однак із збільшенням кількості дітей, які потребують підвищеної уваги і допомоги фахівців багатoproфільної команди, це питання стає все більш актуальним.

Серед умов, які забезпечують ефективність інклюзивного навчання дітей з ООП, виділяється формування міжособистісних відносин дітей з ООП із нормотиповими однокласниками. Важливим аспектом вказаної проблеми стає пошук шляхів подолання перешкод у взаємодії дітей з ООП із іншими учнями класу. *«Значні труднощі у ході формування соціальних взаємин учнів та дітей з ООП в інклюзивному класі викликаються індивідуальними особливостями психофізичного розвитку дітей з ООП, стереотипами і неготовністю педагогів до роботи з цими дітьми, не здатністю нормотипових однокласників та їх батьків до взаємодії з цими дітьми»* (Шевцов А., 2009. С. 42).

При організації інклюзивного навчання дітей з ООП в загальноосвітній школі необхідно, щоб батьки не тільки дітей з ООП, а й батьки нормотипових учнів усвідомлювали мету надання освітніх послуг всім дітям, сприймали правильні установки виховання всіх учасників освітнього процесу, що спрямовуються на формування толерантної особистості. Тобто важливо, щоб батьки учнів мали стійке уявлення не тільки про навчальну роботу школярів, а й про їхнє фізичне, громадянське, моральне, естетичне виховання (Шевцов А., 2009).

Як зазначає О. Падалка, відносини між дітьми існують задовго до спеціальної роботи педагога чи психолога з формування ставлень учнів один до одного. *«Особисті відносини між дітьми в групі, класі базуються на почуттях симпатії або антипатії, емоційної прив'язаності, що безпосередньо впливає на формування дитячого колективу, взаємини в ньому, на розвиток позитивних якостей його членів, також впливає на психологічний клімат та настрої дітей, особливо, коли в колективі є діти з різними освітніми можливостями»* (Падалка О., 2016. С. 108).

У психолого-педагогічній науці велике значення надається освітній діяльності та її забезпеченню у роботі з дітьми з ООП, а також організації спільної діяльності учнів, що визначається як важливий засіб формування у них засад колективістських взаємин, що є метою та умовою суспільного виховання всіх школярів (Падалка О., 2016).

Неабияку роль в успішності інклюзивного навчання дітей з порушеннями психофізичного розвитку відіграє й психологічна готовність самої дитини та її батьків до навчання спільно зі нормотиповими однолітками, а також готовність колективу «прийняти» таку дитину (Василенко О., 2007).

Навчання у класі дитини з особливими потребами надає їй можливість взаємодіяти зі нормотиповими дітьми, спостерігати за ними, наслідувати їх. Діти з порушеннями психофізичного розвитку отримують такий же соціальний досвід, як й їхні нормотипові товариші. Перебування у класі дає можливість розвивати відповідні їх віку комунікативні навички (Зима І., 2015).

Взаємини учнів з дітьми з ООП мають велике значення для соціалізації цих дітей. Найбільш яскраво особливості ставлення учнів без порушень до дітей з порушеннями спостерігаються у невеликих дитячих об'єднаннях, які виникають на основі почуття взаємної симпатії та емоційної прив'язаності. Саме в таких об'єднаннях діти вчаться проявляти доброту, чуйність, чутливість до потреб та інтересів іншого, вчаться піклуватися про іншого, допомагати один одному, тобто тут започатковуються перші паростки доброзичливого, толерантного ставлення до оточуючих та однолітків (Богуш А., Варениця Л., 2006).

Організована освітня та виховна діяльність з учнями з ООП сприятливо впливає на формування у них уявлень про необхідність дотримання загальноприйнятих правил і норм поведінки у колективі, допомагає формувати довільну регуляцію емоцій і поведінки у школярів з ООП. У них формуються вміння підпорядковувати власні наміри та цілі груповим, щоб досягти успіху в загальній справі з однолітками. Правильно організована колективна діяльність нормотипових дітей з учнями з ООП сприятливо впливає на поступове

навчання всіх учасників поважати один одного, розуміти бажання та інтереси товаришів, вболівати не тільки за свою частину спільної роботи, а й за працю однолітків та загальний кінцевий результат. У процесі виконання групових або колективних завдань у дитини з ООП може виникати потреба поділитися з однокласником своїм задумом, досвідом. А спільні переживання при досягненні успіху чи з приводу невдач зближують учнів, згуртовують їх навколо спільної мети (Падалка О., 2016).

За ствердженням Т. Поніманської, емоційне піднесення у процесі спільного виконання завдань сприяє розвитку доброзичливих, дружніх відносин не тільки під час колективної діяльності, а й у повсякденній взаємодії, забезпечує умови для виникнення і закріплення дружніх відносин. Водночас неправильно вважати, що тільки залучення учнів до спільної діяльності з дітьми з ООП може самостійно забезпечити виникнення позитивних відносин у класі, формування у всіх учасників творчих колективних справ дійсних колективістських почуттів (Поніманська Т., 2004).

Так, як зазначає Д. Зайцев, ідея активного впровадження інклюзивного підходу до навчання учнів з ООП в загальноосвітній школі спрямована не тільки на надання можливості дітям з особливими потребами відчувати себе повноцінними членами суспільства, але й на навчання нормотипових дітей активніше співчувати, піклуватись про інших, допомагати їм. На думку Д. Зайцева, необхідно не жаліти психіку дітей, а розповідати їм про страждання інших людей і підказувати, що вони можуть зробити (Зайцев Д., 2003).

Нормотипові діти, які навчаються з першого класу з дітьми з особливими потребами, в дорослому віці по-іншому ставляться до людей з обмеженими фізичними можливостями вже не з жалістю чи презирством, а нарівні, вчать гуманно сприймати і толерантно ставитися до людських особливостей, підтримувати теплі стосунки з людьми, які відрізняються від них (Заярнюк О., 2015).

До того ж, як відзначають О. Василенко, Р. Маранчак, інклюзивне навчання сприяє особистісному розвитку всіх школярів. Воно корисне не лише для дітей з ООП, а й для їхніх

нормотипових однолітків. *«Інклюзивне навчання розвиває у нормотипових школярів здатність до тактовної взаємодії, проявів емпатії та чуйності, толерантності у ставленні до хворих однолітків, сприяє формуванню уявлень про них як про рівноправних членів колективу»* (Маранчак Р., Василенко О., 2013. С. 130).

Дослідники Л. Гупало та Р. Юськевич відзначають, що навчання в інклюзивних закладах освіти є корисними як для дітей з порушеннями психофізичного розвитку, так і для інших учнів, членів їхніх родин та суспільства загалом. Взаємодія із нормотиповими однолітками сприяє розвитку соціальної й емоційної, когнітивної, фізичної, мовленнєвої сфери дітей з ООП. При цьому учні з нормотиповим розвитком показують найбільш прийнятні моделі соціальної поведінки дітям з ООП і стимулюють їх до практичного використання отриманих знань і надбаних вмінь. Взаємодія між школярами з ООП та іншими учнями в інклюзивних класах сприяє налагодженню дружніх стосунків в дитячому колективі. Завдяки спілкуванню з дітьми з ООП всі учасники інклюзивного освітнього процесу навчаються природно сприймати і гуманно ставитися до людських відмінностей, вони стають толерантними, готовими допомогти тим, хто цього потребує (Гупало Л., Юськевич Р., 2013).

Л. Тарабасова відзначає, що інтеграція дітей з порушеннями психофізичного розвитку у колективи повносправних ровесників навчає їх виявляти активність, ініціативу, свідомо робити вибір, досягати згоди у вирішенні проблем, приймати самостійні рішення. Ставлення до такої дитини, як до особистості, а не як патологічного суб'єкта, передбачає визнання в ній особистості, прийняття її індивідуальних особливостей, поваги її честі та гідності (Тарабасова Л., 2015).

Світова практика показує, що діти, які з молодшого шкільного віку навчилися доброзичливій взаємодії і співпраці з однолітками з ООП, не страждають надалі «психологією расизму» ні у підлітковому, ні у старшому віці. А нормотипові діти сприймають учнів з ООП як партнерів (особливо це стосується дітей з відхиленнями в розвитку сенсорної і рухової

сфери), які лише потребують допомоги, що сприяє гуманізації їхніх взаємин (Зайцев Д., 2005).

Отже, психологічні особливості ставлення школярів до дітей з особливими потребами обумовлюються індивідуальними особливостями учнів з ООП та рівнем толерантності нормотипових учнів. Взаємодія із нормотиповими однолітками сприяє розвитку соціальної й емоційної, когнітивної, фізичної, мовленнєвої сфери дітей з ООП. При цьому учні з нормотиповим розвитком показують найбільш прийнятні моделі соціальної поведінки дітям з ООП і стимулюють їх до практичного використання отриманих знань і надбаних умінь.

Водночас в сучасному світі зростає значення толерантності як прояву терпимого ставлення до всіх громадян спільноти, якими також є й учні з ООП. Необхідним стає формування толерантного ставлення школярів до дітей з особливими потребами, прояву чуйності і чутливості до їхніх потреб, здатності до надання підтримки і посильної допомоги.

Дерев'янюк С. П., Горбатенко К. С.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЕФЕКТИ СИНДРОМУ ДОРІАНА ГРЕЯ

Термін «синдром Доріана Грея» був вперше презентований у роботах німецького психіатра Б. Брозига (Brosig B., 2001) на початку ХХІ століття. Назву синдрому було асоційовано з ім'ям головного героя роману Оскара Уайльда «Портрет Доріана Грея». За сюжетом Доріан панічно боявся старіння та прагнув до вічної молодості та краси. За свідченням сучасних учених, ознаки цього синдрому особливо поширені серед відомих публічних осіб (співаків, артистів, акторів і т.д.), проте останнім часом відзначається неухильне поширення синдрому серед жителів більшості європейських країн та США. Основні передумови виникнення: вплив мас-медіа щодо стандартів краси; нарцисичний розлад особистості; пріоритет хибних цінностей та неуспішний спосіб подолання кризи середнього віку.

Найбільш виражені симптоми синдрому Доріана Грея: патологічний страх старіння, дисморфобія, концентрація на своїй зовнішності.

Слід відзначити, що метафора прагнення до молодості та краси є досить популярною у літературі: у казках «Вечірня зірка» Андерсена та арабській «Казці про мудрого Хасана» містяться елементи магії та моральні принципи щодо збереження вічної молодості; у п'єсі Оскара Уайльда «Жовте жіноче обличчя» аналізуються наслідки звернення мрії про молодість; у творі Емми Страуб «Завтра у той же час» ідея повернення молодості та краси супроводжується філософськими роздумами.

Грунтуючись на даних наукових джерел та художньої літератури визначимо психологічні ефекти, які характеризують синдром Доріана Грея (Arakelyan H., 2018; Brosig B., 2020):

1. Психологічні ефекти синдрому Доріана Грея, пов'язані зі статтю та віком – парадоксальні ефекти «сміливого боягуза» та «некрасивої красуні».

Прояви синдрому Доріана Грея у чоловіків та жінок мають свою специфіку та парадоксальний вияв. У чоловіків синдром може виявлятися у підвищеній схильності до ризикованої поведінки. При цьому чоловіки переважно діють за принципом «краще бути попелом, аніж пилом» (тобто «старість – це слабкість, то краще не дожити...»). Жінки з вираженими симптомами синдрому, навпаки, дуже не люблять ризикувати (виняток – новітні косметичні засоби та процедури), вони вкрай обережно ставляться до збереження свого життя та здоров'я (принцип «красива жінка – здорова жінка»).

Поряд із тим, у жінок існує кореляція між вираженістю синдрому Доріана Грея та оцінкою своєї зовнішності – жінки, які вважають себе красивими та привабливими більше схильні до панічного реагування на перші прояви старіння (зморшки, сивина та ін.) й досить тривожно сприймають будь-які погіршення власного зовнішнього виду. Жінки, які не вважають себе красивими та отримують таке ж підкріплення зі сторони інших, менше схильні до проявів синдрому (за принципом «нема чого втрачати»).

Також у жінок можна спостерігати зв'язок між проявами синдрому Доріана Грея та емоціями, які вони схильні переживати. Найчастіше це емоції заздрощів («Вона думає, що красива... Ну, я їй покажу...») або гордоців («Я все одно краща, бо особлива...»).

Науковці відзначають, що у різні вікові періоди синдром Доріана Грея може виявлятися як на патологічному рівні (коли існують глибокі особистісні передумови; самопомога та самокорекція є неідеальними), так і на акцентуованому рівні. Щодо останнього рівня існує припущення, що прояви синдрому є нормальними у певні вікові періоди: у підлітковому віці це навіть не вимагає коригування, у більшості випадків проходить само собою з дорослішанням та усталенням самооцінки. Складнішою є ситуація у середньому віці: при проблемному подоланні кризи середнього віку може посилюватися тенденція неприйняття своїх зовнішніх вікових змін. Майже всі жінки у середньому віці негативно сприймають ознаки старіння, проте більшість з них успішно долає кризу та обирає пріоритет внутрішніх цінностей. При застряганні на вадах зовнішності у період кризи середнього віку вірогідним стає ризик розвитку депресивних розладів.

2. Психологічні ефекти синдрому Доріана Грея у зв'язку з іншими синдромами – ефект примари, ефект егоцентризму.

В основі синдрому Доріана Грея досить часто знаходиться раніше сформований синдром Гидкого Каченяти. Цей «синдром у синдромі» метафорично виглядає як примара: у сутінках всі вади мало помітні, якщо помріяти – загалом все ідеально, проте при яскравому світлі – все інакше та неприйнятно.

Симптоми синдрому Доріана Грея можуть бути тісно переплетені з симптомами синдрому Пітера Пена (назва цього синдрому також походить від імені відомого літературного персонажу однойменної повісті-казки «Пітер-Пен»). При цьому провідним стає страх дорослішання – бажання залишатися «дитиною», аби мати час на відпочинок та відновлення. Свої та чужі життєві проблеми можуть ігноруватися, головне – подібатися собі та піклуватися про себе.

Частково синдром Доріана Грея пов'язаний з синдромами «тітки» та «дядька» – залежністю від накопичених з віком

настанов, залежностей стосовно свого зовнішнього віку відповідно у жінок та чоловіків (Чабан О., 2021).

3. Психологічні ефекти синдрому Доріана Грея, пов'язані з захисними механізмами психіки – ефект самоомани, ефект самозаспокоєння.

Прогресування синдрому Доріана Грея може спровокувати включення захисної поведінки – це, перш за все, заперечення та регресія.

Заперечення може проявлятися у прагненні не помічати ознаки старіння, «молодитися», при нагадуванні про вік – ігнорувати зауваження або попередження. Такі особи намагаються довести всьому світові «А я ще нічого...» та бодай що прагнуть сподобатися «просто так», заради настрою.

Регресію супроводжує інфантилізм у поведінці, який приносить значне полегшення у ситуаціях вибору («фарбувати чи не фарбувати волосся», «схуднути чи набрати вагу» і т. д.). Вибір, зазвичай, робиться випадково – «а, була, не була», «кину монетку» (орел або решка) і т. п. Вдаючись до регресії, особи з синдромом Грея досягають ефекту самозаспокоєння («все буде добре»).

Отже, найбільш поширені психологічні ефекти, пов'язані з проявами синдрому Доріана Грея: парадоксальні ефекти «сміливого боягуза» та «некрасивої красуні»; ефект примари, ефект егоцентризму; ефекти самоомани та самозаспокоєння.

Перспективи подальших досліджень з даного питання вбачаємо в емпіричному вивченні психологічних проявів синдрому Доріана Грея у осіб різного віку та статі.

Дроздов О. Ю.

ДОНОСНИЦТВО ЯК РІЗНОВИД ПОЛІТИЧНОЇ ПОВЕДІНКИ: ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПАРАЛЕЛІ ТА СУЧАСНІСТЬ

Події російсько-української війни роблять актуальним вивчення соціально-психологічних особливостей суспільств, де підтримуються агресивні війни, масові репресії тощо. Сучасне

російське суспільство є яскравим прикладом такого соціуму. У світових, вітчизняних і навіть окремих російських медіа та соціальних мережах можна зустріти багато прикладів, що ілюструють «епідемію доносів» у сучасній росії. Є дані, що лише за перше півріччя 2022 р. росіяни написали один на одного 145 тисяч доносів. При цьому останні стосувалися не лише осіб, що займали нонконформістську громадянську позицію, але й звичайних «аполітичних» громадян (у т.ч. неповнолітніх), котрі свідомо чи несвідомо виявили критичне ставлення до політичного керівництва та/або державної політики (зокрема, т.зв. «СВО»). Є випадки, коли мами писали доноси на 8-річних однокласниць своєї доньки або на власну доньку після сварки за політичними мотивами. Після цього вже не дивуєшся, коли «стукають» про одяг, квіти або балкони у «ворожих» жовто-блакитних кольорах, або коли студент заявляє на викладача математики, що той замінює символічні латинські літери «Z» та «V» на інші.

Доносництво, безумовно, не є суто російським соціокультурним феноменом. Згадки про нього можна знайти ще у давній світовій історії (найвідомішим прикладом, мабуть, є «повідомлення» Іуди про Ісуса). Донosi існували та існують і в авторитарних/тоталітарних, і у відносно демократичних суспільствах (хоча з різною частотою та ставленням до них). Так, на початку 2000-х рр. німецький соціолог Курт-Вернер Пертнер, описуючи поширення підозрілості у західних суспільствах до представників інших культур (особливо після відомих терактів 11 вересня 2001 р.), запровадив словосполучення «Homo Securitas» («Людина пильна») (Pörtner K.-W., 2004). Згодом цим терміном стали позначати соціально-психологічний тип особистості, свідомість якої побудована на протиставленні «свої-чужі»; що проявляє постійну пильність, підозрілість, закритість і бажання дистанціюватися від усіх «Інших»; для якої безпека стає абсолютною цінністю, і заради якої вона здатна до порушення ряду етичних норм, зокрема до доносів (Патракова А., 2017).

На наш погляд, якщо провести своєрідну «клінічну паралель», то поширення доносництва як соціальної практики є одним із чітких симптомів розвитку соціальної патології.

Історико-психологічний аналіз соціумів сталінського СРСР і нацистської Німеччини (які, без сумніву, є прикладами суспільств, патологічних у моральному й соціально-психологічному значеннях) засвідчує, що їхнім невід'ємним атрибутом було масове доносництво, а автори доносів були одними з основних соціальних типажів тих сумних часів. Історики досі дискутують про масштаби цього явища, але є точки зору, що кількість доносів у ті часи сягала кількох мільйонів у кожній країні.

Існує низка наукових джерел, які аналізують доносництво у часи фашистської диктатури. Прикладом є робота Карола Зауерланда «30 срібняків» (Sauerland K., 2000). Згідно з ним, коли в 1933 р. нацисти прийшли до влади, вони самі були шоковані тією кількістю доносів, з якою зіштовхнулися. Є дані, що навіть А. Гітлер скаржився своєму оточенню, що автори доносів «дезорганізують» роботу органів влади, а 1934 р. було навіть випущено циркуляр, який передбачав *«покласти край доносництву, оскільки це негідно німецького народу та націонал-соціалістичної держави...»*. Коли на початку Другої світової війни керівництво СС запропонувало прийняти закон, що зобов'язував громадян Третього Рейху повідомляти «куди слід» про підозрілих осіб, практично усі державні структури Німеччини виступили проти (!), оскільки це суперечило поширеній тезі про єдність та монолітність німецької держави (*«Один народ, один Рейх, один фюрер!»*). Вважалося, що поширення доносів породжуватиме загальну недовіру та підозрілість, що аж ніяк не узгоджувалося з вищезгаданою «єдністю». Але реальність виявилася іншою і сумнішою – понад 2/3 усіх справ гестапо з розслідування «державної зради», «підбурювальної» та «антинародної» діяльності розпочиналися саме з доносів. Найчастіше це були повідомлення про «наклепницькі висловлювання» відвідувачів пивних. Авторами різних «сигналів» виступали співробітники, сусіди, родичі. Доволі цікавим є той факт, що під час налізу зроблених доносів не було знайдено жодного випадку (!), коли б чоловік доніс на свою дружину (натомість дружини на чоловіків повідомляли). Також була досить мала (порівняно з іншими) кількість доносів сільських мешканців на приходських священиків. А ось на

людей «другого гатунку» (євреїв та інших «неарійців», гомосексуалістів тощо) доносили більш активно.

Цікаві соціодемографічні дані стосовно доносів у Німеччині наводить Ян Рукенбіль (Ruckenbiel J., 2001). Проведений ним аналіз архівів гестапо показав, що лише 18% доносів мали виражену політико-ідеологічну мотивацію, тоді як у 31% мав місце приватний конфлікт (мотивація в інших 51% була не встановлена). Щодо «приватних» мотивів, на першому місці була побутова суперечка (41%); також зустрічалися міжособистісні (34%), робочі/економічні (11%) та сімейні/сексуальні (9%) конфлікти. Середньостатистичний рік народження інформаторів – 1900-й (тобто у період Другої світової війни більшості з них було 39-45 років); жертви доносів, у середньому, були на 6 років старші. Щодо статевих аспектів доносництва, то чоловіки «повідомляли» про чоловіків значно частіше, ніж про жінок (61% випадків проти 10,6%). Водночас, жінки доносили на чоловіків у 16,5% випадках, а на жінок – у 11,9%. Отже, в цілому авторами доносів частіше ставали чоловіки; але жінки непропорційно більше робили сімейних доносів. Варіанти стосунків «інформатор–жертва» були такими: сім'я та друзі – 10%, сусіди – 21%, колеги, підлеглі, начальники – 19%, бізнес-партнери – 9%, інші знайомі – 21%, незнайомці – 19%. Як бачимо, вагомим чинником доносництва була соціальна дистанція (з її збільшенням ризик стати жертвою доносу збільшувався).

Не менш активними були й радянські донощики. Але на відміну від Третього Рейху (де, за всієї поширеності доносів, офіційне ставлення до них було відносно стриманим), у політичній культурі сталінського СРСР автора доносу (сумнозвісного Павла Морозова) було офіційно введено до пантеону «радянських героїв». Для порівняння – 1944 р. така собі бухгалтер Хелена Шверцель особисто від А. Гітлера отримала значну грошову винагороду за те, що видала одного з активістів змови проти фюрера. Німецькі газети повідомили про цю історію, але «народну героїню» з Хелени не зробили...

Фахівці виокремлюють кілька типів доносів, що набули поширення в ті часи в СРСР (Нехамкин В., 2014): 1) професійні (як інструмент соціальної мобільності, метод ліквідації

конкурента в певній організації); 2) побутові (засіб нашкодити сусіду/колезі внаслідок особистого конфлікту/зздрощів); 3) родинні (коли донощик та його жертва були у родинних стосунках); 4) публічні (коли компрометуючу інформацію про окремих людей передавали відкрито, публічно під час різних зборів та засідань; у цьому випадку, порівняно з попередніми, мав місце максимальний ризик для ініціатора). На жаль, внаслідок закритості архівів НКВС-КДБ відкритих статистичних даних щодо частоти та соціодемографічних тенденцій доносів у СРСР досі немає.

Донос є багатобічним феноменом, в якому тісно переплітаються різні особистісні та соціальні аспекти, зокрема: 1) інформаційний – сутність доносу завжди передбачає передачу «куди слід» певних знань про окрему особу або групу; 2) психологічний – автор доносу повинен бути внутрішньо готовим здійснити такий крок, а навколишнє суспільство має якоесь стимулювати це (через відповідну ідеологію, певні дії); 3) етичний – доносництво порушує ряд існуючих етичних і релігійних заповідей, загальнолюдську мораль, отже, авторам доносів вкрай необхідна наявність певних «противаг» (ними можуть бути виправдовуючі уявлення про те, що донос дозволяє запобігти більшому злу, що «мета виправдовує засоби» тощо); 4) мотиваційний – відомо, що причини доносів є доволі різними: жадібність (чим здавна користувалися держави, матеріально нагороджуючи авторів доносів), особистий конфлікт (прагнення усунути конкурента на професійному або особистому «фронті»), відверте бажання «допомогти державі», страх покарання за «недонесення» (що активно практикується у тоталітарних країнах) тощо; 5) родинний – у випадках, коли донос стосується найближчих родичів автора (фактично, це є різновидом попереднього етичного аспекту доносу – його авторові необхідно мати певну ієрархію цінностей, які виправдовують його вчинок, ставлячи інтереси держави вище, ніж родинно-сімейні «нюанси») (Нехамкин В., 2014).

Загалом, частина сучасних фахівців пропонує дві теоретичні моделі мотивації практики доносництва (Bergemann P., 2017). Перша – модель «примушення» (*coercion model*) – пояснює доноси політикою держави, яка за допомогою

різноманітних стимулів «змушує» своїх громадян до таких вчинків. Зазвичай, така «стимуляція» має негативний характер. Прикладом є існування у законодавстві російської імперії та СРСР норм, які передбачали кримінальну відповідальність за неповідомлення (недоносництво) про певні (як правило, тяжкі) злочини – проти монарха, державну зраду, змову тощо. Іноді держава пропонує потенційним інформаторам ще й «позитивну стимуляцію» (грошові винагороди). Отже, основний акцент тут зроблено на зовнішніх (соціальних) стимулах, які прямо чи побічно, сприяють поширенню доносництва у соціумі. Друга модель – умовно «волонтерська» (*volunteer model*), основний акцент робить на внутрішніх (особистісних) чинниках. Автор доносу виступає тут активним суб'єктом, ініціатором процесу доносництва, адже керується передусім власними мотивами (помста, ідеологічні переконання, бажання «допомогти» державі в її «захисті», «боротьбі з ворогами» тощо). Тут державна політика не передбачає прямої стимуляції донощиків (і вона, в принципі, не завжди й потрібна, адже там працює потужна внутрішня мотивація). Можна помітити, що усі вищезгадані чинники доносництва дуже схожі з мотивами, описаними у другий половині ХХ ст. фахівцями США у моделі «МІСЕ» («Money/гроші», «Ideology/ідеологія», «Coercion/змушування-шантаж» та «Egoism/егоїзм»), котра пояснювала мотивацію державної зради.

Цікавими уявляються результати дослідження О. Смирнова та його колег, які за допомогою спеціалізованої комп'ютеризованої психографологічної методики (програми) вивчали психологічні особливості авторів письмових доносів, зроблених у росії та СРСР у період 1826-1988 рр. (Смирнов А., 2020). Було виявлено, що в групі «інформаторів», на відміну від «нормативної» (контрольної) групи, були більш виражені такі характеристики: соціальна розкутість поведінки, схильність до порушення соціальних норм, егоїзм, особистісна нестійкість, підпорядкованість поведінки, емоційність, імпульсивність, конфліктність, корупційність, а також (що доволі цікаво) – опозиційність і неблагонадійність (!?). Ще цікавішим було те, що за рядом соціально-позитивних рис «інформанти» мали вищі значення, ніж «нормативна» група – соціальна продуктивність,

соціальна спрямованість, альтруїстичність (!?), прагматизм, прагнення до позитивного соціального статусу, соціальна активність, креативність. Імовірно, такий «мікс» характеристик пояснюється дуже широким історичним діапазоном вивчених документів (адже в різні епохи мали місце різні типи доносів і донощиків).

У соціально- та політико-психологічному сенсі інтерес викликає група добровільних та регулярних донощиків, які керуються умовно «альтруїстичними» мотивами. І тут, крім історичних прикладів темних часів ХХ ст., на жаль можна (і треба) згадати й сучасних «героїв» із сусідньої країни. Так, одним із найактивніших в цьому значенні «пильних громадян» є раніше маловідомий громадський активіст Віталій Бородін (колишній міліціонер та бізнесмен), що «прославився» численними публічними проханнями «перевірити» або «притягти до відповідальності» низку відомих російських співаків і артистів (А. Пугачову, Л. Ахеджакову, В. Меладзе та ін.). Інша російська громадянка (під псевдонімом «Ксенія Кротова») за перший рік війни в Україні надіслала в електронному вигляді 764 доноси в різні органи влади (а станом на квітень 2023 р. їхня кількість досягла 922). При цьому сама себе вона визначає як «професійний неоплачуваний донощик». Мабуть, найцікавішою є суб'єктивна мотивація поведінки даної громадянки – з її власних слів, вона не хоче, щоб у випадку програшу росії у війні їй особисто довелося виплачувати репарації Україні. Але, враховуючи один факт з її сімейної історії, про який вона заявила в одному з інтерв'ю (батько «К.К.» також свого часу писав доноси в «органи»), її поведінка постає цілком логічною.

Особливістю цих та інших подібних доносів є їхній публічний характер (на відміну від більшості подібних вчинків сталінських і гітлерівських часів). І справа тут не лише у розвитку інтернету та соціальних мереж. Антрополог О. Архіпова зазначає, що в сучасному російському суспільстві відбувається своєрідний «семантичний зсув» – поняття «донос» для багатьох втрачає негативне значення, починає ототожнюватися зі скаргою, яка є нормальною для клієнт-орієнтованої культури. Отже, автор доносу відчуває себе не

«стукачем», а занепокоєним «клієнтом», який керується почуттям власної правоти. Поширенню доносів також сприяє те, що російське суспільство має традиційно низький рівень емпатії, особливо до тих, хто не входить до найближчого кола, вважається «чужим». Відповідно, громадяни, що критикують війну та власну країну, часто сприймаються як «чужі» з усіма наступними наслідками.

На нашу думку, особливістю поширення доносництва в сучасній росії є те, що це явище навряд чи можна пояснити лише спираючись на одну з раніше згаданих («примушування» та «волонтерську») моделей. Швидше, тут має місце системне поєднання ряду зовнішніх і внутрішніх чинників. З одного боку, путінська політика, без сумніву, стимулює поширення «сигналів» від «пильних/свідомих» громадян. Цьому об'єктивно сприяють російсько-українська війна, загострення стосунків з країнами Заходу, що супроводжується відповідним офіційним «чорно-білим» дискурсом, постійним акцентуванням уваги на різних «ворогах». Поряд із тим, при всій природній відразі до путінського режиму, все ж таки слід визнати, що останній дещо «не дотягує» до ряду репресивних практик сталінського СРСР, зокрема щодо використання покарання за недоносництво. А тому значущою в такій ситуації стає і внутрішня мотивація: зайвий раз засвідчити владі свою лояльність (хоча прожити в сучасній росії можна й без цього, варто не відкривати зайвий раз рота) або привернути до себе суспільну увагу, або відчуті себе «свідомим» громадянином, котрий цілком «адекватно» дбає про державну/особисту безпеку, або просто розв'язати власні емоційні проблеми тощо. Отже, є підстави розглядати існуючу в сучасній росії «епідемію доносів» крізь призму поширення типу «Homo Securitas».

Таким чином, доносництво можна розглядати як специфічну форму полімотивованої агресивної політичної поведінки, сутність якої полягає в таємному або публічному наданні офіційним інституціям інформації (реальної, викривленої чи фейкової), що компрометує певних осіб/групи у політико-правовому контексті. Крім уже існуючих типів доносів, вважаємо за доцільне виокремити два основні психологічні типи. Перший – пов'язаний із порушенням

автором доносу відносин довіри з іншою (знайомою) особою, отже, фактично – це прояв зради, яка у свідомості донощика виправдана тими чи іншими міркуваннями. Другий тип передбачає доноси на незнайомих осіб, з якими довіри як такої не існувало; отже, такий вчинок в принципі не сприймається донощиком як якась зрада, порушення моральних норм, а уявляється цілком нормальною реакцією, «громадянською активністю», що спрямована на забезпечення безпеки, справедливості тощо.

Теоретично можна виокремити різні мотиви доносів – корисливі (матеріальні, кар'єрні), «ідейні», емоційні, ситуативні тощо. Водночас, визначення мотивації конкретних доносів на практиці ускладнюється тим, що по-перше, різні мотиви іноді можуть поєднуватися; по-друге, у ряді випадків справжні мотиви можуть мати неочевидний і глибинний характер. Так, частина «ідейних» донощиків насправді може керуватися бажанням розв'язати власні конфлікти, підвищити самооцінку, отримати відчуття влади над іншими, надати осмисленості власному буттю тощо. Загалом, усі варіанти мотивації доносів зводяться до двох основних факторів – зовнішні (соціальні) та внутрішні (особистісні). Масове поширення доносництва передбачає системне поєднання ряду особистісних характеристик (рис, мотивів) авторів доносів із соціально-психологічними особливостями суспільства (рівень толерантності, поширеність масових ворожих настроїв до певних соціальних груп, рівень сприяння доносів з боку державної влади). Відповідно, рівень доносництва у державі можна вважати одним із маркерів-«індикаторів» поширення соціальної патології морального та/або соціально-психологічного характеру.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ У СТРУКТУРІ РЕАГУВАННЯ МОЛОДІ НА РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКУ ВІЙНУ

В умовах поточної війни одним із трендів сучасних вітчизняних досліджень стає вивчення психологічних наслідків військових дій, їхнього переживання та усвідомлення. При цьому важливим, на наш погляд, є також виявлення специфіки використання представниками різних соціальних груп власних ресурсів психіки з метою її захисту – копінг-стратегій і захисних механізмів. Адже останні суттєво покращують вимушену адаптацію до складних умов, сприяють ефективнішому розв'язанню поточних проблем і, як наслідок, можуть зменшити травматизацію особистості.

Метою нашого дослідження (грудень 2022 р. – травень 2023 р.) стало вивчення захисних стратегій, що використовувалися молоддю або її оточенням у ситуації активних бойових дій в їхній місцевості. Вибірку склали 116 осіб жіночої (84,5%) й чоловічої (15,5%) статі віком від 17 до 51 року (середній вік 26,4 рр.). Загалом це здобувачі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, однак, були й студенти київських ЗВО. Досліджуванам пропонувалося написати есе на тему «Як ми переживаємо війну». Отримані матеріали оброблялися методом контент-аналізу. Останній спрямовувався на виділення смислових груп, які за своїм змістом відповідають класичним захисним механізмам і копінг-стратегіям (за Р.Лазарусом та С.Фолкманом). Ми усвідомлювали, що спроба виявити конкретні копінг-стратегії та, особливо, захисні механізми за допомогою смислового аналізу наративів, а не традиційним шляхом застосування стандартизованих психодіагностичних методик, пов'язана з певним рівнем суб'єктивізму отриманих результатів. Однак, вважаємо, що нам все ж таки вдалося з'ясувати певні тенденції. Аналізуючи результати, ми загалом звертали увагу на смислові групи з частотою згадування не менше 9-10%.

Виявилось, що молоддю найчастіше використовувалися такі копінг-стратегії: пошук соціальної підтримки (звернення по допомогу до оточення; 14%), дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значущість) та втеча-уникнення (бажання і зусилля, спрямовані до втечі від проблеми), (12,9%); позитивна переоцінка (виявлення позитивних сторін у ситуації і зміна емоційного сприйняття проблеми; 11,7%); прийняття відповідальності (визнання своєї ролі у виникненні проблеми й спроби її розв'язання; 11, 4%), самоконтроль (зусилля з урегулювання власних емоцій і дій; 10,5%) та планування розв'язку проблеми (зусилля щодо зміни ситуації, які включають аналітичний підхід до розв'язання проблеми; 8,8%).

Бачимо, що найчастіше опитані вдавалися до пошуку соціальної підтримки – проведення часу з близькими, розподіл та спільне виконання обов'язків, взаємодопомога, безпосереднє та опосередковане (по телефону, через соціальні мережі) спілкування з рідними, сусідами тощо. Прочитуємо: *«Я старалась постійно перебувати в колі людей, близьких, аби не відчувати себе самотньою...»*; *«Я... сиділа постійно на телефоні та спілкувалася з друзями та рідними»*; *«...ми всі разом намагалися згуртуватися та тим самим підтримувати один одного...»*; *«Моїй родині допомагало... спілкування між собою про щось хороше...»*; *«Об'єднання сусідів... надавало сил, впевненості, що все буде добре»*; *«Що ж підтримувало в той момент – це... Люди! Усі ми близько 500-600 чоловік (ті, що були в бомбосховищі – М.Д.) стали однією великою родиною!»*. Такі результати цілком логічні, оскільки, як відомо, гуртом легше переживати труднощі, долати емоційну напругу, викликану військовими діями. Не варто забувати й про психотерапевтичну функцію спілкування – подолання переживань, тривожних думок шляхом їхнього проговорювання.

Друге місце за частотою використання займали дистанціювання та втеча-уникнення (оскільки часом було складно відокремити одну стратегію від іншої, ми об'єднали їх в одну групу). Загалом респонденти використовували такі прийоми: старалися не читати/не дивитися/дивитися вибірково новини; вдавалися до фізичної праці (або «шукали себе» в

роботі), алкоголю, поринали у віртуальний світ читання тощо. Ці способи реагування обирали, щоб зменшити емоційну напругу, відволіктися від сумних подій війни, легше пережити таку екстремальну ситуацію. Наведемо приклади: *«В один момент, я стала підлаштовуватися під обставини і не допускати жодних негативних думок»*; *«...Йому (братові – М.Д.) подзвонив начальник та сказав не приходити на роботу, бо почалась війна і в Маріуполь зайшло вороже військо. У нас з мамою була реакція як з Донбасом: «ну там війна, не тут же»*; *«Мій брат... з початком війни став більш мотивований до своєї праці та віддається на повну своїй роботі...»*; *«Кожен уникав цієї ситуації по-своєму: мати шукала порятунку у молитвах; батько час від часу випивав трохи алкоголю, щоб «краще спати»...; я просто намагався не думати про те, що сталося і це може статися...»*; *«Я дуже багато спала, мені здавалося, чим довше я буду спати, тим скоріше все закінчиться...»*; *«Молодша сестра намагається якнайбільше відволікатися і не думати про війну. Вона... прагне уникати великої кількості негативних новин»*; *«Коли я просила її (матір – М.Д.) розповісти щось з підвалу, вона уникає розмови, напевно, їй боляче про це говорити»*; *«Я старалась не читати погані новини...»*; *«Я читала дуже багато (3-4 книги за тиждень). Це вже зараз я розумію, що таким чином я намагалася втекти від реальності в іншу..., де почувалася більш захищеною, в безпеці»*.

Частина опитаних як засіб подолання негативних переживань використовувала позитивну переоцінку. Це допомагало поглянути на ситуацію війни з певного позитивного боку (віднайшовши для себе певні «переваги», «приємні моменти»), не зациклюватися на її негативних наслідках, відчути особистісні позитивні трансформації (зміну рис характеру, мотивів, бажань, думок), зростання власного Я, зрозуміти, хто насправді тебе оточує тощо. Зокрема, досліджувані згадували: *«...я дуже вдячна війні, що вона показала що таке життя і що потрібно не забувати його цінувати...»*; *«... навіть за таких страшних обставин... ми почали дійсно цінувати кожен момент, кожен наш дзвінок один до одного...»*; *«Війна... дає переоцінити життя, те що здавалося буденністю зараз є метою до чого хочеться дійти»*;

«Війна нагадала нам про важливе, про наші цінності. Свобода зараз цінується як ніколи... ми стали більш уважними і турботливими один до одного...»; «Війна змінила пріоритети в житті. Цінуєш кожну дрібницю. Живеш кожним моментом, насолоджуєшся життям...»; «...війна показала: ХТО Є ДРУГ, ХТО Є РОДИЧ...»; «Ця війна дала зрозуміти..., які сильні і відважні люди ми є, і як нам усім пощастило народитися саме в цій країні... І мабуть якби не війна, я так би і не наважилася змінити професію і здійснити свою мрію!»; «Ця війна показала нам, що можна радіти звичайним речам»; «Я вважаю минулий рік одним із найскладніших, але і одним із найкращих у своєму житті. Відбулась переоцінка деяких цінностей. Я наважилася на те, на що довго не наважувалась...»; «...Війна дала мотивацію рухатись далі, бо зрозуміла цінність життя»; «Незважаючи на всі мінуси війни, вона має один плюс: ми стали більш людянішими і об'єднанішими...»; «...Окупація навчила нас бути ще сильнішими, злагодженими та зібраними у найскладніших ситуаціях».

Щодо прийняття відповідальності, маємо справу з відчуттям опитаними потреби у захисті власної держави, допомозі співвітчизникам, бажанням продемонструвати свою громадянську позицію, зробити щось корисне і суспільно значуще, що від тебе залежить. Передусім, у есе йшлося про волонтерство та фінансову допомогу ЗСУ. Ось приклади: «...Ми організовували збори гуманітарної допомоги, волонтерили в госпіталях...»; «2 березня я пішла працювати волонтером, і потім майже рік я кожен день допомагала готувати для ЗСУ»; «Після скасування тривоги ми йшли в будинок... готувати їжу, речі нашим захисникам. Пекли хліб, пиріжки, збирали теплі речі»; «Тато... допомагав у боротьбі з окупантами. Коли ворожа колона йшла через сусіднє село, де він працював, він був одним із тих хто перекривав їм дорогу»; «Моя мама займається волонтерством: плете сітки для військових, передає теплий одяг та неодноразово допомагала фінансовою допомогою»; «Якщо є можливість завжди доначу. Суми невеликі, але, можливо, вони врятовують комусь життя»; «Я... взяла на себе збір одягу та іграшок для внутрішньо переміщених осіб, також мені вдалося зібрати постіль, подушки, ковдри для сімей, в який

були зруйновані будинки. Допомогала знайти житло та облаштувати його»; «Маючи змогу заробити гроші, і розуміючи, що ці гроші зараз потрібніші комусь іншому, починаю донатити на армію, зброю, корм для тварин, продукти для старих, генератор для лікарні...».

Респонденти також використовувати стратегію самоконтролю. Цікаво, що частина демонструвала її загалом протягом активних бойових дій, а частина – в конкретних ситуаціях (під час обстрілів, вперше почутих вибухів, телефонної розмови-прощання з родичами, від гучного звуку першої сирени тощо). Прочитуємо: *«...хоч мене переповнювали емоції, я цього не показувала, тому що розуміла, що зараз паніка нічим не допоможе...»; «мама зберігала спокій від самого початку і до кінця, швидше за все через те, що... знала, що якщо вона почне переживати, то це передасться всій родині і відчувала велику відповідальність...»; «Треба було триматися, адже поряд діти...»; «...ми намагалися регулювати свої почуття і вчинки»; «Я плакала тільки в день коли цього ніхто не бачить, оскільки розуміла, що всім важко»; «Ми намагалися не панікувати, тримати себе в руках, діти слідували нашому прикладу...».*

Привертає увагу той факт, що серед копінг-стратегій найменше згадувалося про планування розв'язку проблеми (ця категорія була нами виокремлена на рівні тенденції). Мабуть, це пояснюється низькою стресостійкістю та перебуванням у шоківому, стресовому стані частини досліджуваних і їхніх близьких. Поряд із тим, в есе знаходимо пошуки шляхів: виїзду у безпечне місце або ж рятування з небезпеки близьких, допомоги ліками тим, хто цього потребував, здобування продуктів, медикаментів, води та інших необхідних речей, облаштування тимчасового місця перебування тощо. Наприклад: *«Ми швидко розподілили обов'язки між друзями, хто чим буде займатися, так ми і жили та виживали»; «...Підвал задалегідь облаштували, наносили води, їжі, свічки, теплий одяг»; «Я запаслася бензином і знала, що якщо щось жахливе почнеться в місті, то я швидко зберуся і поїдемо в безпечне місце. На випадок відсутності світла та води я запаслася їжею, яка не потребує приготування, та водою»; «Я*

прийняла рішення, що ми їдемо до моєї орендованої квартири в центрі.... Коли... приїхали... я активно почала все облаштовувати, дізналася про укриття, поспілкувалася із сусідами, надала їм коротку інформацію про нас, щоб люди розуміли хто та звідки. Записалися в чергу на хліб, що було також важливим...»; «Ввечері 24 лютого зрозумівши наскільки все ж таки складна ситуація, ми почали збирати теплі речі, ліки, воду, документи з грошима, та їжу на перший час»; «... увесь час я займалась пошуками способу, як врятувати рідних з Маріуполя»; «Нам доводилось постійно приймати якісь рішення, переїжджати з одного будинку в інший...».

Серед захисних механізмів порівняно вираженим було заперечення (ігнорування потенційно тривожної, неприємної інформації, очевидних фактів, ухилення від такої інформації; 14%). Заперечували досліджувані початок або можливість повномасштабного вторгнення, побачену ворожу техніку чи то почуті звуки вибухів. Такі результати не дивують, оскільки важко прийняти для себе можливість початку війни у своїй країні та ще й з колишнім «братнім» народом. І це не зважаючи на періодичну невтішну інформацію у ЗМІ та постійні чутки-пугала. Прочитуємо: «...навіть після того як я та моя сім'я побачили колону російської техніки, ми не могли повірити своїм очам»; «...мені здавалося, що я не прокинулась і все це страшний сон»; «Я до останнього моменту не вірила (або не хотіла вірити) у можливість повномасштабного вторгнення росії»; «було відчуття чогось нереального, мовби ти знаходишся на зйомках якогось фільму...»; «Був нереальний потік інформації і мій мозок відмовлявся вірити, що це реальність...»; «Я збралась і пішла в свій офіс ... на роботу. Мабуть, це була перша захисна реакція психіки, продовжувати своє життя так, ніби нічого не відбувається»; «...спочатку було ніби все в тумані, свідомість відмовлялася вірити і правильно оцінювати ситуацію»; «...не повірила. Задля впевненості вийшла на балкон щоб почути звуки вибухів чи хоча б повітряну тривогу. Не почувши, розслабилась...».

Отже, підсумуємо: найтипівішими стратегіями захисту для досліджуваної молоді та її оточення були пошук соціальної підтримки й заперечення. Тоді як стратегія планування

розв'язку проблеми застосовувалася найрідше.

Дубовик С. Є.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМІНИ ПРОФЕСІЙНОЇ ТРАЄКТОРІЇ

Від ставлення людини до професії, змісту професії, рівня її досягнень залежить подальша доля людини, її здоров'я, щастя, задоволеність життям. Можна сказати, що для більшості людей професійна діяльність є основою їх особистості в дорослому віці. Сучасні вчені все частіше використовують поняття «професіогенез» для представлення особистісних змін, які відбуваються в процесі навчання та виконання професійних обов'язків. Це поняття походить від природи самих обов'язків, які вважаються безперервним процесом формування особистості, який починається в момент вибору та прийняття конкретної професії, і закінчується, коли індивід більше не бере участі у виконанні професійних обов'язків.

Відповідно до змісту трудової діяльності та конкретних завдань, які ставить суб'єкт, на шлях вибору та зміни професійної діяльності впливає психологічна готовність суб'єкта – визнання загальних рис і стану особистості. Готовність є не тільки характеристикою чи ознакою індивідуальної особистості, але й потужним показником професійної обдарованості людини, її дієздатності (Кокун О., 2012).

Психологічна готовність передбачає, по-перше, запас професійних знань, умінь і навичок, по-друге, властивості особистості: довіру, інтереси, професійні знання, мислення, увагу, працездатність. Ці якості забезпечують успішне виконання професійних обов'язків. Готовність складається як з короткочасного (контекстуального), так і з довгострокового (постійного) компонентів, причому перший визначається асоційованими з ним психічними станами, а другий впливає з властивостей (атрибутів) особистості.

Розумові здібності та властивості є стрижневими компонентами готовності. Вони закладають основу рис характеру. Якості і психологічні властивості особистості, її розумові здібності та моральні цінності сприяють її усвідомленню функцій професіонала, оптимального способу ведення діяльності, співвіднесення своїх здібностей із можливостями професіонала.

Основним компонентом психологічної готовності є морально-психологічна природа особистості, співвідношення свідомості та поведінки, їх суб'єктивні та об'єктивні чинники. Зміст психологічної готовності складають індивідуальні особливості, які включають інтелектуальні, емоційні та вольові властивості, а також професійні та моральні переконання, звички, знання та здібності. У складі психологічної готовності до професійної діяльності виділяють такі компоненти: мотиваційний, орієнтаційний, когнітивно-операційний, емоційно-вольовий, психофізіологічний та оцінний.

Мотиваційною складовою є професійні установки, цілі, бажання брати участь у конкретних проектах. Її основою є професійна спрямованість (особисте бажання застосувати свої знання в обраній професії), що виражає позитивне ставлення до професії, схильність до неї, бажання підвищувати свою кваліфікацію. Мотиваційна складова має розгалужену динамічну структуру, складові частини якої певним чином супідрядні, взаємозалежні і взаємообумовлені.

До складу мотиваційного компонента, що відображає зміни в потребнісно-мотиваційній сфері особистості, входять відповідні потреби, мотиви, ціннісні орієнтації, інтереси, схильності, установки. Формування мотиваційного компонента відбувається у процесі діяльності і виражається у зміні ієрархії структури мотивів, їх абсолютної і відносної значущості, у появі нових і зникненні старих мотивів. Бажаним є домінування мотивів, безпосередньо пов'язаних з процесом і змістом майбутньої професійної діяльності. Ступінь сформованості професійних інтересів визначає, яку роботу фахівець виконуватиме, виходячи з власних ресурсів та можливостей (Довгих Л., 2005).

Орієнтаційний компонент – ціннісна професійна етика, основу якої становлять професійна етика, професійні принципи, погляди, принципи, переконання. Це все необхідно, щоб діяти відповідно до них. Серцевиною вказаного компонента спрямованості є ціннісні орієнтації особистості, ступінь її професійності. До його первинних структурних елементів належать професійні знання, перспективи, переконання, принципи та готовність діяти в практичних ситуаціях на їх основі.

Професійні переконання є значущими в контексті психологічної готовності до професійної діяльності. Ці переконання забезпечують послідовність дій, цілеспрямованість у роботі та спілкуванні з колегами. Цей компонент передбачає наявність в індивіда вміння розробляти особистий професійний план та здійснювати заходи щодо його реалізації. До практичного компонента готовності до вибору професійною траєкторії часто включають професійно важливі знання, вміння, якості особистості.

Безумовно, підвищення кваліфікації є частиною готовності до професійної діяльності. Проте не тільки зміст освіти фахівця впливає на успішність його професії. Не менш важливу роль відіграє професійна етика, основою якої є мораль, що включає норми оцінки та самооцінки, контроль і самоконтроль, повагу до норм і вимог суспільного життя. Професійні та етичні якості включають відповідальність, цілеспрямованість і здатність до спілкування. Професійна відданість характеризується відмовою від особистих обов'язків і відмовою від особистих бажань (Іванова Є., 1987).

Когнітивно-операційний аспект психологічної готовності передбачає професійний характер уваги, понять, сприйняття, пам'яті, знань, дій, операцій і заходів, необхідних для успішного виконання професійних обов'язків. Для підвищення психологічної готовності вирішальне значення має цілеспрямоване виховання професійного інтересу, пам'яті, уяви. Ці властивості та здібності надають особистості потужні можливості для виконання професійних обов'язків. (Климов Є., 1984).

Емоційно-вольовий компонент психологічної готовності – це переживання емоцій, процеси емоційного тону, емоційної рецепції, цілеспрямованості, самокритичності, самоконтролю. Зміст психологічної готовності пов'язаний із зв'язком між інтелектуальним і емоційним компонентами особистості. Розуміння людиною явища є значущим, але таке ж значення надається знанням людини про явище, тобто конкретному змісту, яким володіє індивід щодо явища. Зміст психологічної готовності впливає на характер зв'язку професійних знань з етичним особистісним змістом діяльності та її переживань.

До вольових характеристик, які сприяють психологічній готовності до професійної діяльності, психологи відносять цілеспрямованість (керівництво працею з конкретною метою), самоконтроль та терпіння (утримання контролю у будь-якій ситуації), послідовність (довгострокова прихильність до збереження зусиль для досягнення поставленої мети), схильність (готовність і здатність до творчого підходу у вирішенні проблем, активність у виконанні професійних функцій), прийняття рішень (розгляд кожного аспекту ситуації та своєчасне прийняття продуманого рішення), автономія (відчуження залежності від зовнішніх сил, які мають вплив), самокритичність (здатність визнавати свої помилки, провини та бажання їх виправити).

Психофізіологічний компонент психологічної готовності включає впевненість у своїх силах, бажання продовжувати і доводити розпочату справу до кінця, здатність регулювати поведінку свою та інших, професійну працездатність, активність і саморегуляцію, врівноваженість і витримку, динамічний підхід до роботи, а також низку психологічних якостей, що сприяють формуванню самостійності особистості. Серед них – самоконтроль, вміння регулювати власну поведінку та емоційні реакції, зберігати власну думку всупереч зовнішньому тиску, а також готовність брати на себе відповідальність за найважливіші події власного життя, а не звинувачувати у них долю або інших людей.

Оцінний компонент стосується самооцінки власної професійної освіти та відповідності професійного вирішення проблем рекомендованій моделі. Психологічна готовність має

важливе значення з точки зору її важливості для фахівця. Підготовленість спеціаліста до трудової діяльності складається з двох блоків: професійна орієнтація (підготовка до професійної освіти) та наявність рис характеру, що відповідають завданню (особиста підготовленість).

Після закінчення навчання особа має адаптуватися до нової професії (професійна адаптація). Професійна адаптація безпосередньо пов'язана з якістю і цінністю психологічної підготовки. У зв'язку з цим першочергове значення набувають методи, прийоми і способи професійної підготовки спеціалістів, оцінки їх готовності (Гуревич К., 1970). Готовність до діяльності складається з трьох частин: організація відчуття особистості (відповідає біофізіологічним властивостям діяльності суб'єкта), показники, що представляють різні умови успішності праці, сукупність психічних властивостей, станів і процесів (психологічний рівень).

Отже, психологічна готовність як довготермінове завдання досягається шляхом застосування багатьох заходів: моделювання відповідних видів діяльності, створення професіограм, узагальнення експертних характеристик, дискусій та практичних занять, а також формування готовності до вирішення складних завдань. Найбільш адаптивними є люди, сприйнятливі до змін і які володіють мотивацією до адаптації, тобто мають цілі, заради досягнення яких вони готові переживати стрес, обумовлений вживанням у нове професійне середовище.

Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення основних шляхів та засобів гармонізації професійного та особистісного аспектів формування готовності особистості до змін професійної діяльності, а також психологічних умов каталізації їхньої професійної адаптації та ступеня особистісної значущості у формуванні оцінки власних можливостей відповідно до майбутніх труднощів і необхідністю досягнення рівня очікуваного результату.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Дослідження життєстійкості особистості є актуальним питанням в умовах сьогодення в зв'язку з воєнним конфліктом, який призвів до життя в умовах постійного стресу, невизначеності, втрати можливості вільно переміщуватися, втрати контактів з близькими, постійними невтішними новинами, страхом за власну безпеку та безпеку близьких, втрати майна внаслідок перебування в зоні бойових дій. Саме особи похилого віку часто відмовляються від переселення в більш безпечні регіони, страх покидати нажите майно, звичне місце перебування, друзів, знайомих, змушує знаходитися в зоні бойових дій, жити в умовах значного погіршення якості життя. Тому вивчення життєстійкості осіб похилого віку є актуальною проблемою, яка потребує більш ретельної її дослідження, особливо в умовах воєнного стану.

С. Мадді феномен життєстійкості визначав як особистісну характеристику, яка є загальним рівнем психічного здоров'я і відображає три життєві установки: залученість, впевненість у можливості контролю за подіями, готовність до ризику. «Залученість» він характеризував як активну участь людини у життєвих подіях, включеність у реальну дійсність, що є підґрунтям відчуття себе значущою та цінною. «Контроль за обставинами та діяльністю» дає можливість вибору шляху діяльності навіть у тих ситуаціях, які не гарантують успіх. «Прийняття ризику» передбачає прийняття особистістю подій, які є необхідними для нового досвіду (Maddi S., 2004). При цьому С. Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах.

В англійській психологічній літературі життєстійкість (*hardiness*) розглядається як чинник психологічної резильєнтності. Психологічна резильєнтність – це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси конструктивним шляхом.

Життестійкість, на відміну від резильєнтності, визначається як особистісна риса, яка пом'якшує вплив сильного стресу. В українській мові термін «resilience» представлено у трьох значеннях: резильєнтність, життєздатність, життестійкість.

У науковій літературі спостерігається певний дисонанс у трактуванні понять життєздатності та життестійкості. Так, деякі науковці вважають, що життестійкість є складовою життєздатності, яка має ширше значення, ніж життестійкість. Життєздатність – індивідуальна здатність людини керувати власними ресурсами в контексті соціальних норм і умов середовища. Вона не є невід'ємною і стабільною якістю: вона змінюється в залежності від виду стресу, його контексту та інших чинників, які можна визначити як фактори ризику і захисні фактори (Кузнецов М., Маннапова К., 2016), а життестійкість у рамках життєздатності виступає як здатність чинити опір руйнуванню (впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) (Лактіонова А., Махнач А., 2008).

Основною ідеєю життестійкості є оптимальне використання людиною своїх психологічних можливостей у важких життєвих ситуаціях. Різноманітні чинники довкілля, індивідуальні особливості психіки, специфіка взаємодії людини зі світом можуть сприяти чи перешкоджати розвитку та прояву життестійкості як інтегральної особистісної якості.

Звернення до аналізу життестійкості осіб похилого віку, перш за все, потребує опису даного вікового періоду. Періодизація похилого віку є об'єктивно ускладненою. Перехід від зрілості до похилого віку є вкрай індивідуальним. Окремі особи можуть починати ідентифікувати себе як приналежних до похилого віку, починаючи з 55-60 років; натомість інші – і в 65, і навіть у 70 років спроможні вести активний спосіб життя, поділяти цінності та ціннісні орієнтації, притаманні особам зрілого віку (Лич О., 2021). Однак у повсякденній свідомості під похилим віком часто розуміється період життя людини з моменту припинення трудової діяльності або ж літній вік взагалі.

У суспільній свідомості похилий вік часто представляється як період життя, пов'язаний із соціальними,

фізіологічними та психологічними проблемами. Відбувається втрата значних соціальних ролей, сформованої системи професійних і міжособистісних відносин, що позначається на психологічному самопочутті людини. Виникає та посилюється почуття непотрібності, спустошеності, невпевненості в собі та невдоволення. Для людей похилого віку характерними є кризові прояви. О. Лич зазначає, що перша криза зумовлюється переходом від усталених у період зрілості форм активності до нового способу життя в статусі «пенсіонера». Це криза адаптації. Вона має соціальні витоки і проявляється особливостями самоідентифікації особистості, зумовлюючи когнітивний дисонанс. Друга криза – наслідок екзистенційної тривоги, зокрема актуалізації страхів смерті, небуття, безглуздості та самотності (Лич О., 2021). І обидві вони – важливі чинники життєдіяльності особистості в похилому віці.

Зважаючи на вищевикладену інформацію, метою нашого дослідження виступає вивчення життєстійкості осіб похилого віку в умовах воєнного стану. Дослідження життєстійкості осіб похилого віку відбувалось протягом жовтня - грудня 2023 р. У дослідженні взяли участь 60 осіб похилого віку з Чернігівської області. 18 респондентів з Новгород-Сіверського району, 28 респондентів з м. Чернігів, 14 респондентів з Чернігівського району. Вік респондентів 60-74, з них 67% жінок, 33% чоловіків. Ми застосовували «Тест життєстійкості С. Мадді».

На основі аналізу результатів методики життєстійкості С. Мадді ми проаналізували три життєві установки: «Залученість», «Контроль», «Прийняття ризику» та загальний рівень життєстійкості осіб похилого віку.

За шкалою «Залученість» ми отримали у 66,66 % респондентів результати, що відповідають середньому рівню прояву, у 10% – вище норми і 23,33% –нижче норми. При цьому середні показники за цією шкалою на рівні 25,38 балів свідчать про низький рівень прояву цієї життєвої установки. Такі результати, на нашу думку, пов'язані з тим, що частину нашої вибірки складають особи, які проживають у межах 10-30-кілометрової зони кордону з агресором та зазнають систематичних обстрілів. Більшість з них переживають стан

відчуження, відчуття себе «поза» життям, відсутність включеності у власне життя.

За категорією «Контроль» у 46,66% опитаних показники знаходяться в межах норми, 20 % респондентів мають високі показники і 33,33% – низькі. Середні показники за цією шкалою на рівні 22,28 балів, що відповідає межах норми. Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу станам безпорадності та пасивності.

Категорія «Прийняття ризику» в межах норми у 35 % респондентів, низькі показники у 63,33%, у 1,66% – високі. Середні показники за цією шкалою на рівні 6,78 балів, що свідчить про знижений їх прояв. Отримані результати відображають схильність уникати діяльності, не маючи гарантій успіху, обмеження включеності у виконання діяльності, звуження ситуацій, в яких можна отримати новий досвід.

Загальний рівень життєстійкості у 73,33% респондентів на середньому рівні, у 26,66% показники нижче норми. Середній показник рівня життєстійкості у осіб похилого віку на рівні 54,65 балів, що свідчить про низький рівень його прояву. Такі результати ми можемо пояснити тим, що в дослідженні взяли участь респонденти, які проживають у різних кілометрових зонах від кордону з державою-агресором і з різних регіонів. У тих регіонах, які зазнають систематичних обстрілів, показники життєвих установок, таких як «залученість» та «прийняття ризику» є нижчими, як і загальний рівень життєстійкості порівняно з особами, які проживають у більш безпечних регіонах. Отримані результати ми розглядаємо на рівні тенденції, яка потребує більш ретельного вивчення.

Життєстійкість виступає своєрідною рушійною силою, що дозволяє протистояти складним ситуаціям та сприяє руху особистості творити самостійно власний життєвий шлях. Життєстійкість у похилому віці характеризується сприйняттям особистістю конкретної життєвої ситуації. В умовах військового стану частина респондентів, спираючись на зовнішні та внутрішні ресурси, відшукує індивідуальний шлях ефективного життєвого балансування, інші обирають шлях перечекати.

Перспективою подальших досліджень виступає вивчення власних ресурсів особистості у забезпеченні життєстійкості.

Іванашко О. Є.

ВЗАЄМОДІЯ СІМ'Ї І ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Сім'я є найважливішою цінністю для розвитку кожної людини. Вона відіграє важливу роль у житті держави, у вихованні нових поколінь, забезпеченні суспільної стабільності та прогресу. Основна соціальна функція сім'ї полягає у вихованні та розвитку дітей і соціалізації підростаючого покоління. Виховний потенціал сім'ї насамперед охоплює сімейне мікросередовище, спосіб життя сім'ї в цілому. В особливо складних умовах опиняються сім'ї, які виховують дитину з обмеженими можливостями здоров'я. Труднощі, яких постійно зазнає сім'я з дитиною з обмеженими можливостями здоров'я, є суттєво відмінними від щоденних клопотів сімей, що виховують дитину, яка нормально розвивається. Унаслідок народження дитини з відхиленнями в розвитку стосунки всередині сім'ї, а також контакти з навколишнім соціумом змінюються. Ситуація стресу, що виникає від самого народження дитини з особливостями розвитку, призводить до формування феномена інвалідації сім'ї та виникнення додаткових складнощів соціокультурної адаптації дитини (Іванашко О., Вірна Ж., Сіпко Л., 2022).

Багато батьків у ситуації, що склалася, виявляються безпорадними. Причини пов'язані з:

- психологічними особливостями хворої дитини;
- надзвичайно сильними емоційними переживаннями членів сімей під впливом постійного чинника стресу;
- фізичним навантаженням;
- матеріальними витратами;
- ставленням соціуму до хворих дітей та їхніх сімей.

Система закладів освіти у співпраці з батьками може й

повинна сприяти зменшенню впливу травмуючих чинників і на дитину з особливостями розвитку, і на сім'ю загалом.

Спільна діяльність родини та педагогів дасть батькам можливість пізнавати свою дитину в ситуаціях різновекторної взаємодії й тим самим сприяти кращому розумінню значущими дорослими індивідуальних особливостей, формуванню життєвих ціннісних орієнтирів і компетентностей дітей.

Включення дітей у соціум для батьків стає одним із першорядних завдань. При цьому батьки розглядають необхідність освіти в школі не стільки для здобуття знань дітьми, скільки для соціалізації в суспільстві та дитячому колективі.

Основна місія комунального закладу загальної середньої освіти «Луцька гімназія №20 Луцької міської ради» як ЗЗСО, який інтенсивно впроваджує технології інклюзивної освіти, – допомогти кожній дитині розкрити свій внутрішній світ, сприяти її успішній соціалізації в суспільстві. У межах інклюзивної освіти школа вирішує такі завдання у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП):

- створює єдиний психологічно комфортний освітній простір для дітей з різними можливостями в освітній діяльності;
- забезпечує моніторинг ефективності адаптаційних і соціалізаційних процесів дітей з ООП;
- спільно з інклюзивно-ресурсним центром здійснює контроль ефективності корекційних впливів фахівців ЗЗСО;
- забезпечує ефективний психолого-педагогічний супровід інклюзивної освіти засобом психолого-педагогічного консиліуму та застосуванням технології супроводу в діагностичному, консультативному й корекційному процесах, а також через відслідковування стану здоров'я дітей та його профілактики;
- здійснює компенсацію вад дошкільного розвитку;
- шляхом створення ситуації успішної діяльності для дітей з ООП сприяє подоланню негативних проявів емоційно-особистісної сфери школярів;
- через усвідомлене позитивне ставлення до власної діяльності забезпечується розвиток особистісної зацікавленості, що формує та підвищує мотивацію дитини;

- забезпечує охорону і зміцнення фізичного та нервово-психічного здоров'я дітей;
- реалізує соціально-трудова адаптацію школярів з особливими освітніми потребами;
- сприяє зміні суспільної свідомості щодо дітей з особливостями розвитку.

Довготривала науково-дослідна експериментальна діяльність у ЗЗСО № 20 спільно з кафедрою педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки дозволила сформувати ряд завдань, які стоять перед школою в роботі з сім'єю (Іванашко О., 2023):

- залучити батьків до освітнього процесу як активних його учасників за допомогою навчання їх прийомам взаємодії з дітьми, організації спільної практичної діяльності;
- сприяти зміні батьківської позиції та оволодінню батьками позитивними способами комунікації;
- сприяти формуванню у батьків виховної компетентності через розширення кола їхніх педагогічних і дефектологічних знань та уявлень;
- створити умови для об'єднання батьків у спільноту, яка сприятиме розширенню соціального простору сімей.

У школі організовано якісний психолого-педагогічний супровід сімей, які виховують дітей з ООП, а також створено особливий морально-психологічний клімат в педагогічному та учнівському колективах.

Навчання для дітей з ООП у ЗЗСО № 20 відбувається через:

- реалізацію загальноосвітніх програм з урахуванням вимог виконання навчальних планів;
- тьюторський супровід асистентами вчителів;
- складання фахівцями закладу індивідуальних корекційних траєкторій і програм для комплексного супроводу учнів з особливими освітніми потребами;
- вплив у системі корекційних занять на основі складених фахівцями психолого-педагогічного супроводу комплексних корекційних маршрутів і програм;
- вплив в умовах системи додаткової освіти (музична, хорова, танцювальна студія, спортивні секції, гуртки

декоративно-прикладної творчості), куди залучені діти з ООП;
- організацію роботи з батьками.

Однозначним є передбачення того, що інклюзивний освітній простір формується педагогом, проте не лише вчителем, а й цілою командою асистентів вчителів і фахівців, але важливу роль відіграють і батьки дитини, які беруть участь у співпраці.

ЗЗСО № 20 міста Луцька є обласним експериментальним майданчиком з упровадження технологій інклюзивного навчання дітей з ООП, який допомагає індивідуалізувати процес навчання дітей з ООП, забезпечує кожній дитині адекватний особисто для неї темп і спосіб засвоєння знань, надає можливість самостійної продуктивної діяльності, дає змогу дітям з ООП вийти на новий рівень навчання. Це сприяє не тільки вдосконаленню та підвищенню якості освіти, а й дає дітям з особливими освітніми потребами можливість повноцінної освіти й спілкування, знайомства з іншими та обміну думками в освітньому середовищі, тобто сприяє їхній інтеграції в соціум за допомогою сучасних технологій.

Надалі мультимедійна команда планує продовжити спільну роботу з батьками, адже в інклюзивній школі дуже важливим є те, що і діти, і батьки, і команда фахівців – це насамперед партнери.

Кириленко О. К.

ОСОБИСТІТЬ ЯК ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Поняття «особистість» є ключовим в українській психології й набуває розвитку в різних напрямках та школах. Поряд із психологією діяльності, яка зберігає провідні позиції, активно розвивається генетична, когнітивна, гуманістична та ін. напрямки психології. Критерієм розвитку особистості в особі визнається сукупність психічних явищ, яка виявляється через індивідуальне відношення до оточуючих людину умов і надає їй можливість виступати самодіяльною істотою.

У ході вивчення загального уявлення про особистість та її властивості було визначено, що темперамент, як вроджена якість, виступає однією з ключових характеристик, що визначає динаміку психічної діяльності особистості. Крім того, важливим елементом особистості є характер, який являє собою унікальне поєднання стійких, розвинених, значущих і взаємопов'язаних властивостей, проявляючись у поведінці та ставленні до дійсності. Здібності, у свою чергу, відображають готовність та сприяють успішному виконанню різних видів діяльності. Важливо відзначити, що особистість формується під впливом біологічних, соціальних та особистісних чинників протягом усього життя людини.

Поняття «особистість» у психології є загальним, відображаючи онтологічні уявлення про особистість, і конкретним, відображаючи специфічні уявлення про особистість, які конкретизуються окремими психологічними напрямками та школами. Розвиток особистості є складним і тривалим процесом, охоплюючим все життя людини. Кожна вікова стадія характеризується своєрідним змістом, динамікою і взаємозв'язком особистісного та професійного розвитку. Особистість, як складний біологічний і соціальний конструкт, включає в себе багато аспектів, таких, як: біопсихічні особливості, досвід, здібності, характер і психічні стани.

На різних етапах життя формуються основи особистості, встановлюється довіра до світу, самовизначеність та самостійність. Далі відбувається розвиток інтелекту, почуттів, мотиваційної сфери та характеру. У дорослому віці особистість досягає своєї зрілості, формує світогляд, цінності та професійні якості. Важливим фактором у розвитку особистості є виховання, спрямоване на створення умов для розвитку фізичних особливостей, формування характеру та соціальних ролей. Також важливу роль відіграє професійний розвиток, сприяючи реалізації здібностей, отриманню матеріального благополуччя та самореалізації. Сучасні дослідження особистості акцентують увагу на розвитку психологічних аспектів самодетермінації, самоорганізації та ініціації власного розвитку. Вони спрямовані на визначення факторів позитивного функціонування людини,

розвиток особистісного потенціалу та визначення життєвих цілей.

Таким чином, узагальнюючи всю проаналізовану інформацію стосовно історичного розвитку та сучасного стану вивчення особистості у психологічній науці, нам вдалося прийти до наступних висновків:

1. Розвиток психології особистості як науки можна розділити на кілька основних етапів:

– етап ранньої психології, на якому особистість розглядалася як невіддільна від душі, яка вважалася нематеріальною і незалежною від тіла;

– етап психології особистості як психічного феномену, на якому особистість почала розглядатися як психічний феномен, який можна вивчати за допомогою наукових методів;

– етап сучасної психології, на якому особистість розглядається як складна система, яка формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів.

На кожному етапі розвитку психології особистості розроблено відповідні теорії, що пояснюють природу особистості та механізми її формування. Основні теорії особистості можна розділити на кілька груп: теорії типів (припускають, що існує обмежена кількість типів особистості, пов'язаних з біологічними впливами); теорії рис (схильні розглядати особистість як результат внутрішніх характеристик, які генетично обґрунтовані); поведінкові теорії (припускають, що особистість є результатом взаємодії людини та навколишнього середовища); гуманістичні теорії (підкреслюють важливість свободи волі та індивідуального досвіду у розвитку особистості); психоаналітичні теорії (пояснюють поведінку людини з погляду взаємодії різних компонентів особистості).

2. Особистість – це складне і багатогранне явище, яке є предметом вивчення психології. Існує безліч теорій особистості, кожна з яких пропонує своє розуміння її структури. С. Максименко та С. Мул вважають, що структуру особистості можна уявити як двовимірну (Максименко С., 1998; Мул С., 2019). Перший вимір – це динамічна функціональна структура, яка включає в себе біопсихічну основу, індивідуальні особливості психічних процесів, досвід, спрямованість та

здібності. Другий вимір – це внутрішній світ особистості, характер і психічні стани. Біологічний фактор є основою розвитку особистості. Він визначає анатомо-фізіологічні особливості людини, її темперамент, задатки, потреби та мотиви.

Згідно з психоаналізом, особистість складається з трьох структур: Ід, Его та Супер-Его. Ід – це інстинктивна частина особистості, яка керується принципом задоволення. Его – це раціональна частина особистості, яка відповідає за прийняття рішень і адаптацію до зовнішнього світу. Супер-Его – це моральна частина особистості, яка відповідає за формування цінностей і норм поведінки.

К. Юнг вважав, що особистість складається з свідомого та несвідомого. Несвідоме, у свою чергу, включає в себе особисте та колективне несвідоме. Колективне несвідоме складається з архетипів – універсальних психічних образів, які є основою людської психіки (Юнг К.-Г., 1921). Структура особистості є складним і багатогранним феноменом, який не може бути повністю розкритий в межах. Однак, вивчення різних підходів до структури особистості дозволяє нам краще зрозуміти її природу та особливості розвитку.

3. Ідея всебічного розвитку особистості, яка включає в себе фізичний, інтелектуальний, моральний і соціальний розвиток, існує вже багато століть. Е. Еріксон виділив сім стадій розвитку особистості, кожна з яких має свій кризовий момент (Еріксон Е., 1959). На кожній стадії особистість має вирішити певне завдання, від успішності розв'язання якого залежить її подальший розвиток. Виховання є вирішальним чинником розвитку особистості. Воно спрямовується на створення умов для розвитку успадкованих фізичних особливостей і природних задатків, а також набуття нових рис і якостей. Професійний та особистісний розвиток можуть взаємно підпорядковувати і взаємно посилювати один одного. Особистість може використовувати професію для власних цілей або ставити професію на службу своїй особистості. Рушійними силами розвитку особистості є певні закономірності, які виражаються реалізацією навчальної, освітньої, виховної, розвиваючої функцій. В основі рушійних сил лежать суперечності. У

зарубіжних авторів склався певний підхід до вивчення процесу становлення особистості у професійній діяльності, який веде до професіоналізму. Цей підхід заснований на виділенні та вивченні «професійних типів особистості».

Узагальнюючи всі вище наведені факти, приходимо до висновку, що особистість як психологічна категорія є досить добре розроблена теоретично і практично у сучасній психологічній науці, як вітчизняними, так і зарубіжними спеціалістами. Якщо характеризувати поняття «особистість» абстрактно, то воно поєднує багато аспектів та характеристик індивіда, зокрема таких, як сприйняття та дії особи, її думки, емоційні прояви, переживання та мотивацію, що входять в основу психічних властивостей особистості (характер, темперамент, здібності). Якщо ж проаналізувати концептуальне значення особистості у психологічній науці, то вдасться прийти до розуміння, що в поняття «особистість» входить безліч внутрішніх психічних процесів індивіда, що і обумовлюються поведінку даної особи у різних життєвих ситуаціях. Вивчення особистості дозволяє розуміти, як людина сприймає світ, як вона реагує на різноманітні стимули та як вона взаємодіє з іншими людьми. Це допомагає розробляти ефективні методи психотерапії, соціальної підтримки та розвитку особистості. Незважаючи на значний прогрес у розумінні особистості, деякі її ключові характеристики, такі як воля, емоційний інтелект та мотивація, потребують більш глибокого та детального дослідження, підкріпленого експериментальними даними. Дослідження волі можуть допомогти нам зрозуміти, як люди приймають рішення, як вони долають труднощі та як вони досягають своїх цілей. Концепція емоційного інтелекту є відносно новою, і не існує єдиного визначення того, що це таке. Деякі дослідники вважають, що емоційний інтелект є набором навичок, які можна розвивати, тоді як інші вважають, що це вроджена риса. Дослідження мотивації можуть допомогти нам зрозуміти, що спонукає людей до дій, як вони ставлять цілі та як вони досягають їх.

Дослідження цих характеристик особистості сприяє розумінню людської поведінки та розробці нових методів психологічної допомоги. Зрозуміти особистість як цілісність, що

саморозвивається – одне з кардинальних завдань психології особистості як галузі психологічного знання. Дослідження таких складних систем, як особистість, їх дійсне розуміння вимагає застосування відповідного методу. Він повинен бути адекватним об'єкту, що вивчається. Психологічний погляд на особистість означає розуміння її як унікальної цілісності, що саморозвивається, саморегулюється, має внутрішню мотивацію, волю, емоційний інтелект і є носієм довічного вселюдського духу.

Коковіхіна О. С.

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК ПОЛІСЕМАНТИЧНЕ ПОНЯТТЯ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНА, ГУМАНІСТИЧНА ТА ПСИХОАНАЛІТИЧНА ПЛАТФОРМА

Термін «самоактуалізація» має різні визначення в залежності від контексту використання. Синонімічними поняттями вважають самореалізацію, саморефлексію, самодослідження. Термін «самоактуалізація» в науковий обіг увів німецький невролог Курт Гольдштейн, висновувавши, що кожен живий організм націлений на розвиток, реалізацію закладеного природою творчого потенціалу (Krim, 1990) Реабілітуючи пацієнтів із травмами головного мозку, лікар постулював, що самоактуалізація – це мотиваційний імпульс, а також здатність організму перебудуватися під впливом травми, задіявши неактивовані до цього часу ресурси (Старинська, 2015; Whitehead, 2017). Вчений акцентує увагу на подоланні перешкод (реальних і уявних), резистентності, автентичності і творчості, розглядаючи це у контексті особистих недоліків, які фактично є фоном для самоактуалізації (Bland, 2023)

Американський психолог Карл Роджерс вважає, що самоактуалізація – це рух до особистісної зрілості та здатність задіяти доступні можливості організму з метою посилення та розвитку «Я». Водночас учений підкреслює, що самоактуалізаційний імпульс може довго ховатися під металобрухтом захисних механізмів. Цікаво, що

самоактуалізація, на думку вченого, також передбачає вміння стикнутися з тими аспектами життя, які завдають болю, а також викликають негативні переживання (Rogers, 2012). На наш погляд, це дуже важливо для переосмислення гуманістичної парадигми, в якій людину з її унікальним буттям часом розглядають як кантівську річ у собі (наприклад, школа позитивної психотерапії). Наводячи приклад маленької дитини, Карл Роджерс порівнює самоактуалізацію з першими кроками, тому що малюк вчиться ходити попри болісність цього досвіду. Він падає, плаче, регресує до безпечнішого повзання але врешті-решт зводиться на ноги. Вчений висновує, що прагнення до розвитку має бути сильнішим, ніж інфантизм і комфорт. Отже, самоактуалізація – це шлях, а не мета. З погляду Карла Роджерса, людина соціалізується, бере на себе відповідальність і стає самостійною попри ризик, невизначеність і біль (Rogers, 2012).

Теоретик екзистенційної психології Ролло Мей зазначає, що людина самоактуалізується постійно, перебуваючи у динамічному потоці самоаналізу, самоконструювання та руху у бік майбутнього. Аналізуючи ідеї Фрідріха Ніцше, вчений ототожнює самоактуалізацію з волею до влади, називаючи це найповнішим самоздійсненням. Звернемо увагу, що воля до влади тут не корелює ані з агресією, ані зі змагальністю. Це сміливість бути, стати самим собою під час біологічного життя. На думку Ролло Мея, найголовніша людська потреба – використання власного внутрішнього потенціалу, а не отримання задоволення, зниження психосексуальної напруги, балансування або адаптації (May, 2015). У фундаментальному доробку про природу насильства вчений називає самоактуалізацію особистою метою (May, 1998).

Фундатор гуманістичної психології Абрагам Маслоу мав інший погляд щодо самоактуалізації. У програмному доробкові «Теорія мотивації людини» психолог наголосив, що потреби доцільно поділяти на нижчі (біологічні) й вищі (соціальні). На першій сходинці – фізіологічні потреби (їжа, вода, житло, одяг), на другій – потреба в безпеці (особиста безпека, фінансова безпека, здоров'я, благополуччя), на третій – потреба в любові / приналежності (дружба, сім'я, романтичні стосунки, членство в

організації), на четвертій – потреба в повазі (визнання, увага, слава, компетентність, майстерність, впевненість), на п'ятій – самоактуалізація (максимальна реалізація творчого потенціалу особистості). Розвиток особистості, на думку Абрагама Маслоу, може зумовлюватися не тільки прагненням до самореалізації, а й потребою ліквідувати дефіцит (Trivedi & Mehta, 2019; Navy, 2020). Теоретик пов'язує самоактуалізацію з пізнавальними, естетичними, трансцендентними потребами людини Автономно існують мотиви зростання (метапотреби), до яких належать потреби у цілісності, досконалості, завершеності, активності, багатстві, унікальності, самовпевненості тощо (Maslow, 2020).

Під самоактуалізацією Абрагам Маслоу розуміє прагнення до самореалізації, розквіту здібностей і наявного у людини потенціалу; потребу бути тим, ким ти маєш бути; бажання ставати тим, ким ти є / здатен стати (Maslow, 1958). З часом Абрагам Маслоу висновує, що кількість самоактуалізованих людей не є значною, оскільки потребує відповідних передумов соціального ґтибу. Реалізація основних потреб залежить від взаємодії з батьками, однолітками, друзями, зовнішнім світом. Фактори довкілля (культура, ідеологія, історичний час) суттєво впливають на те, чи стане людина самоактуалізованою. На відміну від Ролло Мея, якому був близький волонтаристичний ніцшеанський підхід, Абрагам Маслоу вважає, що рівень самоактуалізації насамперед визначають зовнішні умови, оскільки задовольняють або не задовольняють ключові потреби індивіда, які вчений називає правами. Водночас зауважено, що значення мають і менш глобальні фактори на кшталт міжособистісних взаємин або генетики (Maslow, 1987).

Варто наголосити, що теорія Абрагама Маслоу належить до всесвітньо відомих і популярних, однак також піддається гострій критиці експертного товариства. Основні зауваження опонентів пов'язані з методологічними обмеженнями, інтерпретуванням самоактуалізації як кінцевого стану, браком емпіричних доказів, а також ігноруванням культурних відмінностей (Fallatah & Syed, 2017; Bouzenita & Boulanouar). Китайська ієрархія, наприклад, починається з потреби у приналежності, а не з фізіологічних потреб, оскільки це

колективістській тип суспільства (Shackelford & Zeigler-Hill, 2022). Автор емпіричного дослідження Едвін Невіс додає, що на це також могла вплинути Культурна революція, знецінення індивіда на користь групи та переважання сільського господарства над виробництвом (Nevis, 1983).

Неофрейдистка Карен Горні не використовує термін «самоактуалізація», надаючи перевагу таким словоформам як «самоздійснення» або «самореалізація». З огляду на те, що це синонімічні наукові категорії, замінімо їх на самоактуалізацію, щоб теоретичне дослідження було чіткішим. Отже, на думку Карен Горні, самоактуалізація – це вроджена потреба людини у розкритті персональних можливостей; здорова форма розвитку особистості, під час якого людина реалізує свої потенційні можливості. Інтерпретуючи це визначення, вчена підкреслює роль спадковості, маючи на увазі тип нервової системи, здібності, обдарованість і таке інше. Сприятливі зовнішні умови позитивно позначаються на самоактуалізації, несприятливі – негативно. Критичним є період дитинства і наявний соціальний контекст (наприклад, дозвіл на висловлення думок і почуттів, позитивний емоційний стан батьків під час реалізації потреб дитини). З погляду Карен Горні, самоактуалізація завжди відбувається у взаємодії із зовнішнім світом, уможливорюючи різні життєві сценарії. Водночас наявні вихідні дані не знімають відповідальності з особистості. Американська вчена вважає, що людина не зможе зреалізувати творчий потенціал, якщо має низьку самооцінку, продуктивність праці, активність; відмовляється від побудови конструктивних людських взаємин; має екстернальний локус контролю або підживлює демонічне «Я» (Horney, 2014).

Отже, проведене теоретичне дослідження свідчить про широкий спектр поглядів на самоактуалізацію серед представників різних психологічних шкіл. Якщо Курт Гольдштейн розглядав самоактуалізацію як мотиваційний імпульс, то Абрагам Маслоу вважав її найвищою людською потребою. Карл Роджерс акцентував на автентичності та особистісному зростанні під час самоактуалізації, а Ролло Мей і Карен Горні звертали увагу на такі чинники, як внутрішня воля та взаємодія зі світом. Різноманітність культурних, соціальних

та індивідуальних факторів, які впливають на самоактуалізацію, вказують на те, що це явище має і може розглядатися в соціально-психологічному контексті, не обмежуючись гуманістичною парадигмою.

Кононов І. Ф.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ВОЄННОГО ЧАСУ

Проблеми дослідження соціально-психологічних процесів воєнного часу, більш вузько масової суспільної свідомості, були виявлені ще під час Другої світової війни. В першу чергу це було заслугою американських соціологів і соціальних психологів (Дж. Геллап, Р. Мертон, С. Стауфер, Л. Гутгман, Л. Коттрелл, Е. Шилз, М. Яновіц та ін.). Проблеми стосувалися вибору методологічних напрямків (якісні чи кількісні), методів (опитувальних чи неопитувальних), застосування отриманих результатів.

Джордж Геллап 1942 р. опублікував статтю «How important is public opinion in time of war?». 2022 р. її передрукував академічний журнал українських соціологів «Соціологія: теорія, методи, маркетинг» як певний орієнтир для вивчення суспільних опіній в умовах російської агресії проти України. Американський дослідник наводить аргументи представників американського істеблішменту, які вважали недоцільним проведення масових опитувань у воєнний час. На їхню думку, пересічні громадяни не розбираються у проблемах воєнної політики і воєнної справи, а отже, їхні думки з цього приводу не мають жодного значення для прийняття рішень у відповідних випадках. Дж. Геллап з цим не погоджується, вказуючи на те, що суспільні опінії випереджали наміри уряду і підштовхували до прийняття правильних рішень. Він висловлює впевненість, що існують надійні методи, які дозволять почути і тих, хто голосно висловлюється, і тих, хто шепоче свою думку. Але він відчував, що одних методів недостатньо. Далеко не у

всіх суспільствах можна зафіксувати суспільні опінії. Наприклад, на його думку, якщо б з усією методологічною досконалістю провести дослідження в Німеччині, то результати відповідали б очікуванням міністерства пропаганди. Тотальний контроль ЗМІ і атмосфера страху перед Гестапо були причиною цього. Але і в демократичних країнах не завжди суспільні настрої відповідали їхнім об'єктивним потребам. Як приклад, Геллап наводить довоєнну Францію, де верхи відірвалися від низів і широко розповсюдженою стала корупція. Американський дослідник робить висновок: щоб бути «розумними», суспільні опінії повинні базуватися на точних фактах, які людям може надати лише вільна преса (Gallup, 2022).

Спадщина Джорджа Геллапа складна: розробивши методологію, методи і техніки вибіркового масового опитувань, він занурив соціологію в політичну і економічну кон'юнктуру. В такому контексті соціологія і соціальна психологія перетворилися на тонкі знаряддя управління суспільством. Правлячий клас формував порядок денний для публічного обговорення, розповсюджував його через ЗМІ, які формували фрейми сприйняття проблем, а потім полстери фіксували суспільні опінії. Публікації результатів досліджень посилювали бажані настрої. Зрозуміло, що далеко не все в роботі соціологів і соціальних психологів зводилося до обслуговування інтересів правлячого класу. Вони відкрили багато закономірностей формування, розвитку і деградації різноманітних феноменів масової свідомості. Але, як і багато інших важливих відкриттів в різних науках, ці знання в сучасних суспільствах мають подвійне застосування. Після Другої світової війни практики політичного панування в розвинутих країнах набули маніпулятивного характеру. Фундаментальною передумовою для маніпуляцій є культурне домінування. Розробки Геллапа в цьому контексті залишаються актуальними.

Отже, Геллап відстоював позицію, згідно з якою під час війни можливо й потрібно проводити вивчення суспільної свідомості. Правда, при цьому він свій висновок обмежує США та іншими англосаксонськими країнами. Український військовий

досвід дозволяє продовжити вивчення цих проблем. Але для цього варто декілька слів сказати про саму війну.

Війна – це особливий стан суспільства, в якому його політична підсистема підпорядковується організації масового збройного насилля по відношенню до супротивника. Це стосується як агресора, так і його жертви. З певними модифікаціями такі процеси відбуваються і в громадянських війнах, коли суспільство розколюється і виникають протидіючі політичні підсистеми. Сучасна війна набула рис тероризму, в ній суттєво зменшилася різниця між фронтом і тилом, а удари по інфраструктурі, особливо по енергетичним об'єктам, перетворюють на жертв у першу чергу мирне населення. В російсько-українській війні головні бої йдуть у містах, які руйнуються вщент (Маріуполь, Бахмут, Попасна, Авдіївка і т.д.). Цивільному населенню неможливо вижити в таких зонах інтенсивних бойових дій, де відбувається повне руйнування життєвого середовища. Звідціль масові потоки біженців, втрата величезними масами людей звичного соціального статусу. Харківські соціологи зафіксували у 53% опитаних біженців стан неможливості повірити у реальність подій (Бірюкова та ін., 2022). Склалася ситуація, коли в країні все «населення переживає подовжений травматичний стрес (ПТС), коли травма є одночасно поточною та реалістично передбачуваною в майбутньому, а не локалізованою в минулому» (Степаненко та ін., 2023). Екзистенційна небезпека загрожує основам соціальності, адже постійна напруга заважає життю сім'ї, соціалізації дітей у ній (Слюсар, 2023).

У таких умовах в Україні відносно регулярно різними дослідницькими структурами проводилися вибіркові масові опитування. В цілому можна сказати, що в перші місяці путінської агресії суспільна свідомість в Україні пережила жахливий стрес. Громадяни нашої країни опинилися в реальності, якої вони в своїй більшості не очікували. Еволюційний розвиток суспільно-психологічних процесів був перерваний. Відповіддю більшості стала «згуртованість навколо прапора». У війну Україна ввійшла з низькою довірою до політиків і до органів влади. Так, на початку 2022 р. рівень довіри до В. Зеленського становив 22%, а 27 лютого того ж року

соціологічна група «Рейтинг» зафіксувала, що 91% українців підтримували його дії (Рейтинг, 2022). Аналогічні дані були отримані Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС). В січні 2022 р. у разі гіпотетичних виборів за В. Зеленського проголосувало б 17,4% від усіх опитаних і 23,5% серед тих, хто визначився. В травні 2022 р. фіксувався рівень довіри до нього 90% (КМІС, 2024).

Триваюча війна, невдачі на фронті 2023 – 2024 рр., силова мобілізація, корупція у вищих органах влади і одночасно певне парадоксальне пристосування населення до ситуації знизили рівень демонстративної згуртованості громадян нашої країни. За даними групи «Рейтинг» від 19 лютого 2024 р., на думку 36% опитаних, справи в країні йдуть у правильному напрямку, натомість 45% вважають, що справи рухаються у неправильному напрямку. Ще 19% не змогли відповісти (Рейтинг, 2024).

Суспільна свідомість в умовах воєнного стресу демонструє залежність у сензитивних питаннях від поточного політичного стану. Так, КМІС, користуючись шкалою Богардуса, виміряв соціальну дистанцію стосовно різних етнічних груп. Згідно з отриманими даними, етнічні росіяни, які є громадянами України, перетворилися на стигматизовану спільноту. Дослідниками відмічалось: «Найбільша соціальна дистанція до африканців (4,69), ромів (4,75), росіян-жителів України (4.96), білорусів – жителів Білорусі (5.30). Останнє місце з найбільшою соціальною дистанцією, природно, займають росіяни-жителі Росії (6.38). Переважна більшість (80%) не допускали б росіян навіть як туристів» (КМІС, 2023).

У масовій свідомості воєнного часу фіксуються артефактуальні утворення. Прикладом може бути рейтинг Віталія Залужного. КМІС у грудні 2023 р. зафіксував рівень довіри до нього 88% (у В. Зеленського – 62%) В. Паніотто при цьому вказував на те, що більшість громадян України про В. Залужного фактично нічого не знає (Паніотто, 2024). Вченому цей феномен пояснити не вдалося. Є підстави вважати, що за цим феноменом приховується багаторівнева реальність. По-перше, ЗМІ постійно називали В. Залужного «надзвичайно популярним». Передруковувалися закордонні публікації з

подібними оцінками. Образ генерала включав такі риси, як: людина справи, а не слова; рішучий; здатний протистояти політикам. По-друге, в цьому феномені проявилася прихована недовіра до нинішніх політичних керівників країни.

Підсумовуючи, можна сказати, що вивчати масову свідомість воєнного періоду потрібно, але необхідно суттєво скоригувати методологічні настанови. Масові вибіркові опитування потрібно поєднувати з якісними дослідженнями (включене спостереження, глибинні інтерв'ю та ін.), а також з аналізом ЗМІ, використовуючи корпусну лінгвістику та інші методи контент-аналізу, які зменшують суб'єктивні впливи на результат. Останнє дозволить створити уявлення про те, наскільки відповіді респондентів є тільки луною озвученого в ЗМІ. Публікацію кількісних результатів варто супроводжувати інтерпретацією за допомогою якісних даних. І найголовніше: опитування треба вивести з поля символічного насильства воєнного часу. Спільнота вчених повинна всіляко протидіяти їхньому використанню в маніпулятивних практиках.

Костенко О. В.

РОЛЬ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА

Сучасні реалії вимагають від психологів, які займаються науковими дослідженнями, володіння системою практичних навичок щодо основ користування мультимедійними технологіями відображення даних, інформаційно-пошуковими системами, комплексної обробки інформації з використанням комп'ютерних мереж, створення електронних систем тестування та анкетування, користування електронними бібліотеками психологічного спрямування та базами нормативних документів, засобами статистичної обробки та аналізу даних психологічних досліджень, вміння ефективно працювати з іншомовними електронними документами. Цифрові технології мають дуже потужний вплив на сферу психології. Вони відкрили нові перспективи, запровадивши нові способи надання

психологічних послуг, проведення досліджень, а також лікування.

Використання цифрових технологій є розповсюдженим явищем у країнах Європи та інших країн світу, що призвело до появи такого напрямку у психології як кіберпсихологія, яка належить до галузі вивчення того, як люди взаємодіють з комп'ютерами чи будь-якими цифровими пристроями. За даними (Statista, 2021), 4,66 мільярда людей користуються Інтернетом у всьому світі, що охоплює 59 % населення світу, та 91 % людей користуються мобільним Інтернетом. Таким чином, важливо зрозуміти роль того, як нові технології забезпечують місце у психологічній практиці.

Розглянемо, які інструменти у своїй роботі може використовувати сучасний психолог.

Інструменти відео/веб-конференцій. Консультування на основі відео є конструктивним, і більшість користувачів задоволені онлайн-сесіями, оскільки це вирішує питання віддаленості або географічної ізольованості певних районів.

Інструменти на базі Інтернету. Завдяки розвитку технологій багато програм мають евристичні методи, які дозволяють їм виробляти природну відповідь на введену клієнтом інформацію. Більшість програм закодовано відповідно до когнітивного способу лікування (тобто когнітивно-поведінкової терапії), який представляє багато важливих концепцій, таких як взаємозв'язок між автоматичними думками та почуттями, таким чином виділяючи техніки контролю цих думок (Luo, J., 2005).

Веб-текстове спілкування (електронна пошта, чати та форуми). Чати – це платформи, де клієнти можуть приєднатися та спілкуватися з будь-якими учасниками простору чату у будь-який зручний для себе час. Чати модеруються психологами, які мають набір інструкцій для спільних дій. Це більше працює за принципами фокус-групових дискусій. Оскільки конфіденційність не підтримується, це не є корисним інструментом для психотерапевтичного втручання. Однак небагато тем можна обговорити за допомогою цієї технології. Наприклад, онлайн-форуми підтримки організовані у форматі дошки оголошень, що дозволяє користувачам анонімно

розміщувати повідомлення за допомогою текстового спілкування. Зараз існують різноманітні форуми чи онлайн-групи підтримки, де люди об'єднуються один з одним, що допомагає їм ділитися своїм досвідом з іншими та розвиватися індивідуально.

Віртуальна реальність стимулює зорові, слухові, тактильні, а також нюхові відчуття, надаючи користувачам можливість відчувати світ реальним способом. Віртуальна реальність зробила величезний внесок у сферу психічного здоров'я. За допомогою цієї технології клієнти можуть подолати свої фобії (надмірні страхи), позбутися спогадів із нагадуваннями про минулу травму під час посттравматичного стресового розладу та переслідування маревних переконань, а також протистояти бажанню випити ще один напій у разі алкогольних розладів (Freeman D., Reeve S., Robinson A., Ehlers A., Clark D., Spanlang B., & Slater M., 2017).

Штучний інтелект. Штучний інтелект означає здатність машини виконувати функції, які може виконувати окрема особа, наприклад міркування, розв'язання проблем, навчання, контроль, адаптація та сприйняття (Mello F. de, & Souza S. De, 2019). Проведено багато досліджень, у яких для лікування використовували роботів. Було виявлено, що роботи ефективні у зменшенні симптомів тривоги та стресу, підсилюють залучення обличчя та емоційне пізнання серед дітей (Marino F., Chilà P., Sfrassetto S. T., Carrozza C., Crimi I., Failla C., Busà M., Bernava G., Tartarisco G., Vagni D., Ruta L., & Pioggia G., 2020).

Перевагами використання цифрових технологій у роботі психолога є:

- гнучкість часу, що дозволяє клієнтам отримувати лікування у зручній для них час;

- інформацію можна легко отримати та швидко експортувати, що свідчить про те, що електронні оцінки відповідають останнім науковим досягненням;

- клієнти можуть приєднуватися до онлайн-груп підтримки відновлення, які також відомі як віртуальні групи підтримки;

- сучасні медичні бази створюють умови постійного моніторингу власного здоров'я та процесу одужання.

Але слід зазначити й недоліки використання технологій для підтримки психічного здоров'я. Наприклад, клієнт використовує онлайн-групу анонімної підтримки, щоб звернутися за допомогою до психологів і розглянути делікатні теми, такі як вживання психоактивних речовин або інша ризикована та шкідлива поведінка. Тоді анонімність може створити етичні та юридичні проблеми, оскільки психологи чи консультанти не можуть перевірити клієнта у випадку суїцидальної спроби чи небезпеки для інших. Хоча стандартизація є перевагою для проведення онлайн-оцінювання з точки зору тестових матеріалів і потоку тесту, вона вважається недоліком з точки зору середовища, в якому клієнт виконує тест, стабільності та якості дисплея пристрою та технології в цілому (Midkiff D., & Wyatt W., 2008).

Отже, інтеграція цифрових технологій у роботу психологів має потенціал кардинально змінити традиційний формат послуг у сфері психічного здоров'я та внесла зміни в профілактику, сприяння та лікування проблем психічного здоров'я завдяки гнучкому, швидкому, індивідуальному темпові. Цифрові технології можуть сприяти лікуванню людей із когнітивними проблемами (наприклад, нагадування та ігри на пам'ять), допомагати у керуванні ментальним здоров'ям (наприклад, моніторинг артеріального тиску та заохочення до фізичних вправ), надавати психологічну підтримку (наприклад, співчуття та розваги), особливо людям похилого віку. Цифрові технології також використовуються для допомоги дітям з розладами аутистичного спектру, яким важко спілкуватися та розуміти інших людей.

Костюк С. П.

РОЗГЛЯД ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ОСОБИ В МЕЖАХ ТЕОРІЇ КУЛЬТУРНИХ ВИМІРІВ ГЕРТА ХОФСТЕДЕ

Сучасний світ характеризується низкою невирішених актуальних глобальних проблем – соціальною незахищеністю,

виснаженням природних ресурсів, загрозою енергетичної кризи, зміною клімату, фінансовою нестабільністю, демографічною проблематикою тощо. Соціальні та екологічні проблеми виникають як у розвинених країнах так і в тих, що розвиваються, актуалізуючи питання сталого розвитку суспільства та соціальної відповідальності особи як суб'єкту взаємодії у суспільстві.

Соціальна відповідальність особи розглядається як схильність добровільно, на основі розуміння і прийняття соціальної значущості своїх дій, брати на себе обов'язок діяти з користю для суспільства: будучи учасником вирішення соціальних проблем та попередження їх виникнення у близькій і віддаленій часовій перспективі із збереженням особистого благополуччя (Костюк, 2020).

Ефективність в питаннях сталого розвитку на рівні країн та їх громадян можна розглядати на основі рейтингу за індексом екологічної ефективності (Environmental Performance Index/EPI). EPI оцінює залученість і національні зусилля щодо благополуччя довкілля, підвищення життєздатності екосистеми та пом'якшення зміни клімату серед 180 країн світу. Рейтинг країн за індексом екологічної ефективності публікується кожні два роки.

Згідно з результатами EPI-2022 до п'ятірки країн з найвищим індексом екологічної ефективності увійшли: Данія (77.9 балів), Велика Британія (77.7), Фінляндія (76.5), Мальта (75.2), Швеція (72.7), з найнижчим індексом екологічної ефективності – Індія (18.9), М'янма (19.4), В'єтнам (20.1), Бангладеш (23.1), Пакистан (24.7).

У рейтингу EPI-2020 п'ятіркою країн з найвищим індексом екологічної ефективності є: Данія (82.5 бали), Люксембург (82.3), Швейцарія (81.5), Велика Британія (81.3), Франція (80.0), з найнижчим індексом екологічної ефективності – Ліберія (22.6), М'янма (25.1), Афганістан (25.5), Сьєрра-Леоне (25.7), Кот-д'Івуар (25.8).

За результатами EPI-2018 п'ятірку країн з найвищим індексом екологічної ефективності складають: Швейцарія (87.42 бали), Франція (83.95), Данія (81.6), Мальта (80.9), Швеція (80.51), з найнижчим індексом екологічної ефективності –

Бурунді (27.43), Бангладеш (29.56), Демократична Республіка Конго (30.41), Індія (30.57), Непал (31.44).

Аналіз даних індексу екологічної ефективності показує, що фінансові ресурси, належне врядування, громадянський розвиток та якість врегулювання відповідних відповідальних практик мають значення для підвищення сталого розвитку країн (ЕРІ-2022).

Аналізуючи характеристики країн, що увійшли до рейтингу ЕРІ 2018-2020-2022 років, виявлено відмінності серед країн з найвищими та найнижчими показниками індексу екологічної ефективності за критеріями, представленими у теорії міжкультурних вимірів Г. Хофстеде.

Теорія Г. Хофстеде (Hofstede, 1984; 2001) розглядає характеристики суспільства (міжкультурні виміри), що впливають на цінності та поведінку його членів. Основними вимірами культур є індекс дистанції влади; ступінь інтеграції людей у систему суспільних відносин на основі співвідношення індивідуалізму та колективізму; вимір, що передбачає соціальну роль протилежних статей у суспільстві (маскулінність/фемінність); ставлення до невизначеності; довгострокова орієнтація (орієнтація на майбутнє) та поблажливість проти самообмеження.

Індекс дистанції влади характеризує сприйняття громадянами нерівності розподілення влади – чим вищий індекс дистанціювання влади, тим більш характерною для суспільства є ієрархічний розподіл та авторитетність. Відповідно, чим нижчий індекс дистанціювання влади, тим більш характерна рівність та побудова відносин на основі поваги до особи.

Ступінь інтеграції людей у систему суспільних відносин на основі співвідношення індивідуалізму та колективізму оцінює гнучкість соціальної структури, відповідальність за її членів, врахування інтересів колективу, значення понять “я/ми”, “свої/чужі”. Чим вищий показник, там більш для громадян суспільства характерний індивідуалізм.

Вимір, що передбачає соціальну роль протилежних статей у суспільстві (маскулінність/фемінність) характеризує відповідні риси, які переважають у національному характері в цілому. У “маскулінних культурах” надається перевага

досягненням, наполегливості, незалежності, героїзму, асертивності та важливості матеріальних винагород за досягнення успіху. Тоді як у “фемінних культурах” більш за все цінуються емоційні людські стосунки, взаємодія, співпраця, турбота про потребуєчих та якість життя.

Ставлення до невизначеності оцінює толерантність соціуму до неоднозначності, сприйняття ступеню очікуваної загрози від невідомих подій. Чим вищий показник за цим виміром, тим більш суспільство схильне обирати жорсткі кодекси поведінки, закони, керівні всезагальні принципи, ґрунтовані на абсолютній істині чи вірі в єдину загальновідому правду, яка на все впливає. Чим нижчий показник ставлення до невизначеності, тим більше соціум характеризується прийняттям різних думок та ідей, тенденцією до впровадження меншої кількості правил та більшою гнучкістю суспільства.

Довгострокова орієнтація (орієнтація на майбутнє) оцінює зв'язок минулого з поточними та майбутніми діями, змінами. Низькі показники свідчать про шанування та дотримання традицій, цінність стійкості в аспекті непохитності. Чим вищі показники, тим більш для суспільства характерна адаптивність, ситуаційний та прагматичний підхід до вирішення проблем за необхідності.

Вимір поблажливості проти самообмежень оцінює ступінь свободи, яку суспільні норми надають громадянам щодо реалізації їх людських бажань. Чим нижчий показник, тим більш характерний контроль суспільством потреб громадян та їх регулювання за допомогою суворих соціальних норм. Чим вищий показник поблажливості, тим більш суспільство дозволяє відносно вільне задоволення основних і природніх людських бажань, пов'язаних із задоволенням від життя та розвагами.

Порівнюючи характеристики культурних вимірів країн (за шкалою від 0 до 100, Country Comparison Tool), що ввійшли до рейтингів ЕРІ-2018-2020-2022 років, виявлено, що п'ятірки з найвищими та найнижчими показниками індексу екологічної ефективності різняться між собою за індексом дистанції влади (18-40 для країн із найвищими показниками ЕРІ, за винятком Франції – 68, Мальти – 56; 65-80 для країн з найнижчими показниками ЕРІ, за винятком Пакистану – 55); ступенем

інтеграції людей у систему суспільних відносин на основі співвідношення індивідуалізму та колективізму (59-89; 5-30); довгострокової орієнтації (орієнтації на майбутнє) (52-64, за винятком Швейцарії – 42, Мальти – 47; 19-51); поблажливості проти самообмеження (56-78; 0-35). Відмінності за культурними вимірами, що передбачають соціальну роль протилежних статей у суспільстві (маскуліність/фемінність) та ставлення до невизначеності не виявлено.

З'ясовано, що характеристиками країн-п'ятирок з найвищими показниками індексу екологічної ефективності у рейтингах ЕРІ-2018-2020-2022 років є рівноправ'я незалежно від авторитетності чи влади, індивідуалізм, адаптивність та ситуаційний підхід до вирішення проблем, довгострокова орієнтація, дозвіл на відносно вільне задоволення основних і природних людських бажань, пов'язаних із задоволенням від життя та розвагами.

Характеристиками країн-п'ятирок з найнижчими показниками індексу екологічної ефективності у рейтингах ЕРІ-2018-2020-2022 років є прийняття нерівномірності розподілу влади, колективізм, непохитність у дотриманні традицій, короткострокова орієнтація, контроль та регулювання потреб громадян суворими соціальними нормами.

Аналіз низки окремих емпіричних досліджень (Lee et al., 2013; Thøgersen, Grønhoj, 2010; Tang et al., 2011; Ando et al., 2010; Mazutis, 2013; Yin et al., 2016; Bartling et al., 2014) представників різних країн на рівні особи встановили, що представники індивідуалістичних культур більшою мірою схильні здійснювати соціально відповідальні дії з власної ініціативи, враховуючи особисті можливості. Тоді як представники колективістських культур більш схильні до участі у колективній соціально відповідальній діяльності, підтримуваній мірою схвалення іншими, більш залежною від зовнішніх факторів/очікувань інших.

Виявлено, що представники “фемінних культур” більшою мірою проявляють занепокоєння суспільним благополуччям та схильні діяти задля його оптимізації, аніж представники “маскуліних культур” (Hofstede, Geert, 2001; Ringov, Zollo, 2007).

Отже, зважаючи на результати порівняльного аналізу країн з рейтингу ЕРІ-2018-2020-2022 та результати низки окремих емпіричних досліджень (Lee et al., 2013; Thøgersen, Grønhøj, 2010; Tang et al., 2011; Hofstede, Geert, 2001; Ringov, Zollo, 2007; Ando et al., 2010; Mazutis, 2013; Yin et al., 2016; Bartling et al., 2014) вважаємо за доцільне ймовірність розгляду характеристик суспільства, згідно із виокремленими критеріями теорії культурних вимірів Г. Хофстеде (Hofstede, 1984; 2001), як чинників соціальної відповідальності особи.

Кочубейник О. М.

УКРАЇНСЬКІ БІЖЕНЦІ: ЧИ МОЖНА СКЛЕЇТИ РОЗБИТИЙ ГЛЕЧИК?

Війна в Україні, будучи безпрецедентною за своїм характером, безумовно, представляє значний виклик для архітектури світової безпеки, руйнуючи встановлений світопорядок і досягнуті домовленості. В оцінці воєнних подій також увиразнюється екзистенційний характер цієї війни. Тобто йдеться про те, що агресія проти України має метою не лише захоплення територій та отримання влади над державою, але йдеться про знищення української нації та контроль населення. Геноцид є додатковою метою цієї агресії, а його інструментами є військові злочини проти мирного населення, що змушує людей Мільйони українців зараз виїхали за кордон, крім того, мільйони людей були переміщені в межах країни. І обидва процеси тривають. Після війни повернення (репатріація) тих, хто був переміщений внаслідок війни, є необхідною частиною загального процесу відновлення держави. Фактично, це є засобом збереження нації. І тут важливо звернути увагу, що слід ставити питання не лише на відновленні кількості населення, а на бажаності того, щоб саме українці повернулися в свою країну.

І пошук психологічних чинників програми репатріації є, н наш погляд, одним із актуальних завдань сьогодення. Адже розв'язання кризи депопуляції у післявоєнній країні може

досягатися і за рахунок мігрантів, оскільки програми відновлення країни завжди передбачають створення робочих місць різного рівня, і в багатьох випадках – перші післявоєнні роки – це роки, де виникає широкий спектр вакансій для низькокваліфікованих працівників. Однак, як свідчить досвід інших країн, отримуючи громадянство, мігранти зберігають свою мову, традиції, практики організації буденності і намагаються відтворювати той порядок соціальності, який був звичним в країнах походження. І якщо Україна буде змушена задля прискорення темпів відбудови країни звернутися до засобів активного запрошення мігрантів, то, очевидно, виникатимуть ризики збереження ідентичності та загалом національності.

Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН), світові фонди та міжнародні гуманітарні організації, маючи досвід допомоги біженцям з Афганістану, Іраку й Сирії, вже сьогодні докладають зусиль для корегування програм допомоги українським біженцям. Розробка таких програм потребує поточної інформації щодо того, якими є мотиви, що чинять вплив на прийняття рішення: залишитися в країні, що надала захист, чи здійснити добровільну репатріацію? Очевидно, що прийняття рішення – в будь-яку сторону – є полідетермінованим процесом, походить від сумарної або кумулятивної дії низки чинників різного плану (політичних, соціальних, економічних, безпекових), які опосередковують дію психологічної складової у прийнятті рішення про репатріацію.

Аналіз такої полідетермінованої системи прийняття рішення розпочнімо з того, що ХХІ ст. докорінним чином змінила саме ставлення до міграції. Початок ХХ ст. можна вважати – особливо в Європі – періодом переходу від імперій до національних держав. Останнє поставало як централізація державної влади, що здійснює контроль над територією з чітко окресленими кордонами та монополією на легітимне використання сили всередині суспільства. Сама собою територіальність, що характеризує національну державу, була модерним явищем. Суспільство у національній державі було соціально диференційованим та зберігало потенціал напруги.

Національна держава почала контролювати порядок у суспільстві за рахунок свого ексклюзивного контролю території. Але важливим для нашого аналізу є інше: національна держава відрізнялася лояльністю населення до держави на основі самоідентифікації громадян з державою. Оскільки стосовно негромадян нація виявлялася привілейованою групою, вона ставала засобом підтримки урядових рішень та виховання патріотизму. Отже, порядок соціальності підтримував таку версію ієрархії ідентичностей, коли «бути мігрантом (чужинцем)» - означало досить виразну соціальну ізоляваність, що відтворювалася расистськими або націоналістичними дискурсами, відповідно, ускладнюючи процеси адаптації та асиміляції в нову спільноту. Відлунням такого порядку соціальності є такі терміни як, «американець італійського походження», «ост-індійський голландець», «британець індійського походження». Проте початок ХХІ ст. вилився у остаточне закріплення іншого статусу мігранта, принаймні, в європейських суспільствах, що стало підсумком соціальної толерантності до мігрантів (як трудових, так і біженців). Таким чином, відбулася дестигматизація чужинця, а в окремих випадках почали виникати концептуалізації зворотної дискримінації, або так званого «терору меншин». Іншими словами, психологічний страх «не вписатися», залишитися на периферії соціальних можливостей, нездоланих складнощів «вторинності» перестав бути негативним регулятором міграційних процесів. Очевидно, це можна також вважати одним із наслідків посмодерного розкладання метанарацій щодо ідентичності, переходу до інтерсекціональності та проліферації ідентичностей.

Однак потрібно підкреслити, що біженці – це насправді досить сегментована категорія, а тому наміри щодо репатріації можуть істотно різнитися залежно від досвіду біженця. На наш погляд, можна говорити про два виміри, відносно котрих (не)приймається рішення про репатріацію. По-перше, це *умови вимушеної міграції*: біженець мігрував сам чи разом з родиною, чи вивчав мову країни, яка надала захист, чи ходили діти у школу (садочок) у країні захисту, які він мав доходи у країні захисту, яким було працевлаштування у країні захисту, чи

зазнав він дискримінації, яке загальне почуття до країни було сформоване, легальність статусу, місцепроживання у країні захисту тощо. По-друге, це *прогнозовані умови репатріації*: повернення у довоєнне місце проживання, повернення самому чи з родиною, можливість забрати з собою активи та майно, отримати підтримку для повернення, отримати підтримку для реконструкції, подальшу підтримку від різних інституцій та програм, добровільність повернення, причини повернення, джерела інформації про повернення, наявність соціальної мережі (родичів, друзів), на чію допомогу репатріант може розраховувати.

Важливо також враховувати: з погляду біженців повернення не є фіналізацією їхніх проблем (і страждань), а є швидше низкою нових проблем, оскільки потрібно буде повернутися в післявоєнну країну, порядок соціальності якої істотно відрізняється від «знайомої» довоєнної. Для біженців репатріація є складним процесом, зумовленим: 1) мікрорівневими складнощами прийняття рішень щодо репатріації на протигагу рішенню про можливість залишитися в країні допомоги (або дуже малоймовірною перспективою переселення в третю країну); 2) занепокоєнням щодо безпеки та захисту прав та/або інших своїх матеріальних потреб після повернення; 3) конкретним — й часто мінливим — історичним та культурним контекстом, в які «вписане» їхнє переміщення за кордон та можлива реінтеграція.

З точки зору психології варто вести розмову про *якість життя*, яке отримують біженці в країні походження. Для України ризики пов'язані із тим, що навіть на початку війни вона поступалася рівнем та якістю життя більшості країн, які надали захист. Після війни виснажена тривалою війною країна навряд чи зможе конкурувати за цими показниками. Очевидно, важливими є не окремі питання безпеки, чи податків, чи кредитних ставок чи зарплат, а весь комплекс чинників. Економічно-активне населення обирає місце проживання з багатьох факторів: рівень потенційних доходів, рівень податків, доступність кредитів та розмір кредитних ставок, доступність оренди (або іпотеки) житла, доступність освіти для дітей, рівень розвитку медицини, безпека тощо. Коли наші громадяни

опинилися за кордоном, то частина з них відчула іншу якість життя. Вони там побачили, можливо, вищі податки, але й нижчі кредитні ставки, доступну оренду житла, безпеку, і значно вищі за зарплату. Тут в Україні на них очікують високі податки, високі кредитні ставки, низькі зарплати та дороге житло у великих містах.

Потрібно також взяти в розрахунок той факт, що вектор євроінтеграції був заданий ще задовго до повномасштабного вторгнення, і для біженців життя в ЕС вже стало реальністю, хоча і внаслідок важких травмівних подій. Фактом є те, що працевлаштування в Польщі, Німеччині чи Чехії – з подальшою можливістю отримати громадянство країни ЕС – в багатьох прошарках населення до війни однозначно сприймалося як життєвий успіх. Не «подарунок долі», а саме успіх, якого людина досягла, завдяки своїм міграційним зусиллям та ризикам. Стабілізації цього вектору сприяло ще й те, що для старшого покоління «вирватися» із зони колишнього СРСР також є позитивно оцінюваною поведінкою. Іншими словами, і старше, і молодше покоління українців значною мірою сприймають міграцію в країни ЕС як життєвий успіх.

Крім того, якщо поглянути на досвід українських біженців, то, очевидно, доведеться погодитися із таким висновком: велика кількість програм допомагала українцям переміститися у країну захисту, отримати транспортну, юридичну, медичну та фінансову допомогу, включаючи допомогу у працевлаштуванні, проте репатріація та реінтеграція поки що не сформульовані як пріоритетні програми в країні, де точиться війна, однак їхнє розроблення, фактично, є одним із найважливіших важелів у прийнятті рішення про повернення.

Іншими словами, зміст програм репатріації й реінтеграції та механізми їхньої реалізації (і насамперед доступність для кожного репатріанта) повинні бути такими, щоб «переломити» уявлення про майбутнє в Україні той рівень комфорту, який біженець вже має. Репатріація – не лише фізичне повернення, а складний процес реінтеграції з усіма адаптаційними проблемами, ризиками та викликами. Якщо програми будуть концентруватися на лише політичних, економічних, безпекових аспектах, то очевидно, вони не будуть

«конкурентоспроможними» детермінантами прийняття рішення про повернення. Задоволення вимог у згаданих аспектах є лише передумовою репатріації, а психологічним поштовхом до неї може стати лише впевненість у тому, що післявоєнна країна зможе забезпечувати той рівень гідного ставлення до людини, який відтепер є частиною досвіду біженця.

Куц О. С., Копистинська М. М.

АКТУАЛЬНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Актуальність вивчення проблеми девіантної поведінки особистості здебільшого зумовлена багаторічною суспільною кризою в Україні. Соціальна нестабільність, цілеспрямована політика зомбування засобами масової інформації призвели до подвійної моралі, її зниження або ж до її повної відсутності у пострадянському суспільстві. Формування девіантної поведінки особистості відбувається під впливом соціально-економічних, морально-психологічних, соціально-психологічних та індивідуально-психологічних чинників. Серед цих чинників у наш час слід особливо відзначити посилення соціального розшарування суспільства, невідповідність соціальних інститутів до забезпечення успішної соціалізації особистості в умовах трансформації суспільства, дефіцит засобів і технологій розвитку соціальних служб, орієнтованих на створення умов для самореалізації кожної людини, низький рівень психологічної культури більшості населення, зокрема недостатній рівень професійної компетентності тих фахівців, які покликані надавати допомогу особам із поведінковими девіаціями, а також забезпечувати методи профілактики девіацій у поведінці особистості.

На думку дослідників, формами порушення соціалізації особистості (Змановська О., 2010) є: дезадаптація (соціальна), деіндивідуалізація (конформізм), дезінтеграція (дисоціація), десоціалізація. Під час вивчення девіантної поведінки варто розглянути явище соціальної дезадаптації.

Загальними проявами соціальної дезадаптації у дітей та дорослих дослідники (Максимова Н., 2011) називають наступні: постійна неуспішність у навчанні або нездатність заробляти власною працею; виражена неуспішність у життєво важливих сферах спілкування (у сім'ї, навчальній або виробничій групі, міжособистісних стосунках); порушення моральних і правових норм; ізоляція від оточення у поєднанні з ворожим ставленням до нього.

Ускладнення психічного розвитку в підлітковому віці урізноманітнює вияви середовищної дезадаптації і, відповідно, форми компенсаторної поведінки дитини. Загалом, як зауважують дослідники (Кон І., 1989, Христук О., 2014), підлітковий вік є групою ризику в контексті девіантної поведінки через: труднощі перехідного періоду, починаючи з психогормональних процесів і завершуючи перебудовою Я-концепції, що зумовлюють переживання підлітками тривоги, емоційної напруженості, нестійкості, неврівноваженості тощо; граничність і невизначеність становища підлітка (уже не дитина, ще не дорослий); розходження між об'єктивним становищем учня і його прагненням вважати себе дорослим на тлі недостатніх навичок спілкування, засобів взаємодії зі світом дорослих на партнерських засадах; почуття «дорослості» як суперечність між орієнтацією на самостійність і відсутністю відповідного життєвого досвіду.

У вітчизняній та зарубіжній психології багато дослідників незалежно один від одного показують зв'язок розладів поведінки з акцентуаціями характеру й особливостями ситуаційних реакцій у пубертатному (підлітковому) віці (Личко А., 1983; Христук О., 2014). Підліткам із нестійкою акцентуацією характерна навіюваність, посилена схильність до наслідування, тому вони потребують постійного контролю, вимогливості, перебування у сприятливому середовищі, де прикладом для наслідування є позитивні лідери. Підліткам із гіпертимною акцентуацією постійний контроль витримати дуже складно, їх бурхливу енергію необхідно спрямовувати в конструктивне русло, намагатися зацікавити новими творчими завданнями, які вони вирішуватимуть самостійно. Для

істероїдних підлітків «слабким місцем» є сильна потреба перебувати у центрі уваги оточуючих.

На нашу думку, дослідження актуальних чинників девіантної поведінки підлітків в Україні може охоплювати широкий спектр аспектів, оскільки ця проблема має складну природу і залежить від різних факторів. Ось кілька актуальних напрямків дослідження чинників в цій області: *соціально-економічні умови*: дослідження впливу економічної нестабільності, безробіття в сім'ях, низького рівня життя на формування девіантної поведінки серед підлітків; *сімейне середовище*: аналіз відносин в родині, які включають батьківську підтримку, контроль та спілкування, а також вивчення ролі сімейних конфліктів, насильства або розлучень у формуванні девіантної поведінки; *емоційне та психічне здоров'я*: дослідження взаємозв'язку девіантної поведінки з емоційними розладами, депресією, тривогою та іншими психічними підлітковими проблемами; *культурні особливості*: врахування культурних факторів та національних особливостей українського суспільства при дослідженні девіантної поведінки; *технологічні впливи*: вивчення впливу Інтернету, соціальних мереж, комп'ютерних ігор на формування девіантної поведінки та ризику онлайн-залежності серед підлітків; *специфічні форми девіантної поведінки*: дослідження конкретних проявів девіантної поведінки, таких, як: вживання наркотиків, алкоголізм, агресія, сексуальність та інші; *превентивні стратегії*: розробка та оцінка ефективності програм та інтервенцій для запобігання девіантної поведінки та підтримки психологічного здоров'я серед підлітків.

Дослідження цих та інших чинників девіантної поведінки підлітків в Україні може допомогти зрозуміти проблему краще та розробити ефективні стратегії для її запобігання та корегування.

Профілактика девіантної поведінки особливо значуща у підлітковому віці. По-перше, це не легкий період кризового розвитку, що відображає не тільки суб'єктивні явища процесу становлення, але й кризові явища суспільства. А по-друге, саме у підлітковому віці починають формуватися важливі якості особистості, звернення до яких могло б стати однією із

найважливіших складових профілактики девіацій. Це такі якості, як: прагнення до розвитку самосвідомості, інтерес до своєї особистості та її потенціалів, здатність до самоспостереження.

Такі психологічні якості підлітків, як: прагнення до розвитку самосвідомості, інтерес до своєї особистості та її потенціалів, здатність до самоспостереження, є важливими для їхнього психологічного розвитку та адаптації до соціального середовища. Дослідження таких якостей може допомогти зрозуміти, як ці аспекти впливають на формування самооцінки, відносин з іншими людьми, успішність у навчанні та загальний стан психічного здоров'я підлітків. За даними психологічних досліджень вони можуть впливати на наступне:

- *самопізнання і саморозуміння*: прагнення до розвитку самосвідомості та здатність до самоспостереження допомагають підліткам краще розуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, свої переконання та цінності;

- *особистісний розвиток*: інтерес до своєї особистості та її потенціалів стимулює підлітків до саморозвитку і досягнення своїх цілей, вони можуть бути більш мотивованими для розвитку своїх навичок, талантів і інтересів;

- *емоційне благополуччя*: людина, яка розвиває самосвідомість і вміє спостерігати за собою, зазвичай краще розуміє свої емоції та реакції, що може допомогти їм краще керувати своїми емоціями і стресом, що впливає на їх емоційне благополуччя;

- *соціальні відносини*: підлітки, які розвивають ці якості, часто мають здорові та задовільні відносини з іншими, вони можуть краще розуміти власні потреби та бажання, а також більшу спроможність відкривати та підтримувати здорові міжособистісні відносини;

- *навчальна та професійна успішність*: здатність до самоспостереження та прагнення до розвитку особистості можуть сприяти у покращенні навчальних результатів та виборі кар'єрних шляхів, які відповідають їхнім інтересам та потенціалові.

Отже, на нашу думку, вище перелічені психологічні якості можна віднести до актуального предмету психологічного дослідження впливових чинників девіантної поведінки підлітків.

Куш О. С., Ткаченко М. К.

НЕСВІДОМЕ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ВІТЧИЗНЯНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Несвідоме виступає предметом дослідження у різних галузях психології, і його вплив та значення можуть варіюватися залежно від контексту. Розглядаючи дослідження у різних галузях психології, можемо констатувати наступне.

Психоаналіз: у психоаналізі несвідоме вважається одним з центральних понять. Прихильники цієї концепції стверджують, що багато з наших поведінкових та емоційних проявів виникають з несвідомих прагнень, конфліктів та бажань, які ми не усвідомлюємо. Дослідження несвідомого у психоаналізі спрямоване на розкриття цих прихованих механізмів і на їхнє розуміння з метою лікування психічних розладів.

Когнітивна психологія: у когнітивній психології несвідоме вивчається з погляду того, які процеси та механізми відбуваються в підсвідомості при функціонуванні сприйняття, уваги, пам'яті, при прийнятті рішень. Дослідження цього аспекту несвідомого допомагає краще зрозуміти, як ми обробляємо інформацію, не усвідомлюючи цього.

Соціальна психологія: у соціальній психології несвідоме вивчається в контексті його впливу на міжособистісні відносини, соціальну ідентичність, уподобання та стереотипи. Дослідження несвідомого у цій галузі може включати вивчення автоматичних механізмів утворення вражень про інших людей, а також впливу несвідомих упереджень на поведінку.

Клінічна психологія та психотерапія: у клінічній психології та психотерапії несвідоме досліджується з метою розуміння коренів психічних розладів, травм та конфліктів. Розкриття несвідомих патологічних процесів дозволяє

психологам та психотерапевтам розробляти ефективні методи лікування та підтримки психічного здоров'я.

Експериментальна психологія: у цій галузі несвідоме досліджується за допомогою різних експериментальних методів, таких як психофізіологічні вимірювання та психологічні тести. Дослідники вивчають, як несвідомі процеси впливають на різні аспекти поведінки.

У кожній з цих галузей психології несвідоме розглядається з різних точок зору, відкриваючи нові інсайти на людську природу та поведінку.

Ідея про існування несвідомого в людській психіці виникла в глибокій давнині і була представлена в різних культурах і філософських школах. У Стародавній Греції Платон (Платон, 1999) і Арістотель (Арістотель, 1999) сформулювали перші наукові концепції несвідомого, які були розвинені в епоху Відродження. Епоха Просвітництва, яка проголосила культ розуму і раціональності, призвела до регресу у дослідженнях ірраціональних і несвідомих аспектів людської психіки. Цей негативний вплив Просвітництва продовжувався і в XIX столітті, коли несвідоме розглядалося як щось негативне і патологічне. Тільки в кінці XIX століття, завдяки роботам Зигмунда Фрейда і його послідовників, дослідження несвідомого отримало новий імпульс. З. Фройд (Фройд З., 2004) розробив психоаналітичну теорію, яка зробила несвідоме предметом наукового вивчення. Він вважав, що несвідоме є сферою психіки, яка містить наші інстинктивні потяги, бажання, страхи та конфлікти. Несвідоме, на думку цього автора, є потужною силою, яка може впливати на нашу поведінку, навіть якщо ми її не усвідомлюємо. Незважаючи на те, що це поняття зазнало послідовних змін у цій теорії, воно займає в класичному психоаналізі окреме місце як видатне і фундаментальне відкриття.

Несвідоме – це сукупність психічних процесів, актів і станів, обумовлених впливами, у впливі яких людина не дає собі звіту. Несвідоме включає психічні процеси, щодо яких відсутній суб'єктивний контроль. Несвідомим виявляється все те, що не стає предметом особливих дій з усвідомлення. З. Фройд не першим використав термін «несвідоме», але він першим надав

йому ключове та системне місце в метапсихології та розробив методичний підхід до його різноманітних проявів (Фройд З., 2004).

Надалі поняття несвідомого було значно розширено. Карл Густав Юнг запровадив термін «колективне несвідоме», яке, на його думку, є сукупністю статичних форм (архетипів), що є вродженими і можуть бути актуалізовані (Юнг К.-Г., 2009). Колективне несвідоме, за теорією психоаналізу, є основою людської психіки і відіграє важливу роль у формуванні особистості.

Зважаючи на сучасні тенденції та виклики у сфері психології, українські психологи активно досліджують різні аспекти несвідомого. Проведений аналіз літератури дозволяє виокремити декілька напрямів щодо актуальних питань дослідження несвідомого в Україні, наведених нижче.

Вплив несвідомих упереджень на соціальні відносини: дослідження ролі несвідомих стереотипів та упереджень у формуванні стосунків між різними соціальними групами та їх вплив на соціальну інтеграцію.

Несвідомі процеси в прийнятті політичних рішень: аналіз впливу несвідомих факторів на політичні переконання, виборчу поведінку та участь у громадському житті.

Роль несвідомого у формуванні ідентичності: дослідження впливу несвідомих процесів на формування особистої та колективної ідентичності, включаючи етнічну, гендерну та національну ідентичності.

Несвідомі механізми вирішення конфліктів: вивчення того, як несвідомі фактори впливають на виникнення та подолання міжособистісних та міжгрупових конфліктів.

Несвідомі аспекти психотерапії та психічного здоров'я: розуміння та використання несвідомих механізмів у психотерапевтичній практиці для лікування психічних розладів та підтримки психічного здоров'я.

Несвідоме в навчанні та освіті: вивчення впливу несвідомих факторів на навчальні досягнення, мотивацію та пізнавальні процеси учнів.

Ці, навіть декілька, питань вказують на різноманітність дослідницьких напрямків у сфері несвідомого в українській

психології та важливість їх вивчення для розуміння людської поведінки та соціальних процесів.

Персоналізуючи дослідницькі напрямки у сфері несвідомого в українській психології, можна навести декілька приладів.

У контексті соціальної психології М. Дідух, наводячи результати досліджень, здійснених в межах аналітичної і трансперсональної парадигми, розглядає процес індивідуації, враховуючи його етнічну складову, етнічне несвідоме (Дідух М., 2016). За його твердженням, етнічне несвідоме містить такі складові як хронотоп, сакральні переживання, уявлення про каузальність подій, етноспецифічний зміст базових міфологем. Особливості етнічного несвідомого відображено у фольклорних джерелах та витворах мистецтва, наративах щодо особистих та історичних подій, воно впливає на світогляд представників даного народу. Етнічне несвідоме може містити досвід травматичних переживань (Голодомору, Голокосту, депортації кримсько-татарського народу тощо), наявність цих переживань може ускладнити перебіг процесу етнічної індивідуації на рівні колективного суб'єкта.

Залишаючись у межах аналітичної парадигми, Т. Бармашова пропонує використовувати поняття несвідомого не лише у дослідженні індивідуальних психічних явищ, а й при вивченні процесів суспільного життя (Бармашова Т., 2009). Несвідоме в суспільних процесах відображає позараціональний зміст соціально-психологічних явищ та проявляється у спрямуванні почуттів і настрою соціального суб'єкта. Так, деякі психологи-дослідники (Клименко В., 2013, Кокун О., 2014) приділяли окрему увагу несвідомим процесам саморегуляції та творчості особистості. В українській психології концепція колективного несвідомого активно опрацьовується в роботах О. Донченко (Донченко О., 2001). Вона висуває поняття колективної свідомості – найпоширенішого світогляду, духу часу, який формується на основі суспільних вірувань, переконань, настанов, принципів певної культури або групи. Особисте несвідоме, на думку даної дослідниці, формується завдяки поєднанню забутого або витісненого особистого

досвіду, відбитків зовнішніх і внутрішніх стимулів, що ніколи не досягали рівню свідомості.

Таким чином, перелічені напрями щодо актуальних питань дослідження несвідомого підтверджують думку про те, що розвиток уявлень про природу несвідомого є важливим аспектом у розумінні та створенні повної і об'єктивної картини психічного життя особистості. Поглиблене вивчення несвідомого допомагає розкрити ті аспекти психіки, які можуть бути приховані від свідомого сприйняття, але впливають на рішення та дії, що може допомогти особистості краще зрозуміти себе та інших людей, їх мотивацію та поведінку.

Отже, актуальні аспекти вітчизняної психології у дослідженні несвідомого полягають у наступному:

1. *Глибоке розуміння людської природи*: несвідоме є одним з ключових аспектів людської психіки, яке визначає багато з наших вчинків, реакцій та переживань. Розуміння несвідомого допомагає зрозуміти, чому ми робимо те, що робимо, і як це впливає на наше життя та стосунки з іншими.

2. *Розвиток психологічної науки*: дослідження несвідомого сприяє розвитку психологічної науки, розширюючи наші знання про людську поведінку, мислення та емоції, що допомагає вдосконалювати психологічні теорії та методи дослідження.

3. *Покращення психотерапії та лікування психічних розладів*: розуміння несвідомого дозволяє розробляти більш ефективні методи психотерапії та лікування психічних розладів. Врахування несвідомих процесів дозволяє психотерапевтам працювати з корінними причинами проблем, а не лише з їхніми симптомами.

4. *Підвищення якості міжособистісних відносин*: розуміння впливу несвідомого на нашу поведінку та емоції допомагає покращити міжособистісні відносини. Це дозволяє краще зрозуміти себе та інших, сприяючи більш глибокому спілкуванню та зв'язкам.

5. *Розвиток самосприйняття та особистісного зростання*: вивчення несвідомого допомагає людям краще зрозуміти себе та свої внутрішні механізми. Це сприяє розвитку самосвідомості, самопізнання та особистісного зростання.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕТЕРМІНАНТИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Події останніх років в Україні (пандемія, війна) і пов'язані з ними особливості освітнього процесу значно вплинули на формування у студентської молоді важливого особистісно-ціннісного утворення, яке забезпечує можливість людини досягати бажаних цілей і контролювати події свого життя – самоефективності. Тому актуальним питанням є дослідження психологічних чинників, що допомагають бути ефективним, упевненим у собі, рішучим, самостійним.

Теоретичний аналіз відповідних наукових досліджень дозволив визначити, що серед психологічних характеристик особистості, які впливають на самоефективність як важливу детермінанту поведінки людини, успішності її діяльності виділяють її локус контролю. Локус контролю є дуже важливим показником стану формування особистості студента. Він впливає на вибір майбутньої професії, самореалізацію, формування моделі поведінки людини в соціумі і становлення в ньому (Вовк О., 2010; Гальцева Т., 2017; Лук'яненко В., 2011; Шапошник-Домінська Д., 2015).

Для дослідження рівня самоефективності та локусу контролю студентів було використано такі психодіагностичні методики: методика вивчення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра з субшкалами загальної та соціальної самоефективності; шкала локусу контролю Дж. Роттера; методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Є. Хайма та методика «Шкала для вимірювання рівня самоповаги» М. Розенберга. У дослідженні взяли участь 40 респондентів – студенти 1-го і 4-го курсів Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Дослідження локусу контролю показало перевагу інтернальності серед студентів четвертого курсу (56,6 %) і екстернальності серед першокурсників (63,4 %), що вказує на

збільшення власної відповідальності студентів за важливі події і, в цілому, за власне життя протягом навчання.

Дослідження загальної і соціальної самоефективності продемонструвало вищі показники ефективності у сфері предметної діяльності серед студентів четвертого курсу, порівняно з першим, і занижені показники в обох групах у сфері спілкування (від 7 до 15 балів), що свідчить про занижену оцінку власного потенціалу в сфері міжособистісного спілкування. Розподіл показників самоефективності серед інтерналів та екстерналів має відмінності, хоча і незначні: студенти з інтернальним локусом контролю (в обох групах) мають, переважно, середні значення (67 %) і високі (18 %); студенти з екстернальним локусом – середні (53 %) і низькі (28 %).

Дослідження поведінкового компоненту самоефективності – індивідуальних копінг-стратегій подолання життєвих труднощів – показало, що 36,8 % екстерналів і 54,5 % інтерналів серед першокурсників обрали продуктивні копінг-стратегії; серед студентів четвертого курсу продуктивні копінг-стратегії обрало 64,7 % інтерналів і 38,5 % досліджуваних із екстернальним типом локусу контролю. Загалом більшість студентів обох курсів обирають продуктивні копінг-стратегії вирішення стресових ситуацій. Тому справедливо вважати, що студенти обох груп зможуть прийняти конструктивне рішення у стресовій ситуації, і знайти вірне рішення певної проблеми. Також помітна невелика різниця цих показників між четвертим і першим курсами.

Дослідження показників самоповаги дало змогу констатувати більш високий рівень самоповаги у студентів четвертого курсу, порівняно з першим (низький рівень самоповаги на четвертому курсі має усього 6,6 % студентів, в той час як на першому курсі його мають 16,6 % студентів; високий рівень самоповаги більш представлений серед студентів четвертого курсу). За розподілом показників самоповаги серед інтерналів та екстернатів отримано такі дані: студенти першого курсу з екстернальним типом особистості переважно мають рівень самоповаги нижче від середнього (42,2 %), інтернали переважно мають середній (54,5 %) і

високий (36,4 %) рівні; студенти четвертого курсу з екстернальним типом особистості, переважно, мають рівень самоповаги нижче від середнього (30,7 %) і середній (38,6 %) рівень, інтерналі мають середній показник самоповаги (47,05 %) і високий (35,3 %). Отже, студенти із високим рівнем інтернальності мають більш високий рівень самоповаги. Більшість інтерналів в обох групах мають середній рівень самоповаги, низький рівень мають лише екстернали.

Таким чином, на основі результатів дослідження компонентів самоефективності, можна дійти висновку, що майже за усіма показниками особистісного розвитку лідирують студенти четвертого курсу. У першокурсників переважає екстернальний локус контролю, тобто відповідальність за свої вчинки знаходиться на невисокому рівні, що відображається на показниках самоефективності. Респонденти четвертого курсу, здебільшого, мають інтернальний локус контролю, що вказує на їх особистісну зрілість і готовність відповідати за прийняті рішення та дії, і більш високий рівень самоефективності, ніж у студентів першого курсу.

Порівняння показників досліджуваних обох груп із внутрішнім і зовнішнім локусами контролю показало, що інтерналі мають більш високий рівень само ефективності, ніж екстернали.

Лісневська А. О., Йовенко І. В.

СОЦІАЛЬНІ УЯВЛЕННЯ ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ ПРО МАТЕРІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Серед термінальних цінностей, які уособлюють цілі життєдіяльності людини, важливе місце займає цінність «матеріально забезпечене життя» (Rokeach M., 1973). У різних людей ця цінність може посідати різне місце в системі їхніх ціннісних орієнтацій, проте її наявність у внутрішньому світі людини є, мабуть, закономірною, оскільки матеріальний добробут є необхідною умовою для задоволення цілої низки потреб та реалізації інших цінностей. Оскільки цінності

формується в результаті взаємодії людини з соціальним середовищем, її уявлення про матеріальне благополуччя опосередковуються як соціальними впливами, так і власним життєвим досвідом, набуваючи ознак уявлень соціальних (Moscovici S., 2003). Природно, що різні вікові групи людей можуть мати свої особливості в соціальних уявленнях про те, що таке матеріальне благополуччя. Проте особливий інтерес, на наш погляд, становить вивчення соціальних уявлень про матеріальне благополуччя в осіб періоду ранньої дорослості – вікової групи, яка перебуває на піку своїх здібностей і можливостей.

У проведеному нами емпіричному дослідженні взяли участь 55 респондентів віком від 20 до 40 років, з них 22 чоловіки і 23 жінки. Дослідження проводилося онлайн за допомогою Google-форми. Для визначення змісту усвідомлених (відрефлексованих) уявлень осіб періоду ранньої дорослості про різні аспекти матеріального благополуччя було застосовано авторську анкету, побудовану за принципом незавершених речень. Анкета містить п'ять речень, які спрямовані на розкриття уявлень респондентів про те, що таке матеріальне благополуччя (перше речення), джерела його набуття (друге речення), вплив на психіку людини, на задоволення її потреб (третє речення), особливості набуття матеріального благополуччя в період молодості (четверте речення), причини бідності (п'яте речення). Для оцінки образів «матеріально забезпеченої людини» і «бідної людини» у свідомості респондентів було використано Особистісний диференціал, який складається з 21 оцінної шкали.

Відповіді респондентів, отримані за допомогою авторської анкети, що складається з п'яти незавершених речень, були піддані процедурі частотного аналізу. Розглянемо детальніше ті смислові групи відповідей, які було отримано внаслідок застосування цього методу аналізу даних.

Відповіді респондентів на речення «*Матеріальне благополуччя – це...*» було об'єднано в чотири смислові групи: можливість піднятися над необхідністю рахувати та економити гроші (35% відповідей) задоволення базових потреб і забезпечення комфортного життя (30%), відчуття спокою та

свободи (20%), розширення можливостей для самореалізації (15%). Аналіз відповідей, які складають зміст кожної смислової групи, показує, що для осіб періоду ранньої дорослості матеріальне благополуччя – це передусім можливість задовольняти як фізіологічні потреби, так і потреби вищого рівня (соціальні, духовні); здійснювати свої мрії, розвиватися та самореалізовуватися, вкладаючи кошти в навчання, хобі або професійну діяльність. Зовнішніми ознаками матеріального добробуту є можливість витратити гроші, не дивлячись на цінники, не перевіряючи стан свого банківського рахунку. Важливою ознакою матеріального благополуччя є емоційний стан, який респонденти описують як «задоволеність достатком», «свобода у виборі дій», «незалежність», що підкріплюється усвідомленням того, що грошей вистачає, що є можливість їх накопичувати і відкладати.

Відповіді респондентів на друге речення *«Щоб досягти матеріального благополуччя, потрібно...»* було згруповано в чотири смислові групи: наполегливо працювати і професійно розвиватися (32% відповідей), бути фінансово грамотним і вміти управляти коштами (28%), розуміти свої потреби, ресурси, самовдосконалюватися (24%), бути цілеспрямованим і мати високооплачувану роботу (16%). Отже, на думку опитаних респондентів, досягнення матеріального благополуччя можливе, якщо людина має чітке розуміння, чого вона хоче, сконцентрована на своїй меті, має один або декілька джерел надходження фінансів (залежить від того, наскільки добре оплачується робота). При цьому людині не варто зупинятися на досягнутому, навіть якщо вона задоволена тим рівнем матеріального добробуту, який має зараз. Їй необхідно виходити із «зони комфорту», постійно розвиватися, не зациклюватися на якійсь одній справі. Також для того, щоб бути матеріально благополучним, необхідно вміти розпоряджатися своїми фінансами: планувати доходи, контролювати витрати, робити заощадження, інвестувати, щоб гроші «працювали», загалом – створювати для себе «фінансову подушку» (йдеться не тільки про створення заощаджень, але й про страхування від хвороб, нещасних випадків тощо).

Відповіді респондентів на третє речення *«Якщо людина задоволена своїм матеріальним становищем, то вона...»* було розделіно по таким смисловим групам: має свободу вибору, незалежна у своїх діях, думках (27%), спокійна і задоволена життям (26%), почувається в безпеці та впевнена у завтрашньому дні (25%), ставить більш високі цілі і самореалізовується (22%). Отже, набуття матеріального добробуту дає людині можливість більше часу витратити на себе, оскільки вона не зациклена на тому, щоб шукати якісь підробітки. Така людина має більше можливостей, щоб купувати якісні речі, подорожувати. Вона почувається вільною, незалежною, задоволеною, щасливою, інколи навіть всемогутньою, не переживаючи за свої фінанси. Це пов'язано з тим, що вона впевнена в завтрашньому дні, має можливість і надалі рухатися до своїх цілей, розвивати себе та своїх близьких. Отже, досягнення матеріального благополуччя дає людині можливість піднятися над буденними турботами, пов'язаними із зароблянням грошей, позбавитися тривоги, страхів, обмежень, залежності від обставин або інших людей.

Відповіді респондентів на четверте питання *«Якщо говорити про молодість, то матеріально благополучною можна вважати людину, яка...»* було об'єднано в такі смислові групи: має фінансове підґрунтя для самореалізації (35%), має можливість задовольняти різноманітні матеріальні потреби (34%), стабільно заробляє і забезпечує себе та свою сім'ю (24%), ефективно управляє своїми фінансами (7%). Аналіз отриманих відповідей свідчить про те, що матеріально забезпечена людина молодого віку здатна самостійно задовольняти свої потреби, і це дає їй можливість освоювати нові сфери діяльності (освіта, побудова кар'єри, волонтерство, подорожі та ін.), самореалізовуватися. Така людина має можливість забезпечувати гідні умови життя для себе та своїх близьких, а частину своїх коштів витратити на купівлю дорогих речей, розваги, відпочинок. Важливою умовою такого рівня життя є високооплачувана робота, фінансова стабільність, вміння раціонально розпоряджатися фінансами.

Відповіді на п'яте питання *«Якщо людина є бідною, то це пов'язане з...»* було згруповано в такі смислові групи:

відповідними атитюдями та низькою мотивацією (25%), низькою освітою та недостатністю професійних навичок (20%), соціально-економічними чинниками життя суспільства (18%), лінощами та невпевненістю (15%), вихованням та оточенням (12%). Ще 10% відповідей не увійшли до жодної групи, оскільки містили одиничні думки, чому людина є бідною. Як бачимо, отримані відповіді добре узгоджуються з фундаментальною помилкою атрибуції: причини бідності пояснюються передусім особистісними характеристиками людини, які перешкоджають досягненню нею матеріального добробуту. І лише частина респондентів вказали на такі об'єктивні причини бідності, як обмежений доступ до якісної освіти, обмежені можливості працевлаштування, безробіття.

Порівняння оцінок респондентами образів «матеріально забезпеченої людини» і «бідної людини», здійснене на основі Т-критерію Вілкоксона, дозволило виявити статистично значущі відмінності (на рівні значущості $p \leq 0,01$) за більшістю запропонованих особистісних рис: «чарівний», «сильний», «сумлінний», «упертий», «відкритий», «незалежний», «діяльнісний», «рішучий», «енергійний», «спокійний», «доброзичливий», «впевнений», «комунікабельний», «самостійний», «незворушливий». Аналіз отриманих результатів показує, що в уявленнях респондентів у «матеріально забезпеченої людини» майже всі наведені вище особистісні риси виражені помітніше (середні значення – на рівнях «вище середнього» і «високий»), ніж у «бідної людини» (середні значення – на рівнях «нижче середнього» і «середній»). Єдине виключення становить особистісна риса «спокійний»: у свідомості респондентів «матеріально забезпечена людина» є більш занепокоєною, метушливою порівняно з «бідною людиною», яка частіше перебуває в стані душевного спокою. Найбільша різниця у середніх значеннях була виявлена щодо таких особистісних рис, як «діяльнісний», «рішучий», «впевнений», «самостійний», більшість з яких відноситься до фактора «Сила», який при оцінці респондентами інших соціальних суб'єктів відображає уявлення про домінуючість цих соціальних суб'єктів. Отже, у свідомості осіб періоду ранньої дорослості «матеріально забезпечена людина» є більш

привабливою з точки зору соціально схвалюваних рис особистості, ніж «бідна людина». Нарешті, варто згадати і про ті особистісні риси, щодо яких не було виявлено статистично значущих відмінностей при оцінці образів «матеріально забезпеченої» і «бідної людини»: «балакучий», «добрий», «чуйний», «справедливий», «напружений», «чесний».

Отримані результати дозволяють дійти висновку, що соціальні уявлення осіб періоду ранньої дорослості про матеріальне благополуччя відображають їхню позицію щодо бажаного способу життя, який ґрунтується на можливості задовольняти різноманітні потреби (як свої, так і своїх близьких), відчувати внутрішню свободу й незалежність від зовнішніх впливів, робити та примножувати свої заощадження, забезпечуючи тим самим неперервність своєї самореалізації та впевненість у майбутньому. Відповідно, і образ «матеріально забезпеченої людини» у свідомості респондентів постає як результат наділення її такими характеристиками, які відображають її суб'єктивність щодо вибудовування свого життя, соціальну компетентність та особистісну привабливість.

Літвінова О. В., Вакульчук Ю. О.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ: ВИКЛИКИ ТА ПРОФІЛАКТИКА

Все більше часу сучасна людина перебуває в просторі Інтернету, комп'ютерних соціальних мереж, де вона спілкується, проявляє свої думки, емоції, будує міжособистісні відносини, які часто виразніші та більш захоплюючі, ніж в реальному житті. Сучасні комп'ютерні технології суттєво вплинули на процес навчання та дозвілля дітей та підлітків, адже більше часу вони проводять саме за гаджетами, що значно зменшує час на живе спілкування. Така ситуація створює підґрунтя для формування залежної поведінки.

Комп'ютерна залежність – це проблема, з якою стикаються люди різного віку. Але, частіше за все в зоні ризику

знаходяться діти у віці від десяти до вісімнадцяти років. У цей час відбувається інтенсивне формування особистості і психіка є дуже вразливою до негативних впливів, які можна отримати через соціальні мережі. Через це багато дітей стають залежними від комп'ютерних ігор та онлайн розваг. Важливо зауважити, що проблема ігрової залежності може виникати навіть у молодших школярів та дошкільнят. Сучасні дослідники виклали низку тверджень, спрямованих на уточнення поняття «адикції» та її характеристик. Ці висловлення можна узагальнити як опис стану особистості, де виникає стійка та надмірна емоційна прив'язаність до конкретної активності. Втрачається здатність свідомо керувати частотою, тривалістю і інтенсивністю цієї активності, а також неможливо гармонізувати її з іншими важливими аспектами свого життя (Лютій В., 2013).

Психіатр І. Гольдберг та клінічний психолог К. Янг були серед перших, хто досліджував явище Інтернет-залежності. І. Гольдберг ввів термін «патологічне використання комп'ютера», що охоплює всі форми використання без соціальної взаємодії. За словами І. Гольдберга це розлад особистості, спричинений використанням Інтернету та комп'ютера, що негативно впливає на різні аспекти життя людини, такі як: робота, навчання, соціальні відносини та психологічний стан (Goldberg I., 1996). Клінічна психологиня К. Янг провела дослідження, спрямоване на вивчення передумов виникнення Інтернет-залежності, та розробила модель, відповідно до якої Інтернет-залежність виникає внаслідок доступності взаємодії з новітніми технологіями, втрати контролю над власними діями та наслідками своїх рішень, а також емоційного задоволення від власної активності (Jang K., 2000).

Коли ми говоримо про комп'ютерну залежність у підлітків, важливо враховувати не лише сам факт постійного користування комп'ютером чи гаджетами, а й психологічні аспекти, що супроводжують цей процес. Часто підлітки, заглиблюючись у віртуальний світ, втрачають контакт з реальністю, мають складнощі у спілкуванні зі своїм оточенням та можуть втрачати інтерес до реальних соціальних взаємодій. Проблема комп'ютерної залежності серед дітей та підлітків є

серйозним викликом, який може виникнути з різних причин і мати різноманітні наслідки, починаючи від психологічних відхилень і закінчуючи фізичними проблемами зі здоров'ям. Важливо відрізнити комп'ютерну залежність від простої захопленості комп'ютерними іграми чи Інтернетом. Комп'ютерна залежність передбачає патологічну потребу у використанні комп'ютера, яка може мати серйозні наслідки для дитини.

Одним з основних негативних аспектів комп'ютерної залежності є її вплив на психічний стан дитини, особливо підлітка, який перебуває у періоді активного формування особистості. Занурення у віртуальний світ комп'ютерних ігор може поглибити психічну вразливість дитини і сприяти розвитку різноманітних психологічних проблем, таких як: депресія, тривожність та соціальна ізоляція. Не менш важливим є той фактор, що комп'ютерна залежність може вплинути на соціальні зв'язки дитини, яка може втратити інтерес до реального спілкування з однолітками. Це може призвести до відчуття самотності та неприйнятості, які негативно впливають на психічний стан дитини. Вагомим аспектом є вплив комп'ютерної залежності на фізичне здоров'я дитини. Довгі години проведені перед екраном можуть призвести до проблем із зором, головного болю, розвитку ожиріння через сидячий спосіб життя та нездорову їжу, призвести до порушень сну та зниження імунітету.

Дослідження «Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study» (Twenge J., Campbell W., 2018) демонструє важливий зв'язок між тривалістю перебування перед екраном та погіршенням психологічного благополуччя серед дітей та підлітків. У рамках дослідження була проведена національна випадкова вибірка дітей і підлітків у США віком від 2 до 17 років у 2016 році. Вона включала комплексні показники часу, проведеного за екраном (включаючи мобільні телефони, комп'ютери, електронні пристрої, електронні ігри та ТБ). Так, згідно з результатами дослідження, збільшення щоденно на 1 годину часу, проведеного перед екраном, було пов'язано з нижчим психологічним благополуччям, включаючи

меншу цікавість, нижчий самоконтроль, більше відволікання, більше труднощів заводити друзів, меншу емоційну стабільність, погіршення піклування і нездатність завершити завдання. Серед підлітків віком від 14 до 17 років, які користувалися гаджетами сім та більше годин на день, ймовірність діагностування депресії була вдвічі більша, ніж у тих хто застосовував їх одну годину. Теж стосувалося діагностування тривоги, лікування у спеціалістів з питань психічного здоров'я або прийому ліків від психологічних чи поведінкових проблем протягом останніх 12 місяців. Ці зв'язки спостерігаються незалежно від інших факторів, таких, як: соціальний статус, фізична активність та інші.

Батьки відіграють ключову роль у профілактиці розвитку комп'ютерної залежності серед дітей. Важливо враховувати значну розбіжність між реальними звичками дітей в Інтернеті та тим, що відомо їхнім батькам: діти використовують Інтернет частіше, ніж думають батьки, переглядають сайти для дорослих, грають в азартні ігри, вступають у контакт з незнайомцями, що свідчить про високий рівень ризику для їхньої безпеки (Кочарян А., Гущина Н., 2011).

Саме тому, батькам необхідно бути особливо уважними й розсудливими, розуміти, коли використання комп'ютера позитивно впливає на дитину, а коли може призвести до негативних наслідків. Важливо створити баланс між корисним використанням технологій та їхнім впливом на психічний стан дитини. Найбільш небезпечним наслідком комп'ютерної залежності може бути виникнення агресивної поведінки та конфліктів. Нерідко зустрічаються ситуації, коли підліток, відчуваючи сильний психологічний тиск через обмеження у годинах гри, проявляє агресію навіть до близьких людей. Це може призводити до серйозних конфліктів, навіть насильства в сім'ї. Комп'ютерна залежність є серйозним викликом, який потребує пильності від батьків, педагогів та спеціалістів. Для запобігання цій проблемі та роботи з її наслідками необхідно вжити комплекс заходів, включаючи психологічну та фізичну підтримку дитини, обмеження часу, проведеного перед екраном, активізацію реальних соціальних та фізичних активностей.

Фахівці рекомендують їм використовувати різні стратегії. Спочатку батьки повинні демонструвати позитивний приклад, обмежуючи свій власний час перед екранами. Також важливо встановлювати обмеження на час, який діти проводять за комп'ютером, пояснюючи їм, що використання комп'ютера – це привілей, що підлягає контролю батьків. Можна пропонувати дітям альтернативні заняття та розваги, які не пов'язані з комп'ютером, такі як спільні прогулянки чи відвідування кіно. Крім того, використання комп'ютера як засобу заохочення може бути ефективним, якщо дітей заохочують до виконання домашніх завдань або допомоги вдома. Аналіз ігор, в які грають діти, та відкриті розмови про них допомагають батькам краще зрозуміти вплив цих ігор на емоційний стан та поведінку дітей. І, якщо батькам важко самостійно впоратися з проблемою, вони можуть звернутися за допомогою до психологів або спеціалізованих центрів.

Захист дітей і молоді від негативних впливів інформації є одним з пріоритетних завдань української державної політики у сфері освіти по сприянню створення безпечного інформаційного середовища, що позитивно пливає на фізичний, інтелектуальний та емоційний розвиток молодого покоління (Большот Т., 2005).

На сьогодні, нажаль, відсутні належно розроблені стратегії профілактики комп'ютерної залежності. Особливу увагу потрібно звертати на тих дітей та підлітків, чії ознаки відділення від реальності ще не виявилися яскраво, хто тільки починає освоювати адиктивні патерни поведінки в складних конфліктах із потребами оточення, та хто може потенційно стати жертвою різних форм аддиктивної поведінки. Низька ефективність профілактичних і корекційних програм пояснюється тим, що родичі та самі користувачі комп'ютерів не вважають ознаки, що вказують на ризик розвитку комп'ютерної залежності, за небезпечні і не звертаються до фахівців до тих пір, поки залежність вже сформувалася. Крім того існує проблематика недостатнього ознайомлення з профілактичними заходами, спрямованими на запобігання цьому явищу.

Отже, дослідження соціально-психологічних наслідків комп'ютерної залежності у дітей та підлітків виявляє, що ця проблема має серйозний вплив на їхнє фізичне та емоційне

благополуччя, а також на соціальні відносини. Важливо розуміти, що комп'ютерна залежність – це складний психологічний розлад, який потребує комплексного підходу до вирішення. Перш за все, необхідно виявити основні ознаки цього розладу та звернутися за кваліфікованою допомогою. Психологічна підтримка, спеціальні тренінги та програми реабілітації; родина та оточення можуть допомогти підлітку повернутися до здорового способу життя та відновити гармонію. За відсутності ефективної профілактики, комп'ютерна залежність може стати серйозною проблемою для майбутнього покоління. Тому важливо надати цьому виклику належну увагу та реалізувати необхідні заходи для забезпечення психологічного та соціального розвитку дітей та підлітків.

Льодова Ю. Л.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

На сьогоднішній день народ України проживає, мабуть, найскладніший період за час існування нашої незалежної держави. Воєнні дії, а з ними і воєнний стан, який було введено на території України з 24 лютого 2022 року, гостро позначилися на всіх сферах, у тому числі й на сфері освіти. Постійні повітряні тривоги вносять свої корективи в освітній процес учнів. За більш ніж два роки воєнних дій діти звикли до постійних спускань в укриття і сприймають їх як буденність.

Особливої уваги потребують першокласники, які тільки переступили шкільний поріг, адаптуються до нових реалій життя, а тому потребують значної уваги, підтримки та допомоги вчителя.

Шкільна адаптація – це пристосування дітей до вимог школи та умов шкільного навчання, які для них є новими, незвичними порівняно з умовами дошкільного закладу чи сім'ї (Донін В., 1996). Процес шкільної адаптації першокласників учені розглядають у декількох аспектах:

- біологічному (приспособування першокласників до нового режиму навчання й життя);
- психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних із виконанням навчальної діяльності);
- соціальному (входження дитини до учнівського колективу) (Дуткевич Т., 2007).

Варто пам'ятати, що молодший шкільний вік вважається основним періодом розвитку особистості, її природних задатків, формування моральних якостей, рис характеру та набуття соціального досвіду. У віці 6-10 років активно формується прагнення на все мати своє бачення, з'являються думки про власну соціальну значущість, розвивається самооцінка, формується самосвідомість і зворотність зв'язку з оточенням. Важливим новоутворенням цього віку вчені вважають рефлексію, за якої діти навчаються оцінювати свою діяльність, поведінку. Водночас розвиваються й дитячі страхи, що відображають сприйняття ними подій, інформації, навколишнього світу загалом, межі якого у нинішніх умовах розширюються. Нез'ясовані та вигадані страхи минулих років змінюються іншими, більш усвідомленими. Страх може набувати форм тривоги або занепокоєння, які необхідно навчитися долати як самостійно, так і за допомогою дорослих (Костриця А., Сорочинська О., 2015).

Адаптація дитини багато в чому залежить саме від того, наскільки педагог є компетентним у створенні відповідних умов для поліпшення процесу адаптації дитини. Педагог може зустрітися з низкою проблем, які вимагатимуть відповідного рішення. Наприклад, такі проблеми як: сильна прив'язаність дитини до батьків; страхи, викликані фізичними та психологічними чинниками; недостатня соціальна та інтелектуальна готовність до школи; психологічні проблеми дітей через воєнні дії, вимушену евакуацію з рідного дому тощо потребують миттєвого реагування вчителя та подальшого вирішення їх.

Діти – це майбутнє нашої країни, тому так важливо, щоб процес навчання для них був цікавим, простим і комфортним. Педагог повинен забезпечити фізичний та психологічний комфорт для дітей, особливо для першокласників, адже кожна

дитина потребує відчуття спокою, захищеності та безпеки. І педагогам дуже важливо вміти максимально надати такі умови, які б забезпечили ці потреби дитини.

Важливо дізнатися про загальний психологічний стан дитини на момент вступу до школи. Це можна зробити за допомогою бесіди з нею. Оскільки кожна дитина індивідуальна і має різний рівень сформованості комунікативних навичок, то до опитування варто залучити батьків, які є найближчими і найважливішими людьми для дитини, знають її і можуть розказати, чи має дитина страхи, які причини їхнього виникнення, чи має проблеми зі здоров'ям, чим захоплюється та інше. Спираючись на результати опитування, педагог зможе сприяти адаптації до школи кожної дитини.

Гарним методом пояснення певної ситуації для дітей молодшого шкільного віку є метод казки. За допомогою казки дитині можна передати набагато більше потрібної інформації, аніж за допомогою звичайної розповіді чи бесіди. Елементи казкотерапії доцільно використовувати як метод психологічної допомоги першокласникам для зниження тривожності та страху.

Треба говорити з дітьми про війну, пояснювати, чому освітній процес відбувається саме так, з постійними перебуваннями в укритті.

Варто пам'ятати, що провідною діяльністю дітей як дошкільного, так і молодшого шкільного віку є гра. Тому важливо у класах, шкільних коридорах, укриттях забезпечити комфортне середовище для повноцінної ігрової діяльності, налаштувавши дітей на позитивні емоції.

Особлива увага педагогів має бути спрямована до учнів молодшого шкільного віку, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Для дітей, що залишили зону бойових дій, гра являє собою варіант усвідомлення пережитих емоцій. Відповідно, в сюжетних іграх вони можуть відображати військові дії, переміщення, перебування в укриттях тощо. Подібний стан речей, на думку більшості дослідників, є адекватною реакцією (Нестайко І., 2022).

На успішність адаптації переселенця впливає й те, як дитина добиратиметься до школи й додому після занять, як буде організоване її харчування, з ким вона залишатиметься після

уроків, чи відвідуватиме музичну школу або спортивну секцію, якщо вона звикла це робити вдома. Тому контакт батьків з учителем та спілкування родин ВПО зі шкільним психологом особливо важливий (Дем'яненко М., 2018).

Отже, процес адаптації першокласників до навчання в умовах воєнного стану є складним процесом, який потребує зусиль і педагогів, і батьків дитини задля забезпечення всебічного, повноцінного розвитку та навчання дітей. Контакт педагога з дітьми, його максимальна залученість сприятиме успішній адаптації учнів та дозволить їм здобувати повноцінну якісну освіту.

Ляховець Л. О.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ВІЛЬНОГО ВИБОРУ «ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ТА ЇХ БЛИЗЬКИМ» МАЙБУТНІМ ПСИХОЛОГАМ

Актуальність підготовки фахівців допомагаючи професій, зокрема, психологів, працюючих з комбатантами, ветеранами, резервістами, членами їх родин, зумовлена потужними процесами кардинальних змін та динамічних перетворень у сучасному суспільстві, які викликають чимало труднощів та перешкод на шляху досягнення особистістю оптимальної зони комфорту внаслідок перенесеної психологічної травми. Власне тому сьогодні важливим освітнім завданням є системна підготовка фахівців, здатних здійснити якісний психологічний супровід особистості, котра опинилася в різноманітних деструктивних, кризових ситуаціях, і не спроможна самостійно подолати складні життєві обставини.

Наразі на офіційних сайтах, зокрема, Міністерства у справах ветеранів, дається перелік з 13-ти організацій і платформ, які надають безкоштовну системну психологічну та психотерапевтичну допомогу військовим та їхнім родинам (напр., Veteran Hub, Lifeline Ukraine, Molfa Hub, Гаряча лінія кризової допомоги Українського ветеранського фонду та ін.).

Але зважаючи на те, що на початку поточного року чисельність української армії становила 880 тис. осіб (Зеленський В., 2024); кількість ветеранів – за інформацією прес-служби Апарату Верховної Ради України (станом на січень 2022 р.) – близько 500 тис.; прогнозована кількість ветеранів, членів їхніх сімей та сімей загиблих воїнів після перемоги складатиме близько 3 млн. осіб, можна впевнено говорити про існування серйозних викликів для фахівців фасилітативних професій, оскільки саме вони стикаються з наслідками бойової психічної травматизації діючих комбатантів і ветеранів та з небойовим травмівним досвідом близьких цих військовослужбовців (Блінов О., 2016; Лукомська С., 2016; Ларіонов С., Колесніченко О., 2022; Лашко О., Кошова І., 2023; Скар О., 2023 та ін.).

Разом з тим, питання надання психологічної підтримки військовим, ветеранам та їх рідним і досі реалізується доволі хаотично. Нині здебільшого відсутній системний підхід до підготовки психолога, працюючого з військовими, ветеранами, членами родин комбатантів; слабо розроблені концептуально-дидактичні і змістовно-операційні положення щодо формування змісту предметів і курсів підготовки спеціалістів, які здійснюють надання фахових послуг в умовах війни й невизначеності; помітна недостатня якість практично-прикладних знань, необхідних для роботи майбутнього психолога в екстремальних, особливих обставинах (Сірко Р., 2013; Тарапатова Н., 2016; Панок В., 2020; Титаренко Т., 2021; Кокун О., 2022; Бойко-Бузиль Ю., 2023; Ларіонов С., 2023; Скар О., 2023; Умеренкова Н., 2023 та ін.).

Виходячи із вищезазначеного й відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в НУЧК імені Т.Г. Шевченка (зі змінами і доповненнями, 2021 р.)» і «Положення про дисципліни вільного вибору студентів НУЧК імені Т.Г. Шевченка (зі змінами і доповненнями, 2020 р.)», було розроблено навчальну програму і силабус вибіркової дисципліни «Психологічна допомога військовослужбовцям та їх близьким». Вибіркова дисципліна розрахована на здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, спеціальності 053 «Психологія», які прагнуть оволодіти ґрунтовними теоретичними знаннями та ефективними практичними

інструментами надання якісних професійних послуг. Вивчення дисципліни заплановано на 8-й семестр.

Загальною ціллю курсу виступає оволодіння широким спектром теоретичних відомостей та прикладних психокорекційних технік надання кваліфікованої підтримки та допомоги людям, які постраждали внаслідок військового конфлікту, що охоплює психосоціальну підтримку військовослужбовців, ветеранів війни, психологічну підтримку членів їх сімей.

Основні завдання вивчення дисципліни фокусуються переважно на розвитку наступних спеціальних компетентностей: 1) оперувати категоріально-понятійним апаратом психології; 2) ретроспективно аналізувати вітчизняний та зарубіжний досвід розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ; 3) використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій; 4) організовувати та надавати психологічну допомогу (групову й індивідуальну); 5) дотримуватися норм професійної етики.

Програмні результати вивчення дисципліни сконцентровані на здатності: 1) обирати й застосовувати валідний і надійний діагностичний інструментарій психологічного дослідження та технології психологічної допомоги; 2) реалізовувати психопрофілактичні, просвітницькі, психокорекційні заходи відповідно до запиту; 3) ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання; 4) пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності.

На вивчення вибіркового курсу відводиться 3 кредити ЄКТС (90 год.). Зміст навчальної дисципліни розкривається у трьох модулях.

Модуль 1. Психотравматизація військовослужбовців в екстремальних умовах професійної діяльності.

1.1. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, постраждалим від травмівних подій.

1.2. Професійні ризики і ментальне здоров'я психолога, працюючого з військовослужбовцями.

Модуль 2. Психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців на етапі відновлення.

2.1. Психологічна реабілітація військовослужбовців.

2.2. Проблеми психосоціальної адаптації військовослужбовців та ветеранів війни: подолання проявів ПТСР.

2.3. Профілактика адитивної поведінки військовослужбовців та ветеранів.

Модуль 3. Психологічна підтримка членів родин військовослужбовців.

3.1. Психосоціальна адаптація та відновлення психотравмованих військовослужбовців в родинях.

3.2. Технологія розвитку стресостійкості у дружин ветеранів війни для подолання проявів вторинної травматизації.

3.3. Робота психолога з дітьми військовослужбовців.

У 1-му модулі вибіркового курсу розкриваються окремі аспекти та специфіка виконання професійних завдань військовим психологом і цивільним фахівцем, який працює з військовими/ветеранами/їх родинями. Розглядаються відмінності у фахових вимогах, підготовці, функціональних обов'язках та спектрі вирішуваних професійних завдань. Так, військовий психолог знає нюанси військового Статуту та проходження служби комбатантами різних родів військ; працює з особовим складом, здійснюючи морально-психологічне забезпечення кожного військовослужбовця індивідуально та колективу в цілому. Серед вирішуваних ним завдань: адаптація військових до умов служби; надання першої психологічної допомоги при стресах/гострих бойових стресах, повернення відчуття «психічної нормальності»; психоедукація (пояснення думок, переживань, поведінкових патернів); кризове консультування та ін. (Кокун О., Агаєв Н., Пішко І., Лозінська Н., Корня Л. 2019; 2021; 2022 та ін.). Робота психолога з наслідками травматизації передбачає складання плану допомоги, в якому передбачається поетапне здійснення заходів стабілізації, опрацювання травматичного досвіду та його інтеграції (Ларіонов С., Колесніченко О., 2022; Марініна Т., 2022; Гарькавець С., 2023).

Основний мінімум, яким має володіти цивільний психолог – це проведення психоедукативних експрес-занять щодо надання першої психологічної допомоги під час виникнення негативних психічних станів; збереження та відновлення психологічного здоров'я; навчання методам самопомоги та саморегуляції; консультування з особистих та міжособистісних проблем; мотиваційне консультування; попередження деструктивної поведінки. Особлива увага приділяється опрацюванню існуючих в суспільстві стереотипів, стигматизуючих професію психолога. Зазначене вище набуває особливої цінності на допризовному етапі роботи з потенційними комбатантами (Кравченко В., 2023; Лашко О., 2023; Кокун О., Пішко І., Олійник В., 2023 та ін.)

У 2-му модулі висвітлюється проблематика психологічної допомоги та реабілітації військовослужбовців на етапі відновлення у ракурсі діяльності цивільного фахівця. Близько 700 тисяч українських військовослужбовців наразі звільняють та захищають нашу країну, щодня переживаючи фізичне та ментальне травмування, що й визначає потребу у вивченні проблематики реабілітації воїнів, ветеранів.

Розкривається як загальна специфіка реабілітаційної діяльності психолога з діючими військовими та ветеранами; так і конкретизація окремих напрямків і способів роботи спеціаліста: психоедукативні засади застосування програми психологічного відновлення у роботі з учасниками бойових дій (Христюк О., 2020); специфіка відновлювальної роботи з окремими проявами «екстремальної особистості»; потенціал окремих психотерапевтичних підходів щодо реабілітації постстресових розладів (Мацегора Я. із співавт., 2015; Павлик Н., 2019; Кісарчук З. із співавт., 2020); серія відновлювально-корекційних технік та алгоритми їх проведення (плейбек театр, МАК, арт-засоби, створення життєвих ландшафтів та ін.).

У 3-му модулі опрацьовуються різнопланові питання, пов'язані з окремими «невидимими наслідками війни», в т.ч. з: подоланням існуючих у суспільстві міфів, що на 3-му році повномасштабної війни сім'ї, котрі вже тривалий час переживають розлуку з рідними, які на фронті, адаптувалися до існуючого стану, і вже не так тривожаться, а, отже й не

потребують уваги та допомоги; вторинною травматизацією дружин комбатантів; проблемами відповідальності та контролю, зловживання психоактивними речовинами; сексуальної поведінки, подружніх конфліктів; суїцидальних проявів; сімейного насильства та багато ін.

Підсумовується вивчення дисципліни оглядом проблематики роботи психолога з дітьми військовослужбовців (розвиток життєстійкості дітей, які мають прояви стресу/гострого стресу, ПТСР, переживають смерть рідного чи невизначену втрату, роль батьків/одного з батьків в опануванні стресу та ін.).

Отже, зазначене вище дає підстави стверджувати, що вибіркова дисципліна «Психологічна допомога військовослужбовцям та їх близьким» для здобувачів вищої психологічної освіти бакалаврського рівня може послугувати додатковим ресурсом для досягнення високого рівня професійної та особистісної самореалізації в умовах воєнного часу.

Мельник В. С., Ляховець Л. О.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ-ВОЛОНТЕРІВ

Тема емоційного вигорання у психологів-волонтерів наразі набуває високої актуальності, оскільки вони часто працюють у стресових умовах, надаючи підтримку людям, котрі потрапили у складні життєві ситуації. Праця представників фасилітативних професій в умовах війни зазвичай супроводжується перевантаженням когнітивної й емоційної сфер й активізує потребу у застосуванні специфічних стратегій саморегуляції та підтримки.

Поняття «емоційне вигорання» (англ. burnout), введене американським психіатром Г. Фрейденбергером, описує психологічний стан фахівців, які працюють у сфері надання професійної допомоги іншим, постійно перебуваючи в інтенсивному спілкуванні з клієнтами (або пацієнтами) в

емоційно перенасиченій атмосфері. Спілкування з людьми, особливо в умовах, де виникають складні ситуації, що потребують прийняття невідкладних рішень, може призвести до емоційного виснаження та відчуття власної непотрібності (Фрейденбергер Г., 1974).

Результати сучасних досліджень засвідчують, що найбільш схильними до емоційного вигорання є представники професій типу «людина-людина», які активно взаємодіють та спілкуються з іншими. Це можуть бути психологи, соціальні, медичні працівники, педагоги та інші фахівці, чії обов'язки передбачають безпосередній контакт з клієнтами або пацієнтами (Зайчикова Т., 2020; Дьоміна Г., Мельничук О., 2021; Малюк В., 2023 та ін.).

На початку наукових розвідок поняття «емоційне вигорання» розкривало стан знемоги та виснаження фахівця з відчуттям власної непотрібності. Однак з часом феномен був деталізований, що дозволило визначити три головні його структурні компоненти: 1) емоційне та/або фізичне виснаження; 2) деперсоналізація; 3) редукція професійних досягнень. Ці компоненти є ключовими ознаками синдрому емоційного вигорання (Maslach С., 2001). Емоційне виснаження є ключовою складовою «професійного вигорання» і виявляється у зниженні емоційного тону, байдужості або емоційному перенасиченні. Деперсоналізація проявляється у втраті нормальних відносин з іншими людьми. У деяких випадках це може призвести до залежності, а в інших – до зростання цинізму, негативних ставлень і почуттів щодо інших людей. Редукція професійних досягнень проявляється у схильності до негативної оцінки себе, своїх професійних успіхів та досягнень, недооцінці своїх фахових компетентностей та можливостей або у зниженні особистої гідності, обмеженні власних можливостей і відповідальності перед іншими.

Емоційне вигорання є складним явищем, яке виникає внаслідок впливу різноманітних факторів, включаючи характер роботи, індивідуальні особливості особистості та умови трудової діяльності. У роботах вітчизняних науковців робиться акцент на дослідження факторів, що викликають емоційне

виснаження, і зазвичай виділяється дві великі групи (Цимбалюк І., 2007):

1) особливості самої професійної діяльності або об'єктивні чинники: тривалий стан інтенсивного емоційного напруження, плутане планування та нестійка організація роботи, підвищене навантаження через додаткові обов'язки, несприятлива психологічна атмосфера та психологічні труднощі, що виникають у процесі роботи – всі ці аспекти створюють середовище, де фахівці зазнають значного стресу та емоційного навантаження;

2) індивідуальні характеристики особистості професіоналів або суб'єктивні чинники, серед яких: схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтерналізація, низький рівень емпатії, етичні дефекти і дезорієнтація особистості;

Г. Фрейденбергер вважає, що предиспозицією для виникнення синдрому емоційного вигорання у спеціалістів фасилітативних професій виступають певні рисами особистості, зокрема такі: співчуття, ідеалізм у ставленні до роботи, мрійливість та наявність нав'язливих ідей. Це водночас може виступати механізмом психологічного захисту, коли емоції виключаються як реакція на психотравмуючі фактори.

Розглянемо емоційне вигорання у психологів-волонтерів з урахуванням специфічних особливостей їх діяльності. У зазначеному контексті, постійне емоційне перенавантаження, що випливає з інтенсивного спілкування з людьми, які пережили травматичні ситуації, може призвести до емоційного вигорання через поглиблення емпатії та накопичення власних емоційних навантажень. Це може бути пов'язано з феноменом емпатійного перенесення, коли психолог відчуває емоції та стан свого клієнта (Журавльова Л., 2009; Коломієць Т., 2015 та ін.), а також з феноменом втоми від співчуття, оскільки вже більш, ніж два роки, психологи, психотерапевти надають різноманітну професійно-орієнтовану допомогу особам, які переживають психотравму, внаслідок якої стикаються з проблемами ментального, емоційного та соматичного здоров'я, й потребують інтенсивної підтримуючої психологічної допомоги. Означений ступінь інтенсивної взаємодії з клієнтами і призводить до того, що професійні психологи та психотерапевти

відчувають високий рівень втоми від співчуття (Kabunga J., Disiye M., 2014; Оверчук В., Лапшанова Н., 2022; Аврамчук О., 2023 та ін.).

Додатковим чинником, що сприяє вигоранню, є ситуації стресу, де необхідно швидко та ефективно реагувати на емоційні та психологічні потреби інших осіб. У контексті діяльності психологів-волонтерів це можуть бути кризові ситуації, де необхідно вміло керувати емоціями як у себе, так і у своїх клієнтів. Необхідність підтримувати баланс між роботою та особистим життям також важлива, оскільки недостатній відпочинок та відновлення можуть спричинити перевтому та вигорання. Це може означати не тільки відпочинок, а й психологічну підтримку, яка допомагає зберегти емоційну стійкість у важкі часи (Титаренко Т., Климчук О., Лазоренко Б., 2022).

Важливо враховувати власні емоційні потреби для збереження психологічного благополуччя та запобігання емоційному вигоранню в професійній діяльності. Це може включати самопізнання, рефлексію, індивідуальну терапію або спілкування з колегами з метою поділитися досвідом та здобути підтримку у важкі моменти.

На думку М. Буріша, вигорання проходить у своєму розвитку 6 фаз: 1) попереджальну; 2) фазу зниження рівня власної участі; 3) фазу емоційних реакцій; 4) фазу деструктивної поведінки; 5) фазу психосоматичних реакцій; 6) фазу розчарування (Буріш М., 2017).

Основний рушійний фактор вигорання пов'язаний із суперечностями між ступенем залучення до роботи й отримуваною від неї віддачею (Карамушка Л., Гнускіна Г., 2018). Зважаючи на те, що психологи-волонтери часто працюють в умовах, коли психологічна підтримка є одноразовою й не передбачає можливості отримання зворотного зв'язку і особливої віддачі, то саме цей фактор є першочергово порушеним.

Отже, тема емоційного вигорання у психологів-волонтерів залишається актуальною через їхню роботу у стресових умовах, спричинену наданням підтримки людям у складних ситуаціях, зокрема в умовах війни. Явище емоційного вигорання включає в

себе симптоми емоційного виснаження, деперсоналізацію та зниження професійних досягнень.

Серед факторів, що спричиняють емоційне вигорання психологів-волонтерів, виокремлюються внутрішні та зовнішні; найчастіше до їх складу потрапляють: інтенсивний емоційний стрес, недостатня підтримка, відсутність віддачі в роботі та нездатність до ефективної саморегуляції.

З метою запобігання та управління емоційним вигоранням у психологів-волонтерів нагально необхідно враховувати їхні індивідуальні потреби, забезпечувати психологічну підтримку та розвивати стратегії саморегуляції.

Мунасіпова-Мотяш І. А.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Благополуччя вже давно вважається ключовим для сталого розвитку суспільства (Diener E., Suh E., 1997; Durand M., 2015). Багато країн орієнтуються на об'єктивні показники благополуччя, такі як добробут, дохід, грамотність і середня тривалість життя, а також суб'єктивні показники, наприклад, те, як люди сприймають і переживають власне життя (Kahneman D., Diener E., 1999). Цей підхід до вимірювання сприйняття та життєвого досвіду характеризується як суб'єктивне благополуччя. Е. Дінер, один із провідних його дослідників, визначає суб'єктивне благополуччя як відчуття задоволеності власним життям, незалежно від того, як його бачать інші (Diener E., 2009). Це визначення підкреслює роль мислення та почуттів, а саме: почуття відноситься до емоційно-афективного виміру суб'єктивного благополуччя, де перевага позитивних емоцій над негативними приводить до вищого його рівня. В свою чергу, мислення відноситься до оціночного (когнітивного виміру), де оцінка життя людей, переважно в позитивному плані, також підвищує рівень суб'єктивного благополуччя.

Згідно з причинно-системним (холістичним) підходом до цілісності людини та її розвитку суб'єктивне благополуччя розглядається в декількох вимірах. Більшість емпіричних досліджень його показників можна знайти як у сфері психології, так і в сфері охорони здоров'я. Однак ці дві галузі наукового знання мають різні емпіричні цілі та інтереси. Дослідження в сфері охорони здоров'я, як правило, висвітлюють, яким чином конкретні стани здоров'я впливають на суб'єктивне благополуччя, а психологічні дослідження, натомість, підкреслюють його взаємозв'язок з характеристиками та розвитком особистості. Вважається, що фактори, які потенційно можуть впливати на ціннісні орієнтації, самореалізацію, емоційно-вольову сферу, взаємопов'язані з суб'єктивним благополуччям. На основі аналізу сучасних теоретико-емпіричних досліджень даної проблематики низки зарубіжних авторів (Kirti V Das, 2020) було визначено сім широких категорій, які впливають на суб'єктивне благополуччя, а саме:

1. Основні демографічні показники: стать, вік, расова/етнічна приналежність.

2. Соціально-економічний статус: дохід, освіта, зайнятість, структура сім'ї та імміграційний статус.

3. Здоров'я та функціонування організму: загальний стан здоров'я, або стан здоров'я за власними оцінками, хвороби, розумові та фізичні вади, ожиріння, недосипання та фізична активність.

4. Особистість: самоактуалізація, самоефективність, оптимізм і самооцінка.

5. Соціальна підтримка: кількість контактів, якість контактів, друзі, сім'я, задоволеність сім'єю, дискримінація.

6. Релігія та культура: концептуалізація суб'єктивного благополуччя, формулювання його стандартів, релігійність та відвідування служінь (мечеті, храму, синагоги тощо).

7. Географія та інфраструктура: нація, регіон, громада (місто, село), район і дім, а також доступ до інфраструктури, такої як їжа, вода, санітарія, транспорт, рекреація, відпочинок.

Метою нашого дослідження було виявлення взаємозв'язку між складовими самоактуалізації та суб'єктивним благополуччям особистості.

Для проведення емпіричного дослідження були залучені студенти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Всього у дослідженні взяло участь 76 осіб віком 17-20 років, які навчаються в Навчально-науковому інституті психології та соціальної роботи. Для емпіричного вивчення феномена самоактуалізації використовувався САТ-Самоактуалізаційний тест, розроблений на принципах опитувальника особистісних орієнтацій Е. Шострома в адаптації Ю. Альошиної, Л. Гозмана, М. Загіки і М. Кроза (2018). Для вивчення рівня суб'єктивного благополуччя використовувалися «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory) та «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» (Г. Перуе-Баду, адаптація М. Соколової).

Аналіз результатів емпіричного дослідження виявив таке: у досліджуваних найбільш розвинуті такі показники самоактуалізації, як гнучкість поведінки (середнє значення – 12,35), уявлення про природу людини (середнє значення – 11,47), пізнавальні потреби (середнє значення – 9,81), сенситивність до себе (середнє значення – 9,01) ціннісні орієнтації (середнє значення – 8,71) та контактність (середнє значення – 7,61). Отже, респонденти схильні до реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатні швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється; схильні сприймати природу людини в цілому як позитивну; прагнуть набути знання про навколишній світ; усвідомлюють свої потреби і почуття; поділяють цінності, властиві самоактуалізованій особистості; здатні до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми. Отримані результати цілком закономірні, враховуючи професійний фах досліджуваних.

У ході аналізу результатів вираженості складових суб'єктивного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» встановлено, що найвищі середньостатистичні значення мають такі показники: напруженість та чутливість (середнє значення – 6,45), зміни настрою (середнє значення – 5,61), значимість соціального оточення (середнє значення – 5,27). Отже, респонденти суб'єктивно переживають тяжкість виконуваної роботи;

необхідність взаємодіяти з іншими; погіршення настрою; значне зниження оптимістичного модусу сприйняття; прагнуть спільно з сім'єю та друзями вирішувати проблеми, переживають самотність. Отримані результати пояснюються сучасним станом українського суспільства (повномасштабна війна, соціально-економічна нестабільність тощо).

Середньостатистичний показник суб'єктивного відчуття щастя за методикою «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» у вибірці становить 54,09 балів, що відповідає середньому рівню його вираженості.

Для вивчення взаємозв'язку між показниками самоактуалізації та суб'єктивним благополуччям був проведений кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Встановлено такі кореляційні зв'язки: показник «напруженість та чутливість» корелює з такими складовими самоактуалізації особистості, як орієнтація в часі ($r=-0,54$; $p\leq 0,05$), ціннісні орієнтації ($r=-0,35$; $p\leq 0,05$), сензитивність ($r=0,50$; $p\leq 0,05$), самоповага ($r=-0,42$; $p\leq 0,05$), та прийняття агресії ($r=-0,39$; $p\leq 0,05$). Отже, на нашу думку, напруженість та чутливість можна знизити шляхом розвитку, по-перше, здатності жити «справжнім», тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті; по-друге, відчуття нерозривності минулого, сьогодення та майбутнього, тобто сприйманням свого життя як цілісного; по-третє, формування цінностей, властивих самоактуалізованій особистості; по-четверте, розвитку здатності суб'єкта цінувати свої переваги, позитивні властивості характеру, поважати себе в них, приймати своє роздратування, гнів та агресію, як природний прояв людської природи. В свою чергу, чим вираженіша сенситивність, тобто усвідомлення своїх потреб і почуттів, тим вища чутливість та напруженість особистості, що, можливо, пов'язане з розбіжністю між наявними потребами та можливістю їх задоволення.

Прийняття агресії також має прямий кореляційний зв'язок з показником «самооцінка здоров'я» ($r=0,35$; $p\leq 0,05$). Тобто здатність респондентів приймати своє роздратування, гнів та агресивність, як природний прояв людини, пов'язана із загальним переживанням стану здоров'я та фізичної «форми».

Орієнтація в часі має прямий зв'язок з показником «ступінь задоволеності повсякденною діяльністю» ($r=0,38$; $p\leq 0,05$). Чим вища здатність досліджуваних жити «теперішнім», переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, відчувати нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього, й бачити своє життя цілісно, тим вища задоволеність повсякденною діяльністю.

Суб'єктивне відчуття щастя має прямий кореляційний зв'язок із такими показниками самоактуалізації особистості, як «орієнтація у часі» ($r=0,38$; $p\leq 0,05$), «гнучкість поведінки» ($r=0,40$; $p\leq 0,05$), «самоповага» ($r=0,34$; $p\leq 0,05$), «креативність» ($r=0,35$; $p\leq 0,05$), «синергія» ($r=0,33$; $p\leq 0,05$), «уявлення про природу людини» ($r=0,34$; $p\leq 0,05$) та «пізнавальні потреби» ($r = 0,39$; $p\leq 0,05$).

Отже, чим більша здатність респондентів жити «теперішнім», тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті; високий рівень гнучкості в реалізації своїх цінностей у поведінці; взаємодія з оточуючими людьми, здатність швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється; здатність до цілісного сприйняття світу та людей; прагнення набуття знань про навколишній світ; творча спрямованість особистості; здатність цінувати свої переваги, позитивні властивості характеру; схильність сприймати природу людини в цілому як позитивну, тим вищий рівень суб'єктивного відчуття щастя.

Підсумовуючи все відмічене вище, зауважимо, що розвиток таких показників самоактуалізації особистості, як орієнтація у часі, гнучкість поведінки, самоповага, креативність, синергія, уявлення про природу людини, ціннісні орієнтації, прийняття агресії та пізнавальні потреби підвищують суб'єктивне благополуччя та суб'єктивне відчуття щастя особистості. Перспективою подальших досліджень є вивчення взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям та ставленням до власного здоров'я, що може бути основою для цілісної моделі благополуччя, яка об'єднує психологію та сферу охорони здоров'я.

ПРОЯВ НАДІЙНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРИ

Сучасний світ висуває перед особистістю нові завдання щодо світоглядно-ціннісного складання її унікальної та суспільної сутності. Надзвичайно швидка динамічність та інформаційність сьогодення змушує у такий спосіб особистість підключати до структури особистої феноменологічності такі складові як шляхетність, відповідальність і надійність, без яких неможливим є набуття соціокультурної суб'єктності у складні часи для нашої країни.

Водночас доречно зазначити, що особистість людини – специфічна, унікальна єдність біологічного й соціального, система, в якій фізичне й психічне, природне й соціальне утворюють нерозривний ланцюг. Зростаючий рівень невизначеності та вимог, що висуваються сучасним життям до пересічної людини, а також культурні, економічні та соціальні трансформації вимагають від неї надзвичайної мобілізації когнітивних, емоційних та особистісних ресурсів, постійної готовності вирішувати життєві проблеми, що виникають.

В українській мові, як і в мові англійській, є слова «особа» й «особистість»: «person» and «personality». Особою називають окрему людину, індивіда як окремого носія суспільних взаємин, тоді як особистість – це соціальне обличчя людини, «Я» для інших, «Я» у комунікативному контексті, у взаєминах з людьми (Титаренко Т., 2018). Отже, особистісну надійність можна розглядати як мета-систему, що складається з трьох структурних компонентів: особистісного, діяльнісного та функціонального. Сформованість особистісної надійності визначається розвитком її змістових компонентів (ідеться про ціннісно-смісловий, мотиваційний, поведінковий, емоційно-вольовий, когнітивний) та міри їх узагальненості й конкретизації на різних рівнях світогляду (Лантуха І., Лантуха В., Кобець О., 2023).

За цих обставин слід зазначити, що сутнісною характеристикою феномена «світогляд» є взаємодія та

співвідношення індивідуального й соціального, особистісного й соціокультурного. Без цього неможливо говорити про практичну важливість і необхідність формування світогляду як духовної основи людської життєдіяльності й життєтворчості. Світогляд у цьому аспекті представляє собою своєрідну єднальну ланку між духовно-феноменальними та практично-життєвими проявами особистості (Капустін С., 2018).

Дослідники, розглядаючи соціокультурну сутність особистості як феномен людського буття, зазначають, що вона націлена у власній сутнісній структурі на задоволення амбівалентних потреб у споживанні, творчості й самопожертві, що стає можливим завдяки такій якості особистості як надійність. Зазначимо, що поняття «надійність» визначається процесуальними характеристиками, що відображають особливості механізмів її регуляції, та показниками результативності, що свідчать про рівень, ступінь усталеності, стабільності параметрів діяльності. До того ж етимологічно «надійність» пов'язана з упевненістю, міцністю, тривалістю, тривкістю, непохитністю, збереженістю, дотриманням угод у несприятливих, екстремальних умовах. Надійна людина – це така людина, яка має внутрішній фізичний, інтелектуальний, духовний потенціал, на який можуть покластися інші, людина слова й діла. Вона вірна, міцна, дужа, чесна, виконавча, дисциплінована.

Звернення до історичних джерел терміну «надійність» надає можливість розуміння того, що це поняття означало внутрішній стан людини, її переживання: вірити, мати надію, відчувати тощо. Науковці, відшукуючи значення терміну «надійність», спиралися на ті символічні відповідності й психічні структури, якими жила людина в давнину. Згідно концепції К. Юнга, це універсальні початкові вроджені психічні структури, що складають зміст колективного несвідомого, що розпізнаються в нашому досвіді та з'являються, зазвичай, в образах і мотивах сновидінь. Такі ж структури є основою загальнолюдської символіки міфів, чарівних казок, що вказує на значущість, цінність тих чи інших явищ як для окремої людини, так і для людської спільноти взагалі.

Отже, було зазначено, що численні дослідження психологів переконливо довели факт того, що асоціації, породжені контактом з певним архетипічним символом, однакові для всіх людей. Це такі загальні закономірності функціонування психіки, що притаманні абсолютно всім. Насправді символи – це не спогади або образи як такі, а насамперед – саме сприятливі чинники, під впливом яких люди реалізують у своїй поведінці універсальні моделі сприймання, мислення й дій у відповідь на який-небудь об'єкт чи подію. Вродженою в цьому разі є саме тенденція реагувати емоційно, когнітивно й поведінково на конкретні ситуації.

Філософи Стародавнього Китаю були першими, хто звернувся до явища «надійності». Дослідники підкреслюють, що у конфуціанській традиції надавалося першочергового значення «назві речей своїми іменами», тобто особистої честі та порядності, а отож і надійності. Відповідно до принципу антропоморфізму між зовнішнім світом і внутрішнім змістом людини, благонадійність буквально означала серце, дух, орган свідомості й зосередження психічних можливостей людини.

Необхідно зазначити, що такий підхід до надійності сформулював її аксіологічне навантаження щодо можливості подальшої трансляції в психологію. Враховуючи ціннісну спрямованість надійності, її позитивний сенс, Е. Фромм зв'язав розуміння надії з психічним станом людини. Він зазначав, що надія є невід'ємним елементом структури життя, динаміки людського духу; що надія – це є настрій, що супроводжує віру (Фромм Е., 1947, 1968). Тому у сфері людських взаємин вірити в іншу людину – означає бути впевненим в її стрижні, її стійкості, у тому, що можна покластися на неї.

Узагальнюючи все вищезазначене, можна підкреслити, що надійність, по-перше, фіксує одну з найважливіших сторін розуміння світу; по-друге, акцентує увагу на поведінці особистості; і по-третє, актуалізує діяльність людини.

У подальших дослідженнях І. Лантуха проблема надійності в соціокультурному просторі сьогодення розглядається в якості особистісної характеристики та ознаки:

– надійність особистості у кризових умовах війни та життя людей позиціонується через самоконтроль, відповідальність, обов'язок, честь;

– моральна надійність, коли життєві цілі й способи досягнення усвідомлені, організовані, впорядковані згідно з нормами моралі спільноти соціокультурного простору;

– професійна надійність позиціонується через особистісні ознаки людини (швидкості виконання робочих функцій, стабільності щодо зберігання значень вихідних параметрів трудового процесу протягом заданого періоду; ефективності, що вимірюється оцінкою особистого благополуччя й можливостей реалізації внутрішнього потенціалу людини; психофізіологічної ціни діяльності, під якою розуміється ступінь зміни співвідношення між поточними, вихідними та межовими станами функціональних систем організму, які є провідними для забезпечення певної діяльності).

У науковій роботі І. Лантуха, В. Лантуха, О. Кобця сформульовані такі основні поняття:

– у широкому розумінні соціальна надійність – це суспільний механізм, фактор регуляції й стимуляції діяльності особистості;

– у вузькому сенсі надійність особистості – це узагальнена системна характеристика процесу соціалізації людини, що веде до осмислення її відповідальності перед суспільством, соціальним середовищем, самою собою та виступає метою й критерієм життєдіяльності.

Отже, треба зазначити, що розвиток соціальної надійності особистості можливо здійснювати та продукувати через формування соціальної відповідальності та соціальної зрілості, почуття справедливості й віри в соціокультурному просторі. На жаль, через воєнні дії в Україні велика кількість людей потрапила в різноманітні кризові ситуації: відстоюють нашу Батьківщину, захищають свої родини, рятують своїх дітей у різних країнах світу, що потребує відповідальних стосунків та надійного їх забезпечення з боку суспільства. Зважаючи на це, виникла потреба щодо активізації особистісної відповідальності та взаєморозуміння, соціальної зрілості та сформованості

високого рівня надійності. Отож вищезазначені характеристики надійності особистості в соціокультурному просторі сучасної України вимагають від неї «пересоціалізації», креативності, інноваційності, моральності, відповідальності, сумлінності, шляхетності.

Низовець-Кропта О. А.

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

Українська держава за останнє десятиріччя переживає складні і не однозначні роки свого існування. Як показує історія розвитку цивілізацій, кризові явища в суспільстві здатні вносити важливі корективи у розвиток країн і цілих етносів. Кризи впливають на політичну, соціально-економічну і психологічну ситуацію, можуть призводити до катастрофічних наслідків, занепаду і знищення, але так само часто виступають відправною точкою у розвитку і переході до нових умов існування, розквіту нового суспільства. У психологічному аспекті криза – це певний переломний етап, який вказує особистості, що з'являються нові умови (внутрішні і зовнішні), до яких вона має адаптуватись, часто це пов'язано із зміною соціальної ситуації розвитку, дорослішанням, проживанням складних життєвих ситуацій, усвідомленням власної цінності, неповторності і самодостатності.

Почуття власної компетентності та ефективність у конкретній діяльності, що мотивує до нових досягнень, саморозвитку і успішності в психології називають самоефективністю. Самоефективність є однією з найбільш ретельно досліджених концепцій у психології. Майже кожна важлива сфера людської поведінки була досліджена за допомогою теорії самоефективності. Наукові розвідки розкривають тісний зв'язок самоефективності з мотиваційною, когнітивною й емоційною сферою особистості; доводять вплив самоефективності на вибір поведінкових реакцій та рівень

успішності діяльності; також самоефективність вважається однією з умов збереження психологічного здоров'я особистості.

Віра людини у власні здібності та можливості складає основу теорії самоефективності, вперше запропоновану Альбертом Бандурою (Bandura, 1977). Відповідно до теорії, впевненість у власній самоефективності може значно впливати на цілі, бажання, дії і досягнення особистості. Люди з високою самоефективністю значно частіше досягають означеної мети, більш впевнені і активні, соціально сміливі. З іншого боку, низька самоефективність знижує мотивацію досягнень і впливає на поведінку. Основою формування самоефективності є усвідомлення власної успішності, самоприйняття і самоповага, позитивна оцінка своїх здібностей, задовільний емоційний фон. Самоефективність також може розвиватися через соціальне моделювання, спостереження за успіхами інших (Bandura, 1997).

Зарубіжні дослідження показують, що самоефективність не є рисою особистості, оскільки не існує певних типів людей із високою чи низькою самоефективністю (Stajkovic & Luthans, 1998). Рівень самоефективності людини може коливатись в залежності від рівня переконань щодо конкретних цілей і сфер життя, а тому особистість може бути більш ефективною в одній із сфер свого життя і показувати низьку самоефективність в іншій сфері.

Професійну самоефективність визначають як певну форму впевненості в собі, переконання в тому, що особистість здатна показувати якісні результати в професійній діяльності, отримувати якісні результати у вирішенні робочих завдань в конкретній професійній діяльності (Fraser et al., 2018; Yoo & Cho, 2020). Високий рівень професійної самоефективності пов'язують із більшим самоконтролем у роботі (Jones & Fletcher, 2003), підвищенням рівня вимогливості до своєї діяльності (Lu et al., 2020).

Рівень самоефективності набуває важливого значення у фасилітативних професіях, де основою професійної діяльності є спілкування, надання психологічної допомоги і підтримки, навчання і виховання дітей (психологи, соціальні працівники, медсестри, вчителі тощо). Дослідження підкреслюють захисну роль самоефективності у подоланні професійного вигорання (Kong et

al., 2021; Ventura et al., 2015), втоми від співчуття (Adams et al., 2006; Bozgeyikli, 2012), психологічного виснаження і стресу (Gunduz, 2012; Gam et al., 2016).

У цьому контексті професійна самоефективність психологів та психотерапевтів відноситься до сфери переконань і установок щодо їх здатності ефективно консультивати клієнтів, надавати якісну психологічну допомогу (Larson та ін., 1992), сприяє відчуттю впевненості в організації та управлінні терапевтичним процесом (Lent et al., 2003). Висока самоефективність, у даному випадку, пов'язана із вищим рівнем задоволеності від роботи (Lent et al., 2009), низьким рівнем тривожності, кращим керуванням сесіями консультивання (Daniels & Larson, 2001; Mehr et al., 2015), більш реалістичним визначенням професійних цілей, кращою продуктивністю (Reese та ін., 2009).

Професійна діяльність психологів в Україні сьогодні ускладнюється через ведення військових дій. Війна негативного впливає на особистість психолога так само, як і на пересічних українців, а робота з людськими проблемами створює додаткове навантаження на рівень усвідомлення власної ефективності. З одного боку, психологи, як і прості українці, переживають цілий спектр негативних емоційних реакцій, пов'язаних зі стресом і тривожністю. Цьому сприяють наступні фактори:

- постійна загроза життю;
- втрата близьких і знайомих;
- фізична або психологічна травматизація;
- невизначеність майбутнього, суттєві й різкі життєві зміни;
- тягар особистої відповідальності за власну родину;
- складна фінансова ситуація;
- щоденні новини про обстріли мирного населення, катування та вбивства.

З іншого боку, виконуючи свої професійні обов'язки, українські психологи наразі значно частіше стикаються з власними негативними переживаннями, пов'язаними із:

- підвищеною емоційною чутливістю до горя і втрат інших;
- почуттям провини і зневіри;

- виникненням образи і розчарування;
- втоми від співчуття;
- посиленням безнадійності та відчаю, що супроводжується загальним занепадом моральних сил;
- пригніченням, яке може проявлятися у вигляді почуття суму, втрати інтересу до звичних справ, відсутності енергії;
- зниженням впевненості у професійній спроможності;
- втрати відчуття цілісності особистості, тощо.

Отже, в реаліях сьогодення професійна діяльність психологів в Україні відбувається в надскладних умовах кризових явищ пов'язаних з небезпекою для життя і психічного здоров'я. Тому до звичайних проблем професійної адаптації і розвитку додаються специфічні, часто небезпечні, провокативні фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності. Психолог, який усвідомлює власну ефективність, як правило докладає більше зусиль у вирішенні складних питань, виявляє глибокий інтерес до діяльності, не зупиняється перед перешкодами, які можуть виникнути, шукає нових шляхів для вирішення складних питань. Поряд з тим, розвинута самоефективність дозволяє долати проблеми, пов'язані із професійним вигорянням, стресом та виснаженням, знаходити ресурси для самовідновлення, поліпшення загального самопочуття і віри у власні сили.

Нішанова А. Ш.

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ЯК СКЛАДОВОЇ ОСОБИСТОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Важливою умовою саморозвитку та самореалізації людини є розвиток самосвідомості, зокрема її оцінного компонента – самооцінки особистості. Безперечно, на розвиток самооцінки особистості впливає безліч чинників: родина, оточення, учнівський колектив, засоби масової інформації тощо.

Самооцінка – це ключовий психологічний феномен, що відображає спосіб, яким люди оцінюють себе, свої характеристики, здібності, досягнення та недоліки. Це

внутрішнє переживання, яке відображає те, наскільки особа задоволена або незадоволена власною особистістю.

У психології до основних аспектів самооцінки включають: *самосвідомість*: здатність розуміти свої думки, почуття та поведінку, а також їх відображення на власному внутрішньому стані; *самоприйняття*: ставлення до себе та своєї особистості, що включає в себе позитивне або негативне ставлення до своїх характеристик, властивостей та досягнень; *самореалізація*: зусилля підтримувати чи покращувати власний стан, досягати поставлених цілей та розвивати власний потенціал; *соціальне порівняння*: порівняння себе з іншими людьми, особливо з тими, хто суб'єктивно вважається за рівнем однаковим або вищим.

Самооцінка особистості як феномен самосвідомості (складова «Я-концепції») знайшла широке відображення у сучасній психолого-педагогічній науці. Дослідження самооцінки та основних чинників, що впливають на неї, широко представлені у працях ряду психологів (Бернс Р., 1986; Бех І., 2011; Швалб Ю., 2004 та інш.).

На думку Р. Бернса та інших, позитивне ставлення до себе, самоповага сприяють збереженню внутрішньої стабільності особистості, її саморегуляції та самореалізації (Бернс Р., 1986). Формування заниженої самооцінки може призводити до розвитку почуття неповноцінності, нестійкості «образу Я», тривоги, емоційної напруженості. Оцінна складова самосвідомості, безперечно, є важливим регулятором поведінки. Від неї залежать стосунки людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач.

Розглядаючи проблему впливу педагогічної системи на формування самооцінки учнів, О. Передерій стверджує, що ще одним важливим фактором формування самооцінки дитини є система педагогічних впливів, зумовлена філософією, основними принципами, методичними вимогами педагогічної системи, на якій будується навчання у конкретному освітньому закладі (Передерій О., 2017).

Молодший юнацький вік є важливим періодом в житті людини, який визначається значущими змінами у фізичному, емоційному та соціальному плані. Розвиток людини на цьому етапі визначається активним фізичним зростанням, розвитком

м'язової системи та важливими змінами в емоційно-психічній сфері.

У цьому віці старшокласник вчиться адаптуватися до нових ситуацій, розвиває навички самостійності та виявляє інтерес до самовизначення. Психологічний вплив і підтримка на цьому етапі є важливими для стимулювання розвитку та формування позитивної самооцінки. Отже, молодший юнацький вік є ключовим періодом, коли важливо створювати сприятливе середовище для всебічного розвитку особи юнацького віку.

Самооцінка є регулятором поведінки та діяльності старшокласників, позаяк період молодшого юнацького віку є періодом її інтенсивного формування. Вона відіграє надзвичайно важливу роль у житті людини. У цьому віці вміння самооцінювати формується не тільки через авторитетних дорослих, а й через власні вимоги.

Самооцінка у старшокласників відображає складний психологічний феномен, який впливає на їхні вчинки, стосунки та загальний стан психічного здоров'я. Розглянемо деякі особливості цього явища та його вплив на особистість підліткового віку: *формування самоідентичності, порівняння з оточуючими, вплив оточення, стосунки з однолітками, сприймання успіхів та невдач.*

У старшокласників відбувається активний процес формування самоідентичності, який включає усвідомлення власної особистості, цінностей, бажань та цілей. Самооцінка виступає ключовим елементом цього процесу, допомагаючи підліткам встановити своє місце у світі та розуміти себе як індивідуумів.

Старшокласники часто порівнюють себе з іншими у багатьох аспектах (ідеться про успіхи в навчанні, зовнішній вигляд, соціальний статус тощо). Це порівняння може впливати на їхню самооцінку, призводячи як до позитивних, так і негативних результатів.

Оточення, таке як сім'я, друзі, вчителі та інші авторитетні особи, має значущий вплив на самооцінку старшокласників. Підтримка та позитивне ставлення можуть підвищити їхню впевненість у собі, тоді як критика чи відсутність підтримки – призвести до відчуття невпевненості та низької самооцінки.

Взаємодія з однолітками також може суттєво впливати на самооцінку старшокласників. Позитивні взаємини здатні сприяти підвищенню рівня впевненості в собі та відчуття приналежності, тоді як конфлікти або відчуття відмінностей – призводити до відчуття невпевненості та низької самооцінки.

Успіхи та невдачі в різних сферах життя, таких як навчання, спорт, мистецтво тощо, можуть суттєво впливати на самооцінку старшокласників. Успіхи можуть підвищити впевненість у собі, тоді як невдачі – призвести до відчуття невпевненості та низької самооцінки.

Отже, самооцінка у старшокласників відображає складний психологічний феномен, що впливає на їхні вчинки, стосунки та загальний стан психічного здоров'я. Розуміння особливостей цього явища є важливим кроком для створення сприятливих умов у підлітковому віці для розвитку здорової та впевненої особистості.

Самооцінка є важливим і визначальним чинником у процесі особистісного становлення. Здатність ставити оцінку собі, розуміти власні сильні та слабкі сторони, визначати свої цілі та завдання – це ключові аспекти формування й розвитку особистості кожної людини. Важливо враховувати, що самооцінка визначає не лише емоційний стан особистості, а й впливає на її соціальні стосунки, успішність у навчанні та професійну діяльність. Забезпечення позитивної самооцінки важливе для формування стійкої особистості, здатної ефективно взаємодіяти з навколишнім світом та досягати визначених цілей. Розуміння та управління самооцінкою є важливими індикаторами психологічного розвитку, оскільки вона впливає на багато аспектів нашого життя, включаючи стосунки, професійний успіх та психічне здоров'я.

Отже, розвиток позитивної самооцінки в житті старшокласника є ключовим завданням, що сприяє гармонійному розвитку особистості та підготовці її до успішного функціонування у сучасному суспільстві.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ

Похилість є природним етапом життя, який часто супроводжується великою кількістю соціально-психологічних викликів. У цьому віці людина стикається зі значними змінами у фізичному, психічному та соціальному планах, які впливають на її самопочуття, стосунки з навколишнім середовищем і загальний стан життя. У даній тезі розглянемо основні соціально-психологічні проблеми, що виникають у похилому віці та можливі шляхи їхнього вирішення.

Проблеми життєдіяльності в період похилого віку і старості досліджували Є. Авербух, Б. Ананьєв, Д. Бромлей, К. Вінтор, Е. Еріксон, І. Кон, Г. Край, О. Краснова, Р. Яцемірська та інші. Проте постала необхідність конструктивнішого підходу до створення науково обґрунтованих рекомендацій допомоги особам літнього віку в подоланні соціально-психологічних проблем, які виникають у цьому віці.

Похилість, як період життя, часто супроводжується значними стресовими ситуаціями та різними факторами, які можуть сприяти розвитку депресії й загостренню психічних проблем. Однією з основних причин стресу є зміни в житті, які включають: втрату близьких людей, втрату роботи або пенсійного періоду, переїзд до будинку для літніх людей або закладу догляду, а також втрату фізичної самостійності. Ці зміни можуть суттєво вплинути на психологічний стан особистості й спричинити великий рівень стресу та невпевненості.

У свою чергу фізичні обмеження, які виникають у зв'язку з похилістю, можуть значно впливати на якість життя та психічний стан постарілих людей. Зменшення м'язової сили, наприклад, може призводити до складнощів у виконанні повсякденних завдань, таких, як підйом вантажів або підняття себе з ліжка. Це може викликати відчуття безпорадності та нездатності забезпечити собі самостійну діяльність, що

потенційно може призвести до втрати самостійності й залежності від допомоги інших людей.

Зниження зору та слуху також може суттєво ускладнити життя постарілих осіб. Обмежений зір або слух може призвести до втрати можливості спілкуватися з іншими людьми, сприймати інформацію з навколишнього середовища та виконувати різноманітні завдання. Це може стати джерелом стресу та невпевненості, оскільки постарілі особи можуть відчувати себе відокремленими від навколишнього світу та неспроможними впоратися з ним.

Збільшення ризику хвороб також є значним фактором, який впливає на психічний стан похилого населення. Постарілі люди, особливо ті, хто має певні захворювання або хронічні стани, можуть відчувати себе більш вразливими та залежними від медичної допомоги. Це може спричиняти тривогу та страх перед майбутніми захворюваннями або ускладненнями здоров'я.

Фізичні обмеження, які часто виникають у похилому віці, теж можуть сприяти соціальній ізоляції. Наприклад, обмежена можливість пересуватися або відсутність доступу до транспорту можуть ускладнювати здійснення соціальних контактів та участь у суспільному житті. Це може призводити до того, що людина відчуває себе відокремленою від інших і втрачає інтерес до взаємодії з навколишнім середовищем.

У похилому віці соціальна ізоляція та відчуття самотності можуть стати серйозними проблемами, що впливають на якість життя та психічне здоров'я. По-перше, втрата друзів і рідних може призвести до відчуття втрати і віддаленості від соціального середовища, що часто знаходить відображення в погіршенні настрою та загального самопочуття. Особа може відчувати себе відкинутою або непотрібною, що спричиняє почуття безсилля та безнадійності.

Також важливо враховувати, що самотність може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я похилої людини. Часті випадки самотності можуть сприяти розвитку депресії, тривожності та інших психічних розладів. Відчуття відкинутості та відокремленості можуть поглиблювати ці стани та ускладнювати їхнє лікування. Тому важливо вчасно виявляти та допомагати людям уникати ситуацій самотності та ізоляції, а

також забезпечувати їхню підтримку та участь у соціальному житті.

Депресія в похилому віці, у свою чергу, може стати результатом тривалих стресових ситуацій та труднощів, з якими стикаються постарілі люди. Це може проявлятися у втраті інтересу до життя, почутті відчуження від світу, появи тривожних або депресивних думок, а також зниженні енергії та ініціативи. Депресія може також погіршити фізичний стан та загострити існуючі проблеми здоров'я, такі як хронічні захворювання або біль, зробивши життя постарілих людей ще більш складним та невпевненим.

Загальний стан здоров'я, як правило, є взаємопов'язаним із психічним станом. Чим гірше фізичне здоров'я, тим вища ймовірність розвитку депресії та інших психічних проблем.

Конфлікт між різними віковими групами, відомий як ейджизм, є серйозною проблемою, яка виникає через приховане занепокоєння та неприязнь до людей похилого віку. Люди молодшого і середнього віку часто відчувають страх немічності, старіння, хвороби та смерті, що може призводити до формування стереотипів і дискримінації щодо постарілих осіб.

У сучасному суспільстві поширені різні стереотипи щодо людей похилого віку, які часто є несправедливими й необґрунтованими. Наприклад, дехто вважає, що всі постарілі люди мають схожі характеристики та інтереси, і що вони усі соціально ізольовані. Іншим стереотипом є думка про те, що більшість людей похилого віку має слабе здоров'я та знижену працездатність. Також існує уявлення, що для чоловіків звільнення з роботи у похилому віці стає більшою проблемою, ніж для жінок, або що більшість постарілих людей ізольована від своїх родин. Ці стереотипи підкріплюють ейджизм та можуть призвести до відчуття відстороненості та відкидання з боку суспільства.

У світлі цих проблем важливо сприяти свідомому підходові до старіння та зменшенню стереотипів. Необхідною складовою забезпечення психологічного благополуччя у похилому віці є підвищення самосвідомості та розвиток позитивного ставлення до старіння. Це може бути досягнуто через підтримку соціальних контактів, активну участь у

спільноті, а також через розвиток інтересів, які стимулюють ментальну активність та позитивні емоції.

Таким чином, соціально-психологічні проблеми розвитку особистості у похилому віці є складними та багатограними. Вони включають фізичні зміни, соціальну ізоляцію, стрес і депресію, а також необхідність підвищення самосвідомості та позитивного ставлення до старіння. Для розв'язання цих проблем необхідно інтегрувати психологічні та соціальні підходи, а також розробляти імplementовані програми та інтервенції для підтримки психічного здоров'я та загального благополуччя похилого населення.

Панченко В. О.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК-БІЖЕНОК, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ

У результаті повномасштабної війни, розпочатої росією 24 лютого 2022 р. проти України, лише в Європу змушені були переселитися близько 4,7 мільйонів українських громадян. Переважна більшість чоловіків залишилась в Україні, тому, в основному, вимушені переселенці – це жінки та діти.

Українки опинилися в чужих містах та країнах, часто зовсім одні. Пошук житла, налагодження побуту, організація навчання дітей, вивчення мови країни перебування, необхідність працевлаштування – це лише деякі з проблем, які жінка сама повинна вирішувати на чужині. Часто до них додаються критика, засудження та гнівні пости в соціальних мережах від земляків, які залишилися в Україні. Декому з біженок щастить зустріти людей, які дають притулок та допомогу. Інші, перебуваючи в дійсно вразливому стані, стикаються з реальною небезпекою.

«Політ у невідомість», який супроводжується безліччю стресів, позначається на психоемоційному стані жінки. В більшості своїй, особливо на початку вимушеного перебування за кордоном, жінки відчувають себе розгубленими,

«порожніми», розбалансованими, не здатними приймати рішення навіть з абсолютно дріб'язкових питань.

Метою нашого дослідження було вивчення особливостей емоційних станів жінок, що змушені перебувати за кордоном у результаті війни. Опитуванням були охоплені 213 біженок, які знаходяться в Німеччині, Польщі, Франції, Швейцарії, Бельгії, Італії, Норвегії, Великій Британії, Іспанії, Португалії, Болгарії, Чехії, Австрії, Естонії, Литві, Словаччині, Румунії, Ірландії, Туреччині та США.

Опитування проводилось шляхом анкетування у вигляді Google-форми, яка містила низку питань, спрямованих на з'ясування спектру емоційних станів жінок та деяких факторів, що на нього можуть впливати. Нас цікавило, сама чи з ким переїхала жінка, які плани на майбутнє вона має, чи добре вона адаптувалася до нових умов, чи вплинула розлука з чоловіком на стосунки в родині.

Вибірка за віком розподілилась таким чином: до 30 років – 16%, 31-40 років – 41,5%, 41-50 років – 26,4%, 51-60 років – 11,3%, понад 60 років – 4,8%. Більша частина опитуваних – одружені (68,9%). Здебільшого жінки залишили Україну з дітьми (67,8%), 20,8% жінок виїхали одні, 7,5% – з чоловіком і дітьми, решта – лише з чоловіком. Переважна більшість жінок (77,4%) на момент опитування планували повернутися додому. Майже усі (96,7%) опитувані отримують допомогу, як матеріальну, так і моральну, від країни, в якій перебувають.

Нас цікавило питання, чого найбільше не вистачає українським жінкам поза межами України. Найчастіше жінки потребують присутності чоловіка та інших членів родини, які залишились вдома. Багатьом бракує миру і перемоги, щоб скоріше повернутись на Батьківщину. Крім цього, жінки називають фінансову підтримку, житло, медичну допомогу, психологічну підтримку. Слід зазначити, що не всі українські жінки-біженки переживають однакові труднощі. Деякі жінки мають більше ресурсів, ніж інші. Однак, навіть ті жінки, які мають доступ до деякої допомоги, часто стикаються з серйозними емоційними проблемами.

Учасницям дослідження ми запропонували обрати ті емоційні стани, які вони найчастіше переживають. До цього

списку увійшли тривога, безпорадність, докори сумління, сором, стрес, злість, депресивні стани, психосоматичні проблеми (розлади сну, травлення, головний біль та інше), невизначеність у майбутньому, почуття провини, радість, гарний настрій.

Представляємо результати дослідження, що демонструють ті емоційні стани, які жінки найчастіше переживають:

- тривога – 56,6%
- безпорадність – 37,7%
- докори сумління та почуття провини – 34,9%
- сором – 6,1%
- стрес – 46,2%
- злість – 27,8%
- депресивні стани – 35,8%
- психосоматичні проблеми – 26,9%
- невизначеність у майбутньому – 73,6%
- душевний спокій – 7,1%
- почуття впевненості в майбутньому – 7,1%
- радість, гарний настрій – 4,2%

Як бачимо, в основному емоційні стани є негативними. Переважна більшість опитуваних відчувають невизначеність у майбутньому, тривогу, стрес та безпорадність. Багато жінок переживають почуття провини. Втрата контролю над своїм психологічним станом та виявом емоцій у багатьох з опитаних жінок призводить до вияву злості та агресії. У деякого відмічається прояв емоційної втоми.

Позитивні емоційні стани, а саме: душевний спокій, почуття впевненості в майбутньому, радість та гарний настрій, – відчуває лише незначна частина жінок-біженок. Важливо зазначити, що кожна людина переживає війну та вимушений переїзд по-своєму. Немає правильного чи неправильного способу реагування на ситуацію, яка склалася.

Травматична ситуація переселення спричинила зміни у психічних станах людей, позначившись на афективній та когнітивній сферах, що змінило їх поведінку. Ці стани негативно впливають на якість життя та значно ускладнюють засвоєння жінками-біженками нових норм соціальної взаємодії та гальмують пошук підтримки.

Отже, війна в Україні створює нові виклики для спеціалістів у сфері психологічної допомоги населенню, в тому числі й жінкам, які вимушено покинули Батьківщину. Тому надважливим і перспективним напрямком подальших досліджень бачимо розробку та впровадження тренінгових програм для покращення емоційних станів населення.

Петровська І. Р., Партико А. З.

АНАЛІЗ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Метою дослідження є узагальнення наукових поглядів щодо структурних компонентів організаційної ідентичності особистості та обґрунтування авторського бачення структурної моделі цього конструкту. Актуальність вивчення зазначеної проблематики пов'язана як з низкою нерозв'язаних теоретичних питань (наприклад, суперечливі погляди на складові організаційної ідентичності, термінологічна неузгодженість, відсутність емпіричної верифікації тощо), так і практичним інтересом роботодавців щодо зменшення плинності висококваліфікованих фахівців. У зв'язку з тим, що організаційна ідентичність не є сталим утворенням особистості, а ситуативним і контекстним, питання, які саме компоненти можна цілеспрямовано конструювати і у який спосіб забезпечити ефективність функціонування організації, набувають теоретико-практичної значущості.

Як стверджує Дж. Джексон, емпірично доведеними є три структурні компоненти організаційної ідентичності: когнітивний, афективний та оцінювальний (Jackson J., 2002).

Когнітивний компонент організаційної ідентичності уособлює усвідомлення своєї належності до організації, систему знань про історію організації, напрямки роботи, стратегію розвитку, цінності, норми тощо (Ashforth B., Mael F., 1996; Jackson J., 2002; van Dick R. et al., 2004; Фролова О., 2014). Дискусійним є погляд М. Хетча і М. Шульца, які до когнітивного компоненту організаційної ідентичності відносять

організаційний імідж (Hatch M., Schultz M., 2002), який, на нашу думку, радше є чинником організаційної ідентичності. Організаційний імідж трактується як певне уявлення про організацію, що існує як серед зовнішніх стейкхолдерів, так і серед самих членів організації; є своєрідним «дзеркалом», у якому члени організації бачать себе відображеними в очах інших, що спонукає їх до колективних організаційних дій у ситуаціях розриву між зовнішнім іміджем і внутрішньою реальністю (Frandsen S., 2017). За результатами дослідження Е. Готьє, Д. Моріє та К. Фурбул (Gautier É. et al., 2022) забезпечення унікальності та сенсу дій компанії (що зрештою впливає на організаційний імідж) за допомогою оптимального використання раціональних, емоційних та духовних принципів управління членами команди вищого керівництва, сприяє формуванню організаційної ідентичності працівників.

Недостатньо обґрунтованим, на нашу думку, є також віднесення до когнітивного компоненту організаційної ідентичності внутрішньогрупових зв'язків (Harris G., Cameron J., 2005), індивідуальної стереотипізації і внутрішньогрупової ідентичності (Leach C. et al., 2008), а також асиміляції (Patchen M., 1970), які, безперечно, здійснюють вплив на виникнення та розвиток організаційної ідентичності, однак не є змістом її когнітивного компоненту.

Афективний компонент організаційної ідентичності втілюється у емоційній прихильності до організації (Ashforth B., Mael F., 1996; Jackson J., 2002; van Dick R. et al., 2004), емоційному ставленні до неї. О. Фролова емоційне ставлення доповнила оцінкою подій, які відбуваються в організації, і присвоїла цій складовій назву афективно-мотиваційного компоненту (Фролова О., 2014). Однак, аналіз змісту цього компоненту дозволяє стверджувати, що тут йдеться про об'єднання трьох структурних складових: афективної, оцінювальної та мотиваційної.

Думки вчених не збігаються і стосовно змісту *оцінювального компоненту* організаційної ідентичності. Оцінювальний компонент науковці трактують як оцінювання і самої організації з боку працівника, і факту свого членства в організації (Jackson J., 2002; van Dick R. et al., 2004), зокрема у

контексті збереження і підвищення власної самооцінки, позитивного образу Я. З погляду Б. Ешфорта, оцінка ситуації завжди емоційно забарвлена, і тому оцінювальний компонент не можна розглядати поза афективного (Ashforth V. et al., 2008). Безперечний зв'язок оцінювального та афективного компонентів продемонстрований у дослідженні А. Озилмаз і С. Коч, у якому показано, що ті працівники та керівники громадських та бізнес-організацій, які оцінюють свої організації як такі, що заслуговують на довіру, мають більшу емоційну прихильність до них і виявляють у роботі вищу креативність (Ozyilmaz A., Kos S., 2022). Для працівників зі сформованою організаційною ідентичністю властиво мати не лише певне емоційне ставлення до організації, але й неупереджене оцінювання подій, що відбуваються у ній. Здатність при оцінці організації відмежовувати об'єктивні факти та їхню суб'єктивну інтерпретацію і в результаті тверезо судити про свою організацію, у такий спосіб уникаючи «емоційних рішень», є важливим уточненням змісту оцінювального компоненту. При такому його розумінні виключається його ототожнення з афективним компонентом.

Ціннісний компонент організаційної ідентичності відображає суб'єктивну цінність приналежності працівника до організації. Звертається увага також на важливості тих переконань та норм поведінки, які утворюють сенс перебування в установі. На думку М. Хетча і М. Шульца, це свідчить про організаційну культуру працівників як сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених працівниками організації, і відповідає внутрішньому компоненту організаційної ідентичності (Hatch M., Schultz M., 2002). Близьким за змістом до ціннісного компоненту є поняття центральності, запропоноване К. Ліч та його колегами, яке автори описують як усвідомлення працівниками важливості свого членства в організації (Leach C. et al., 2008). Відтак центральність можна розглядати як якісну характеристику ціннісного компоненту. Сучасні дослідження К. Манзі та її колег показали важливість аналізу ціннісного компоненту у контексті відповідності між індивідуальними потребами працівників та потребами організації (Manzi C. et al., 2023).

Інтегральним підсумком усіх попередніх складових організаційної ідентичності, який виявляється в актуальних діях працівників, є *конативний компонент*. Як показали результати досліджень Л. Карамушки, Ф. Урбіні та ін., Н. Гаана та Ю. Шина, а також К. Кіма, сформованість конативного компоненту є запорукою зростання продуктивності праці, зміцнення психічного здоров'я персоналу, зменшення плинності кадрів, отож має практичне значення для політики управління людськими ресурсами (Карамушка Л., 2022; Urbini F. et al., 2023; Gaan N., Shin Y., 2023; Kim K. Y., 2023).

Теоретичний аналіз структурних компонентів організаційної ідентичності особистості та суміжних понять свідчить про те, що дослідники цього питання не дійшли спільної думки стосовно кількості компонентів та їхнього змісту. Вважаємо доцільним виокремлювати п'ять складових цього конструку:

- когнітивний – усвідомлення своєї належності до організації в якості її працівника, знання та уявлення щодо організації, її історії, напрямків роботи, норм і цінностей;
- афективний – емоційне ставлення до свого членства, емоційна прихильність/неприхильність до організації, почуття гордості/сорому за організацію;
- оцінювальний – оцінювання організації та власної належності до неї у контексті збереження і підвищення власної самооцінки, позитивного образу Я;
- ціннісний – суб'єктивна значущість, важливість членства, прийняття/неприйняття організаційних цінностей;
- конативний – організаційна поведінка, готовність індивіда діяти відповідно до інтересів організації, форми діяльності/бездіяльності стосовно організації.

У поглядах окремих дослідників спостерігається наближення змісту структурних компонентів до змісту атрибутів та чинників організаційної ідентичності. Вважаємо, що при описі структури увагу слід сфокусувати на переліку компонентів та їхньому трактуванні. При описі атрибутів визначаються властивості (ознаки, характеристики), якими наділені ці структурні компоненти. Визначення того, що саме

впливає (безпосередньо чи опосередковано) на виникнення та зміну цих властивостей, ознак чи характеристик, стосується чинників організаційної ідентичності. Остаточну відповідь на питання, що саме урешті-решт вважати компонентом, властивістю чи чинником, може дати математико-статистична верифікація результатів емпіричного дослідження даного конструкту.

Пляцко У. М.

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

В сучасному світі, охопленому швидкими технологічними та соціальними змінами, виникає необхідність розглядати процес формування цінностей як ключовий аспект розвитку особистості та суспільства в цілому. Процес формування цінностей визначає особистісний розвиток кожної людини і впливає на її спосіб мислення, вчинки та взаємодію зі світом. Цінності визначають, що для нас є важливим, чого ми прагнемо досягти та як ми поводимо себе. Вони розкривають наші цілі й сприйняття щасливого життя. Також цінності встановлюють основу наших моральних переконань і стандартів. Вони визначають, що ми вважаємо правильним і неправильним, допомагаючи нам приймати етичні рішення в різних ситуаціях.

В науці існує позиція, що цінності є таким феноменом, який відображає саме суб'єктивне ставлення конкретної особи до об'єктивної дійсності (Боришевський М., 2010). Формування цінностей допомагає зрозуміти, які професійні шляхи, освітні можливості та міжособистісні стосунки відповідають уявленням конкретної особи про щасливе та задовільне життя. Цінності можуть служити опорою у випробуваннях та труднощах, допомагаючи нам залишатися вірними собі і своїм переконанням навіть у найскладніших обставинах. Отже, процес формування цінностей є важливим етапом у житті кожної людини, який впливає на всі аспекти її існування та спілкування зі світом.

Основні цінності можна поділити залежно від контексту та культурних аспектів на кілька категорій. Деякі загальновизнані категорії основних цінностей включають:

1) Моральні цінності: чесність, відповідальність, справедливість, милосердя, повага до інших.

2) Сімейні цінності: любов, підтримка, родинна злагода, дбайливість про близьких, взаєморозуміння, довіра.

3) Соціальні цінності: толерантність, співчуття, співпраця, рівність, стосунки, громадська активність.

4) Духовні цінності: віра, самореалізація, гармонія, душевний спокій, духовне зростання, внутрішня гармонія.

5) Матеріальні цінності: фінансова стабільність, комфорт, успіх, розвиток кар'єри, матеріальне благополуччя.

6) Культурні цінності: традиції, історія, мистецтво, освіта, культурна спадщина, міжкультурне розуміння.

В науці привертає увагу теорія базових цінностей Ш. Шварца, через яку автор розкриває десять провідних ціннісних орієнтацій, а саме: самостійність; стимуляція; гедонізм; досягнення; влада; безпека; конформізм; традиція; універсалізм; доброзичливість (Шварц Ш., 2012). Вважаємо, що кожна з класифікацій має право бути, проте не можна погодитися з висловом М. Хайдеггера – цінність є цінністю, доки вона визнається і є значущою (Багнюк А., 2005).

Цінності можуть варіюватися залежно від індивідуальних переконань, культурного контексту та соціальних умов, а також розвиватися протягом життя під впливом досвіду та взаємодії з навколишнім середовищем. Процес формування цінностей особистості є складним і впливають на нього чимало факторів.

Індивідуальні цінності кожного окремого суб'єкта виникають з соціальних чинників середовища, в якому особа зростає. Неможливо категоризувати всі можливі детермінанти цінностей, ба навіть можливі складні способи їх взаємодії. Проте, загалом, їх можна структурувати на чотири ключові групи:

- Родина. Дитинство – найбільш вразливий період життя людини. Сім'я відіграє ключову роль у вихованні дитини й формуванні її цінностей (ідеться про переконання, стандарти та цінності, що передаються від батьків).

- Система освіти. Вчителі відіграють важливу роль у закріпленні певних переконань, установок та зразків поведінки. За сприятливих умов система освіти є однією з найефективніших установ для навчання, заснованих на цінностях людства.

- Спільнота. Під час взаємодії з місцевою спільнотою людина може формувати уявлення про те, що є добрим або поганим на основі реакцій цієї спільноти. Такий вплив може бути визначальним у майбутньому конкретної особистості.

- Культура/суспільство. Кожна культура чи суспільство мають свій набір домінуючих переконань і цінностей, які вони накладають на своїх членів. Хоча особа не зобов'язана їх приймати, але саме через систематичний вплив оточення закладаються основи для майбутнього морального розвитку.

Окрема увага приділяється впливу економічного статусу та соціального середовища на формування цінностей. Спілкування з різними групами людей може також впливати на прийняття нових цінностей. Шкільна та позашкільна освіта є важливими факторами формування цінностей. Освітні програми та навчальні матеріали можуть впливати на усвідомлення і прийняття різних цінностей.

Індивідуальний досвід та життєві обставини також впливають на формування цінностей. Особистість може відзначати певні події або досвід, що впливають на її ціннісні уявлення. Окрім того, засоби масової інформації, такі як телебачення, радіо, Інтернет і соціальні медіа, також впливають на формування цінностей, розповсюджуючи певні ідеї та цінності.

Усі вказані чинники впливу можуть взаємодіяти між собою, створюючи складну мережу впливів, що формує цінності особистості. Вважаємо, що життя, яке відповідає власним цінностям, допомагає таким важливим внутрішнім феноменам як цінності сформуватися остаточно та стати основою автентичності особистості.

Фактори впливу на формування особистості можна розглядати також з позиції характеру їхнього впливу (позитивного чи негативного). Позитивне формування і розвиток цінностей особистості можуть підтримуватися різними

чинниками. Насамперед ідеться про розуміння та емоційну підтримку від членів родини, друзів і ровесників (що може стимулювати позитивне формування цінностей). Зарозом виховання в атмосфері поваги до інших людей, а також довіри та взаєморозуміння сприяє формуванню етичних цінностей.

Наявність наставника або позитивних рольових моделей, які демонструють цінності, такі як відданість, працьовитість і справедливість, може бути важливим чинником для формування подібних цінностей у представників наступного покоління.

Участь у командних заходах, добровольча діяльність та інші форми соціальної активності можуть сприяти розвитку цінностей співчуття, соціальної відповідальності та взаємодопомоги. Водночас освіта й навчання, що сприяють критичному мисленню, розвитку емпатії та соціальних навичок, можуть впливати на формування цінностей.

Позитивне сприймання власних досягнень та просування в напрямку своїх цілей можуть підсилити цінності самовдосконалення, цілеспрямованості й відповідальності. Зарозом усвідомлення й підтримка культурних цінностей можуть сприяти розвитку самоідентифікації й позитивного ставлення до власного походження та спільноти.

Негативний вплив на формування та розвиток цінностей може виникати з різних джерел. Наприклад, негативне середовище, яке переважно характеризується конфліктами, насильством або небезпекою, може спричинити формування цінностей, спрямованих на виживання, а не на позитивний розвиток особистості. До того ж, брак підтримки та розуміння з боку близьких людей, вчителів чи ровесників може призвести до відчуття самотності та неприйняття, що здатні спотворити формування позитивних цінностей.

Не можливо переоцінити вплив оточення на формування цінностей особистості. Чимало представників наукової спільноти стверджують, що відчуття контакту з цінностями присутнє та активно формується ще в дошкільному та молодшому шкільному віці. До прикладу, А. Задорожній пояснює, що спочатку цінність неусвідомлена, дитина не розуміє її значення; згодом важливість її усвідомлюється, відбувається репрезентація неусвідомленого об'єкта у стан

усвідомленої значущості, тобто осмислення цінності (Задорожній А., 2010). Тобто, спочатку контакт з цінностями в особистості відбувається на рівні власних переживань певного способу життя, а далі ці процеси переходять на рівень мисленнєвого усвідомлення.

Варто звернути увагу на те, що досвід травматичних подій або постійний стрес може призвести до розвитку негативних цінностей, таких як безпорадність, відчай та недовіра до інших людей.

Результати досліджень впливу формування цінностей на особистість та суспільство є надзвичайно важливими для розуміння й підтримки психологічного та соціокультурного розвитку. За Г. Олпортом, цінності – це переконання в тому, що є важливим у житті, а що – ні (Олпорт Г., 1955). Виходячи з такого бачення, цінності стають основними мотиваційними чинниками, які визначають наші цілі, дії та вибори, впливають на емоційний стан та соціальні взаємини. Зважаючи на множину факторів, що впливають на формування цінностей, і враховуючи їх важливість для індивідів та суспільства в цілому, важливо продовжувати досліджувати цю проблематику в різних контекстах та середовищах. Забезпечення позитивного впливу на формування цінностей потребує співпраці між науковцями, педагогами, психологами та громадськими діячами з метою розробки ефективних програм та стратегій розвитку особистості та суспільства в цілому.

Примак Ю. В.

З ДОСВІДУ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ «ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»: ФІДБЕК ВІД ПСИХОЛОГІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Фідбек наразі можна розглядати як дієвий інструмент для констатувально-перспективного аналізу викладачем не лише ефективності набутих знань і вмінь студентами, а й їхнього почуттєво-мотиваційного вектору активності в навчально-пізнавальній діяльності. Заразом розвиток саморегулятивної

залученості позитивно корелює з адекватними відгуками під час навчання в цілому (як в офлайн-, так і онлайн-форматі).

Важливо передусім відмітити, що зворотній зв'язок ніби апіорі й увиразнює позитивну роль, але водночас може мати мінливий ефект, негативно впливаючи на результати навчання (Лісова Н., 2021). Так, нині сучасні наукові розвідки, присвячені фідбеку, особливо спрямовані на дослідження чинників його ефективності. Згадаємо деякі з них. Насамперед ідеться про особисті вміння та знання студентів, коли початківці, які виконують порівняно прості завдання, отримують значущу користь від раннього (негайного) фідбеку, але вже кваліфікованіші студенти, стурбовані вищим когнітивним рівнем, часто можуть мати користь із відтермінуванням проведення зворотного зв'язку. Має значення водночас і рівень успішності студента – низький чи високий (Shute V., 2007).

Також відомо, що переконання студентів значущо впливають на сприймання відгуку, що можна отримати від них. Зокрема, наприклад, фідбек, що акцентує увагу на нормативності або порівняльному зрізі (їдеться про оцінки чи рейтинги), заохочує до самолюбства та призводить до зниження зусиль студентів, їхньої аутоефективності та погіршення загальної картини досягнень (Ambrose S., Bridges M., DiPietro M., 2010).

Дослідниками зверталася увага й на те, щоб зворотній зв'язок не надавався виключно з підсумковими оцінками, що в такому разі позбавляло б студентів можливості покращити свої результати. Відтак чіткі та складні академічні завдання з одночасним фідбеком перманентного характеру здатні особливо гнучко підтримувати та зацікавлювати студентів в їхньому прагненні до рівня високої результативності. Значущим чинником є і структура зворотного зв'язку: його мінімальна складність, але з акцентом на особливо важливих сферах вдосконалення, а також чіткість і конкретність (Lipnevich A., Smith J. K., 2009).

Важливо зважати й на контекст навчання, його перспективність, а не просто констатувати та виявляти допущені помилки або вже зафіксовану результативність. Відтак фідбек має виражати цю перспективну лінію щодо можливостей

вдосконалення, покращення існуючого рівня здібностей, сформованості компетентностей у студентів. Його можна розглядати в якості ефективного механізму саморефлексії всіх безпосередніх учасників навчально-пізнавальної діяльності, а разом і їхньої мотивації.

Для проведення емпіричного дослідження нами була залучена молодь – студенти денної форми навчання спеціальності “Психологія” Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка (102 особи: 89 – жіночої статі, 13 – чоловічої), які слухали нормативний курс “Загальна психологія” (йдеться про 2022-2023 та 2023-2024 н. р.). Середній вік учасників – 20 років. Усі респонденти долучилися до дослідження на добровільних засадах, надаючи анонімні відповіді на відкриті запитання двох анкет, які потім оброблялися та представлялися за допомогою застосування процедури контент-аналізу, засобів процентильної статистики. Опитування проводилося в кілька етапів (для виключення фактору ситуативності): спочатку – після двох перших місяців безперервного очного навчання (коли ще підсумкового контролю-екзамену не було), потім – півроку, коли розпочалося дистанційне навчання, а викладання курсу тривало. Отож розглянемо основні моменти щодо результатів опитування, проведеного в представлений розвідці на першому етапі.

Так, на відкрите запитання, що стосувалося трьох слів-асоціацій щодо семантичного змісту курсу “Загальна психологія”, то першочергово психологами-першокурсниками згадувалися такі категорії: “психіка” (48,4%), “саморефлексія” (37,6%), “людина” (25%), “психолог” (15,9%), “дослідження” (18%), “складність” (18%), “експеримент” (12%). Багато відповідей продемонстрували водночас у виразно оригінальну траєкторію рефлексії щодо змісту вищезазначеного курсу. Так, наприклад, наведемо поодинокі з них: “різноманітність”, “почуття та емоції”, “життя”, “жовтий”, “досягнення”, “світ”, “кипляча голова” тощо.

Аналізуючи відповіді на запитання “Що допомагає в навчанні?”, було отримано наступні результати. Так, найголовніше для першокурсників – “внутрішня мотивація, самонастановлення” (47,8%), “живе спілкування” (37%) та

“викладачі” (26,1%), “інтернет” (17,4%), “наукова література та джерела”, “одногрупники” (по 15% відповідно), “інтерес”, “хобі” (по 6,5% відповідно). Заразом відмітимо й такі поодинокі виразні відповіді на кшталт: “підтримка мами”, “нова інформація”, “лекції”, “майбутнє”, “допомога”, “дружня обстановка”, “відпочинок”, “толерантність”, “перечитування матеріалу”, “правильний розподіл часу”, “мій мозок”, “денна форма навчання”, “наполегливість” тощо.

Водночас виявлено, що найбільше заважає першокурсникам у навчанні – “лінощі” (39,1%), “недостатність часу” (28,3%), “друга зміна” (20,2%), “втома” та “деякі студенти” (19,6%), “ніхто” (13,7%), “війна” (10,9%). Поодинокими відповідями були й такі: “нові умови”, “страх помилитися”, “неуважність”, “моя інтровертованість”.

Передусім дбати про своє ментальне здоров'я першокурсники намагаються завдяки “відпочинку” й “здоровому сну” (67,4%), “слуханню музики” (39,1%), різним активностям, “творчості” (заняття малюванням, танцями, спортом) (30,4%), “прогулянкам” і “саморефлексії” (по 26,1% відповідно), “спілкуванню” й “друзям” (23,9%), “покупкам” (15,2%), “смачній їжі” (19,6%), “перегляду фільмів” (15,2%), або й “просто плачу” (15,2%). Були й такі, хто жодним чином не переймався цілеспрямовано цим питанням (10,9%), або й такі, які “нічого нікому не розповідають” (4,5%).

На другому етапі дослідження нами констатовано наступне. Студенти дали відповідь на відкрите запитання, що стосувалося того, що саме їм вдається якнайкраще при вивченні курсу “Загальна психологія”, так: “маю можливість виразити свою думку на парах”, “не соромитися, робити висновки на семінарських заняттях” (по 45,2% відповідно), “підготовка до семінарських занять” (38,7%), “отримувати зворотній зв'язок від викладача”, “знаходити цікаву інформацію” та “слухати цікаві лекції” (по 25,8% відповідно), “всього потроху” та “поки нічого” (6,5%). Були й ті, хто взагалі не дав відповіді на це запитання (12,9%).

Понад піврічне вивчення нормативного курсу “Загальна психологія” засвідчило, що словами-асоціаціями, що заповнили зміст його семантичного простору, стали: особистісні та

емоційно-вольові характерологічні дескриптори самих респондентів на кшталт: “наполегливість”, “зацікавленість”, “уважність”, “старанність”, “дисциплінованість” (51,6%), “психічні процеси”, “знання”, “психіка” (по 35,5% відповідно), “психологія”, “людина та особистість” (29% відповідно у кожному випадку), “допомога”, “семінар” (по 22,6% відповідно), “ментальне здоров’я”, “самопізнання”, “мозок”, “безсоння”, “наука”, “Фройд” (по 19,4% у кожному випадку). Заразом оригінальність вектору думки першокурсників виразилася в таких відповідях як, наприклад, “база”, “свобода”, “перспектива”, “словник”, “розуміння”, “теорія”, “мотивація”.

На запитання “Чи вважаєте Ви себе внутрішньомотивованим студентом (і чому так)?” однозначну ствердну відповідь дала переважна більшість респондентів (64,5%) (позаяк “цікаво та я бачу себе в своїй професії”, “розумію навіщо я це роблю”, “подобається, та ще й батьки платять за навчання”, “намагаюся отримати найкращі бали”, “задоволена та відкриваю нове”). Відсоток тих, хто вважає себе таким “50/50” – 25,8% (позаяк “побутові / зовнішні чинники заважають”, “для моєї адаптації виявилось замало часу, щоб зрозуміти що й до чого”, “особисті психологічні причини не дозволяють”), а тих, хто такими себе не вважає або навіть не знає, що й відповісти – 9,7%.

Найбільш прийнятним форматом для навчання (зокрема вивчення нормативного курсу “Загальна психологія”) студенти-першокурсники визначили очну форму (41,9%), позаяк “є відчуття навчання та відповідальності”, “легше сприймається інформація”, “краща можливість поставити запитання та виразити свою точку зору”, “цінна взаємодія з викладачем”, “так комфортніше” тощо. Заразом дистанційна форма у виборах студентів опинилася на другому місці (25,8%), оскільки “можна з будь-якого місця доєднатися”, і теж “так комфортніше” тощо. Змішана форма у виборі – на третьому місці (19,4%). Мали місце й відповіді, де студенти відповідали так, щоб виразити важливість передусім “елементів спілкування”, “дискусії з викладачем”, без конкретизації уваги на формі навчання (12,9%).

Найбільше не вдається психологам-першокурсникам при вивченні курсу «Загальна психологія» – “великий об’єм інформації” (45,2%), “складно орієнтуватися в поняттях, аналізувати інформацію, запам’ятовувати нове” (22,6%), “вчасно все робити”» (19,4%). Були й ті, кому “поки що все вдається” (16,1%).

На запитання “Що могло б мотивувати якнайкраще у вивченні курсу?” студенти відповіли досить диференційовано. Але певні закономірності все ж таки увиразнилися. Так, передусім йдеться про те, що “власної мотивації достатньо, тому влаштовує все як є” (41,9%), “більше б пізнавальних тестів, практики” (19,4%), “гарні бали” (16,1%).

Відповіді на запитання “Щоб Ви змінили у вивченні курсу?” представилися в цілому так: “нічого не міняли, все чудово” (48,4%), “ставили б практикум паралельно з загальною психологією та додали б більше практики й прикладів” (22,6%), “зменшили б навантаження, об’єм інформації” (19,4%), “вивчали б його в аудиторії” (12,9%).

Отож, підсумовуючи, зазначимо. Не існує єдиного типу зворотного зв’язку для всіх студентів та однаковості для всіх навчальних ситуацій. Заразом наразі фідбек від психологів-першокурсників засвідчив, що траєкторія викладання курсу “Загальна психологія” може бути розцінена як така, що акцентована на саморегулятивному навчанні студентів (їхній внутрішній вмотивованості), але за допомогою викладача-наставника (живого спілкування з ним, систематичного й постійного зворотного зв’язку). В цілому результати анонімного зворотного зв’язку виявили, що має місце студентоцентризований підхід при реалізації завдань нормативного курсу «Загальна психологія». Про це свідчить і внутрішня вмотивованість студентів-слухачів, і значущість для них самих їхніх компетентностей.

Фідбек дозволяє вчасно реалізовувати принципи академічної свободи (але й з акцентом на обов’язкові компоненти), що заразом виражає і його характер перспективності (коли викладач бере до уваги його результати), що й було реалізовано на кожному з його етапів.

ВЖИВАННЯ КАНАБІСУ ІЗРАЇЛЬСЬКИМИ ПІДЛІТКАМИ ГРУПИ РИЗИКУ

Канабіс (марихуана та гашиш) є найрозповсюдженішим у світі наркотиком. Понад 5% дорослого населення планети вживають його як мінімум один раз на рік. Це більше, ніж вживання усіх інших заборонених речовин/наркотиків, узятих разом (World Drug Report, 2022).

Канабіс зазвичай стає першим наркотиком, з яким зіштовхується більшість людей. В цьому сенсі вживання канабісу, як правило, передує вживанню інших психоактивних речовин (ПАР), за винятком тютюну та алкоголю, і тому його часто називають «шлюзовим наркотиком», що відкриває двері до вживання інших ПАР (Joy et al., 1999). Вживання канабісу може мати різні негативні фізичні та психічні наслідки, а постійне його вживання пов'язане з порушенням когнітивних функцій і психічними проблемами, включаючи тривогу, депресію та шизофренію. Його вживання підлітками, ймовірно, є одним із чинників, пов'язаних із відставанням у соціальному розвитку, поганою шкільною успішністю, ризикованою сексуальною поведінкою, правопорушеннями, злочинністю та насильством. Крім того, дослідження показують, що вживання канабісу погіршує сприймання інформації, можливість прийняття осмислених рішень і координацію рухів, що підвищує ризик автомобільних аварій (ВООЗ, 2016).

Вживання канабісу в Ізраїлі. Ізраїль посідає одне з перших місць у світі за вживанням канабісу для немедичних цілей. За даними 2020 р., 27% дорослого населення країни віком від 18 до 65 років повідомили про вживання цього наркотику (Yuchan et al., 2023). За останні роки в Ізраїлі відбулося пом'якшення законодавства щодо вживання канабісу: з 2019 р. декриміналізоване його немедичне вживання у віці після 18 років; також розширюється його вживання у медичних цілях. Послаблення заборон і обмежень, пов'язаних із канабісом, стало однією з причин стурбованості з приводу розширення масштабів його вживання у підлітковому та молодіжному

середовищі (Yuxian et al., 2023). Так, серед школярів 10-12 класів 10.2% повідомили про вживання канабісу хоча б раз у житті. При цьому показники серед арабських школярів (12.0%) є вищими, ніж серед єврейської молоді (9.8%) (Isralowitz & Reznik, 2018).

Особливу тривогу викликає ситуація з уживанням канабісу серед підлітків та юнаків до 18 років, що потрапляють у групу підвищеного ризику. До цієї групи належать ті, хто навчається у так званих «молодіжних селищах» (закладах інтернатного типу для проблемних підлітків із неблагополучних сімей), а також молодь шкільного віку, яка ніде не працює та не навчається.

Ситуація з уживанням канабісу серед ізраїльських підлітків групи ризику досліджувалася протягом 2019 року на вибірці 1074 осіб, з яких 67% чоловічої (n=720) та 33% – жіночої (n=720) статі. Серед респондентів 207 осіб були учнями з молодіжних селищ, що мали проблеми у поведінці (бійки, крадіжки, втечі з дому, вживання наркотиків тощо) та/або соціально-неблагополучних батьків (безхатьки, наркомани, засуджені тощо). Більшу частину вибірки (867 осіб) склали ті, хто кинув навчання в школі та внаслідок проблем вживання наркотиків був направлений на 90-денне лікування до спеціалізованого стаціонару для підлітків. З точки зору походження, 42,4% респондентів були з сімей корінних ізраїльтян, 57,6% – із сімей мігрантів (переважно з країн колишнього СРСР та Ефіопії). Основним дослідницьким інструментом був опитувальник SUSI (Substance Use Survey Instrument), доступний на івриті, арабській та англійській мовах (Isralowitz, Afifi, Reznik, 2016). Зміст його питань охоплював демографічні відомості, історію вживання ПАР (тютюн, алкоголь, канабіс тощо), їхню доступність, поведінкові проблеми (бійки, крадіжки, торгівля ПАР) та інші сторони життя підлітків.

Молодіжні селища. Середній вік респондентів, що навчалися у молодіжних селищах, становив 15,6 років (SD=1,4); 47,8% народилися в сім'ях ізраїльського походження, а 52,2% – в мігрантських родин; 40% сімей мали низький соціально-економічний статус (СЕС) і отримували соціальну допомогу;

52,9% респондентів повідомили, що вони мають світську (нерелігійну), а 47,1% – релігійну спрямованість. Середній вік початку вживання канабісу склав 12,7 років ($SD=1,6$). Не було виявлено значущих відмінностей у показниках вживання канабісу (вік початку вживання і вживання протягом останнього місяця) залежно від статі респондентів та їхньої релігійності. Підлітки мігрантського походження мали вищі показники вживання канабісу протягом останнього місяця і повідомляли про більшу його доступність порівняно з однолітками ізраїльського походження (відповідно, 17,5% проти 3,2%; $p < 0,001$ та 33,3% проти 13,7%; $p < 0,001$). Також підлітки з сімей з низьким СЕС повідомляли про вищий рівень вживання канабісу протягом останнього місяця у порівнянні з однолітками, що походили з економічно благополучніших родин (18,8% проти 5,3%; $p < 0,001$).

Підлітки, що кинули школу. Середній вік підлітків, що кинули навчання та були направлені в підлітковий наркологічний стаціонар, склав 16,7 років ($SD=1,1$); середній вік початку вживання ними канабісу був 14,0 років ($SD=2,1$). Майже половина молоді (47,5%) походила з сімей з низьким СЕС, що отримували соціальну допомогу; 41,2% мали ізраїльське та 58,8% – мігрантське походження ($p < 0,001$); 72,6% респондентів повідомили про свою світськість, а 27,4% – про релігійність. Серед підлітків, що вибули зі школи, 66,9% повідомили про вживання канабісу за останній місяць (або в місяці, що передувало початку лікування), а 81,7% – про доступність наркотику. Не було виявлено значущих відмінностей у показниках вживання канабісу залежно від статі респондентів та їхньої релігійності. Досліджувані ізраїльського й емігрантського походження мали статистично незначущі відмінності за рівнем вживання канабісу протягом останнього місяця (70,0% проти 64,8%), а також його доступності (79,4% проти 83,7%). Чинник СЕС не був пов'язаний із показниками вживання.

Для усієї опитаної вибірки (тобто тих, хто проживає у молодіжних селищах і проходить лікування в наркологічних закладах) бінарна логістична регресія виявила 6 факторів, які значущо передбачають вживання канабісу за останній місяць:

чоловіча стать (відношення шансів, ВШ = 1,55; 95%-й довірчий інтервал, ДІ = 1,00-2,39), вік (ВШ = 0,85; 95% ДІ = 0,76-0,96), зловживання у минулому місяці алкоголем – до стану сп'яніння (ВШ = 4,42; 95% ДІ = 2,90-6,75), участь у продажі ПАР (ВШ = 2,50; ДІ = 1,49-4,18), погіршення взаємин з друзями (ВШ = 1,82; ДІ = 1,18-2,79) та доступність канабісу (ВШ = 8,36; ДІ = 5,18-13,52). Коефіцієнт детермінації Нагелькерке $R^2=0,48$, при 76,7% правильних прогнозів.

Висновки. Наведена інформація про вживання канабісу підлітками з групи ризику (учасниками молодіжних програм інтернатного типу та підлітками, що кинули школу й лікуються від наркозалежності) свідчить, що витоки проблеми містяться у соціальному та економічному неблагополуччі родин підлітків, а також у їхній бездоглядності, що більш типове для підлітків з мігрантських сімей. Дослідження також засвідчило обмежені можливості релігії як захисного фактору, оскільки не було виявлено значущих відмінностей у вживанні канабісу між нерелігійними та релігійними підлітками. Зважаючи на масову міграцію до Ізраїлю з України та Росії в 2022-2023 роках і пов'язані з нею соціально-економічні проблеми у нових громадян країни, підлітки з емігрантських сімей потребують підвищеної уваги з боку системи освіти та соціальних служб.

Рижова А. Д.

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Війна в Україні здійснює значний вплив на особистість. За таких умов у протистоянні особистості стресовим ситуаціям ключову роль відіграє саме такий психологічний феномен як життєстійкість. Тому надзвичайно актуальними стають дослідження, що стосуються сутності життєстійкості як психологічного ресурсу, її зв'язку з іншими особистісними якостями та практичними аспектами її формування. Метою нашої наукової розвідки виступає аналіз сучасних теоретичних підходів до дослідження феномена життєстійкості особистості.

Поняття «життєстійкість» («hardiness») було введено у психологічну науку американськими психологами С. Кобейса та С. Мадді. Вони визначили її як загальну характеристику психічного здоров'я людини, особливу інтегративну якість особистості, певну систему поглядів і переконань, які дають змогу витримувати стресову ситуацію, позитивно сприймаючи довколишню дійсність і, відповідно, зберігати внутрішню рівновагу та гармонію. Науковці звернули увагу на той факт, що життєві труднощі по-різному впливають на поведінку людей. Одні, під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися від нових можливостей, прагнуть зберігати попередній звичний стан, бояться змінювати що-небудь. Прикладні дослідження дозволили авторам визначити психологічний феномен – життєстійкість, який характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності (Kobasa S., Maddi S., 1982).

Вітчизняна дослідниця О. Чиханцова розглядає життєстійкість як основний ресурс для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання (Чиханцова О., 2017).

На думку В. Предко, життєстійкість – інтегральна якість особистості, яка ґрунтується на активних життєвих установках, супроводжується здатністю до досягнення мети, забезпечує самодетермінацію та внутрішню збалансованість, сприяє розкриттю ресурсного потенціалу й постає провідною умовою повноцінного розвитку (Предко В., 2020).

Життєстійкість особистості розглядається деякими дослідниками як особистісний ресурс, а також здатність в життєво важливих ситуаціях скористатися зовнішніми ресурсами. Життєстійкість як комплексна категорія психології особистості вивчається в контексті подолання стресу, здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішності

діяльності, психологічної та соціальної адаптації у суспільстві, фізичного та психічного здоров'я, у співвідношенні зі смисложиттєвими орієнтаціями, індивідуальними та типологічними особливостями особистості, саморегуляцією поведінки тощо (Кондратюк С., 2022).

Згідно з дослідженнями С. Мадді та Д. Хошаба, компонентами життєстійкості особистості є залученість, контроль над подіями та готовність до ризику (Khoshaba D., Maddi S., 1999). На нашу думку, залученість характеризує взаємодію особистості з соціальним середовищем та іншими людьми, її ставлення до них і дає змогу відчувати себе значущим членом суспільства. Контроль передбачає активну участь особистості в тих подіях, що відбуваються навколо неї, подолання пасивності та страху, пошук шляхів для виходу із ситуації, що склалася, мотивацію до діяльності, об'єктивне оцінювання ситуації. Прийняття ризику – це насамперед здатність ухвалювати рішення та діяти свідомо й відповідально, враховуючи безпекову ситуацію, прагнення допомагати іншим.

Три зазначені компоненти (залученість, контроль над подіями та готовність до ризику) нерозривно пов'язані між собою та функціонують як єдине ціле у взаємозв'язку з середовищем, у якому перебуває особистість. Тому, життєстійкість – це системне психологічне утворення, метою якого є розвиток потенціалу особистості для подолання труднощів, негативних обставин і несприятливих життєвих ситуацій.

Життєстійкість включає значущі компоненти психофізіологічного, соціально-психологічного та особистісно-смислового рівнів психіки людини, які проявляються в певних ситуаціях як єдиний комплекс, який сприяє успішному подоланню стресових ситуацій і неврівноважених станів, а також допомагає ефективній саморегуляції, оптимальному проживанню власного життя (Чиханцова О., 2019).

Модель життєстійкості, розроблена С. Мадді, включає не тільки конструкт трьох компонентів, але й п'ять основних механізмів, які дозволяють життєстійкості реалізувати своєрідний буферний вплив на розвиток психічних захворювань і зниження загальної ефективності діяльності особистості. До

механізмів життєстійкості належать: життєстійкі переконання – оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю й прийняття ризику; створення мотивації до процесу трансформації оволодіння собою, в основі якої – відкритість до нового, готовність активно діяти в стресовій ситуації (використання життєстійких копінг-стратегій); підсилення реакції через психічну й фізичну мобілізацію; підсилення відповідальності й турботи про власне здоров'я; пошук ефективної соціальної підтримки, яка буде сприяти процесу трансформації оволодіння собою, через розвиток навичок спілкування (Чиханцова О., 2019).

Наголосимо, що, за твердженням науковців, компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві й частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати й пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від стосунків батьків з дитиною. Позитивно на формування життєстійких переконань особистості впливають: розуміння призначення в житті, що розвивається значущими дорослими, виховання впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки та підбадьорювання близькими; відсутність почуття залученості до життя родини або іншої соціальної групи, відчуженість від дорослих (Чиханцова О., 2018).

Життєстійкість неможлива без соціальних компетентностей і «м'яких» навичок (soft skills), які забезпечують соціальну адаптацію, соціалізацію особистості, її здатність успішно налагоджувати комунікацію з іншими людьми. Їх формуванню сприяє педагогічний вплив на особистість у процесі її навчання та виховання. Для особистості зі сформованою життєстійкістю характерними є об'єктивне сприйняття реальності й адекватне ставлення до неї, тісні міжособистісні взаємозв'язки, взаємодія з іншими людьми, вміння оцінювати й співвідносити свої потреби та можливості.

Важливим, на нашу думку, у формуванні життєстійкості особистості є діяльнісний підхід. У цьому контексті провідним чинником формування життєстійкості є діяльність, яка має

позитивну соціальну спрямованість, відповідає запитам і потребам особистості та передбачає досягнення певної мети. Це може бути навчання, заняття спортом, хобі, творчість, професійна діяльність, волонтерство, допомога й піклування про інших людей, відповідальність за них тощо.

Узагальнюючи, зазначимо, що, чим вищий у людини рівень життєстійкості, тим менше вона страждає від впливу несприятливих навколишніх умов (Чиханцова О., 2018).

Отже, життєстійкість особистості – це психологічний феномен, системне психологічне утворення, що забезпечує життєдіяльність людини в несприятливих умовах, попереджає стрес або допомагає подолати його. Розуміння та правильне тлумачення основних її компонентів (залученість, контроль над подіями й готовність до ризику) та механізмів (життєстійкі переконання, створення мотивації до процесу трансформації оволодіння собою, підсилення реакції через психічну й фізичну мобілізацію; підсилення відповідальності й турботи про власне здоров'я; пошук ефективної соціальної підтримки) сприяє тому, що в соціальному та в освітньому середовищах можуть створюватися умови для формування життєстійкості особистості.

Савченко А. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ЛЮДЕЙ З ТВОРЧИМИ ЗДІБНОСТЯМИ

Самооцінка та здібності людини можуть взаємодіяти важливим чином. Позитивна самооцінка здатна підтримувати розвиток здібностей, стимулюючи самовпевненість і мотивацію для набуття нових навичок. З іншого боку, негативна самооцінка може обмежити віру у власні здібності й гальмувати особистісний і професійний розвиток.

Важливо реалістично оцінювати свої здібності, допускаючи можливість вдосконалення й навчання. Активно працюючи над підвищенням самооцінки та розвитком позитивного ставлення до власних можливостей, людина може

створити сприятливіше середовище для розвитку своїх здібностей (Загурська І., 2007).

Науковці досліджували взаємозв'язок між творчими здібностями та самооцінкою, виявляючи те, що певний рівень останньої може впливати на розвиток творчості, а також, навпаки, що творчість може впливати на самооцінку особистості. Взаємозв'язок між творчими здібностями та самооцінкою може бути двоспрямованим. З одного боку, висока самооцінка може сприяти розвитку творчих здібностей, оскільки впевненість у власних силах та віра в успіх можуть стимулювати експерименти та новаторство (Столяренко О., 2012). З іншого боку, саме творчий процес і досягнення в творчій сфері здатні впливати на самооцінку, підвищуючи самовизначення та впевненість особистості. Успіх у творчості може позитивно впливати на загальний психологічний стан і підвищувати самооцінку, самоідентичність (Яблонська Т., 2010).

Це твердження віддзеркалює загальний контекст психологічних досліджень та висновків у галузі розвитку творчості та самооцінки. Науковці, які працювали в галузі психології та освіти, такі як Е. Еріксон, А. Маслоу та інші, були серед тих, хто досліджував взаємозв'язок між творчістю та самооцінкою. Такі концепції також віддзеркалені в теоріях самореалізації та розвитку особистості.

Теорія самореалізації розглядає процес досягнення людиною свого повного потенціалу та розвитку власної особистості. Становлення теорії припадає на роботу американського психолога А. Маслоу (Маслоу А., 2018). За його концепцією, існує ієрархія потреб, де самореалізація є найвищим рівнем, досягнення якого можливе лише після задоволення більш базових потреб, таких як фізіологічні потреби та потреби в безпеці, соціальній приналежності, повазі та самооцінці. Згідно з цією теорією, самореалізація включає в себе пошук власного сенсу життя, розвиток творчих здібностей та досягнення внутрішнього потенціалу (Кравченко Н., 2018).

Е. Еріксон у теорії розвитку особистості стверджує, що людина проходить через вісім стадій розвитку, кожна з яких характеризується конкретними викликами або кризами, які впливають на формування особистості (Еріксон Е., 2006). Ці

стадії охоплюють увесь життєвий шлях, починаючи з дитинства та закінчуючи старінням. Основні поняття теорії розвитку особистості включають в себе аспекти соціального, емоційного та психологічного зростання, а також взаємодії з навколишнім середовищем та соціальними стосунками.

Можна стверджувати те, що самооцінка й творчі здібності мають двонаправлений, взаємозалежний вплив на розвиток особистості. Дослідження, проведені серед студентів (Шульга М., 2015), показали, що велике значення для прояву в практичній діяльності здібностей до творчості має усвідомлення особистістю власних індивідуальних можливостей щодо подальшої творчої діяльності. Низький рівень самооцінювання творчих можливостей, як правило, поєднується з індиферентним ставленням до своєї майбутньої спеціальності, а мотиви вибору професії лежать далеко за межами потреби студента в інтелектуальній творчій діяльності. Розвиток здібностей студентів до творчості переломлюється через усвідомлення соціальної значущості, престижності праці, через стійку психологічну потребу в професійному вдосконаленні.

Отже, можемо стверджувати, що взаємозв'язок творчих здібностей з самооцінкою може бути комплексним. Особи з розвиненими творчими здібностями часто виявляють високу самооцінку, оскільки їх творчий потенціал підвищує їх впевненість у власних здібностях. З іншого боку, низька самооцінка може гальмувати розвиток творчих здібностей, зокрема через страх провалу чи несхвалення оточуючих. Важливо враховувати, що самооцінка може впливати на творчий процес, визначаючи готовність особистості до ризику та експериментів. Позитивна самооцінка здатна стимулювати креативність, тоді як негативна – призвести до обмеження ідей та інновацій. Також важливо враховувати вплив оточення та соціокультурних чинників на формування самооцінки та розвиток творчих здібностей.

Люди з творчими здібностями можуть мати особливості у самооцінці, оскільки їхні таланти та способи мислення можуть відрізнятись від стандартних. Отож можемо назвати психологічні особливості самооцінки людей з творчими здібностями:

1. Високі стандарти: творчі люди часто мають високі стандарти для себе та своєї роботи. Вони можуть бути критичними до своєї творчості і завжди прагнути до вдосконалення.

2. Чутливість до критики: творчі люди здатні бути особливо чутливими до критики, оскільки їхні ідеї та творчі рішення часто є для них особистими. Негативна критика може впливати на їхню самооцінку.

3. Експерименти та ризик: люди з творчими здібностями часто готові ризикувати та експериментувати. Це може вплинути на їхню самооцінку, оскільки не всі їхні ідеї чи проекти можуть бути успішними.

4. Самовираження: творчість часто відображає внутрішні почуття та думки. Самооцінка таких людей може залежати від того, наскільки вони відчувають, що їхня творчість відображає їхню особистість і внутрішність.

5. Порівняння з іншими: творчі люди здатні порівнювати свою творчість з іншими, що також може впливати на їхню самооцінку. Вони можуть зіставляти свої досягнення з досягненнями інших та відчувати конкуренцію.

6. Самостійність: деякі творчі люди здатні бути дуже самостійними у своїй роботі, і це може впливати на їхню самооцінку. З одного боку, вони можуть відчувати гордість за свою незалежність, з іншого – почувати себе відірваними від колективу.

Загалом, самооцінка людей з творчими здібностями може бути складною та різноманітною залежно від багатьох чинників, включаючи власні стандарти, середовище та спосіб реагування на критику та досягнення.

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРАВМУВАННЯ

Сьогодні багато військовослужбовців, повертаючись із зони проведення активних бойових дій, страждають від важкої ноші психологічних переживань, відбувається зміна поведінки, що пов'язано із набутим травматичним досвідом у ході перебування на війні. Тому більшість військовослужбовців, які виконували бойові завдання, потребують психологічної реабілітації.

Водночас частково невирішеною є проблема розробки соціально-психологічних технологій відновлення психологічного здоров'я військовослужбовців, які брали участь у воєнних діях та зазнали психологічного травмування, та визначення загальної стратегії психологічної реабілітації відповідно до характеру їх травматизації.

Відомо, що під час перебування військовослужбовця у зоні активних бойових дій, внаслідок дії факторів травматизації, адаптивний потенціал значно знижується вже через місяць. Навіть у військовослужбовців, які пройшли психологічну підготовку та мають високий рівень опірності щодо бойового стресу, через місяць цей показник знижується втричі (Andreasen N., 1985).

Реабілітація, або відновлення, – це здатність людини повернути собі психологічне здоров'я, відновити адаптивні механізми психіки до попереднього рівня і, навіть, за рахунок позитивної динаміки вийти на більш якісні показники психологічного здоров'я (Титаренко Т., 2019).

У військовій психології вперше поняття «психологічна реабілітація» було впроваджено В. Поповим, який визначає її як *«відновлення здатності дисгармонійної особистості до нормальної діяльності шляхом створення психологічних умов для її реадптації»* (Попов В., 1992, С.4). У процесі відновлення військовослужбовця В. Попов виокремлює такі складнощі, як перекладання відповідальності за успіх і неуспіх ефективності

запропонованих заходів реабілітації на особовий склад центрів, небажання йти на контакти із психологом, закріплення девіантних форм поведінки, соціопатія та зниження самокритичності, завзятий опір щодо соціалізації у суспільство.

Під реабілітацією військовослужбовців, учасників бойових дій, зазвичай розуміють систему медико-психологічних заходів, спрямованих на відновлення функціонального стану організму, нормалізацію емоційної та мотиваційної сфер, досягнення оптимального рівня особистісної адаптації та оптимізації професійно-важливих якостей цих осіб.

Головною метою реабілітаційних заходів науковці вважають забезпечення соціалізації особистості, відновлення її до попереднього рівня функціонування та наголошують саме на відновленні соціального статусу, морально-психологічної рівноваги та впевненості у собі (Костинський М., Черній В., 2016).

Заходи реабілітації своєю дією спрямовані забезпечувати траєкторію відновлення. Такі заходи сьогодні мають комплексний характер і поєднують блоки соціально-психологічного, медичного, культурно-просвітницького спрямування та духовно-пасторської опіки.

Психологічна реабілітація вважається найважливішим елементом відновлення психологічної рівноваги. Суть психологічної реабілітації полягає у здійсненні різноманітних впливів на психіку військовослужбовця шляхом застосування психотерапії, психопрофілактики та психогігієни, за допомогою яких можна знизити рівень нервово-психічної напруженості, відновити втрачений психологічний ресурс і, таким чином, вплинути на відповідні психічні стани військовослужбовця (Місюра В., 1995).

Негативні наслідки травматизації військовослужбовців проявляються на соціально-психологічному рівні як зменшення схильності до співробітництва, здатності співпереживати, падіння довіри до світу; на ціннісно-смысловому рівні – як втрата здатності до пошуку нових життєвих перспектив, труднощі в осмисленні досвіду, зниження спроможності отримувати задоволення від повсякдення; на індивідуально-психологічному рівні – як переживання розщепленості,

порушення цілісності, деструктивні зміни ідентичності, послаблення потреби в самореалізації, зниження збалансованості, адаптивності.

Говорячи про критерії підтримання та відновлення психологічного здоров'я, Т. Титаренко визначає, насамперед, готовність особистості до життєтворення, життєконструювання. Ознаками такої готовності є позитивні зміни у таких особистісних структурах, як сфера ставлення особистості до самої себе; ціннісно-мотиваційна сфера; сфера самореалізації та сфера стосунків з оточуючими.

Розроблені Т. Титаренко та іншими вітчизняними науковцями (Гундертайло Ю., 2017; Малхазов О., 2018; Чернявська М., 2018 та ін.), теоретико-методологічні засади відновлення психологічного здоров'я особистості дають змогу визначити зміст, завдання та основні вектори спрямованості комплексу заходів психологічного відновлення військовослужбовців-учасників бойових дій. Такими є: розвиток самоусвідомлення; емоційної саморегуляції; формування позитивного ставлення до оточення, прагнення до розгортання власного особистісного потенціалу, пошук свого призначення; розвиток готовності змінюватися, знаходження себе, відновлення свого «Я» у нових життєвих обставинах.

Отже, програма психологічної реабілітації має на меті не лише відбудову адаптаційних механізмів психіки, а й націлена на позитивні особистісні трансформації військовослужбовців, посттравматичне особистісне зростання.

Неабияке значення має початковий етап реалізації програми, що забезпечує встановлення довірчих стосунків та первинну діагностику, створює в учасників відчуття психологічної безпеки та підтримки.

В індивідуальній та груповій психореабілітаційній роботі з військовослужбовцями використовуються техніки саморегуляції, біосугестивної терапії, арт-терапії, когнітивно-поведінкової та екзистенціальної терапії.

Психореабілітаційна робота зосереджується, головним чином, навколо формування у військовослужбовців здатності до рефлексії емоційних проявів, підвищення емоційної стійкості, розвитку комунікативних навичок, здатності до співробітництва та співпереживання, пошуку оптимальних моделей поведінки в

емоційно значущих ситуаціях, розширення спектру копінг-стратегій, формування навичок позитивної переоцінки складної ситуації; активації конструктивного переосмислення власних переживань і можливостей, пов'язаних з травмою; розвитку вміння акцентувати увагу на позитивній стороні речей; досягнення стійкого самоприйняття, відновлення самоефективності та спроможності до ціннісно-сислового оновлення.

Сідун-Сович Д. В.

ПРОЯВИ СЕКСУАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПАРНА ВЗАЄМОДІЯ: ЕТОЛОГІЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОГЛЯД

Предмет вивчення сексуальної поведінки потребує міждисциплінарних знань, що разом можуть надати комплексне його розуміння. Такий підхід допоможе прояснити наукові межі між психологічними, соціальними, медичними та культурологічними чинниками, що мають значення у трактуванні сексуальної поведінки. Інтегруючою основою теоретичного аналізу послуговував системний підхід, що ставить у центрі уваги людину як цілісну систему її соматичних, фізіологічних, психологічних та соціально-культурних проявів.

Згідно зі словником В. Войтка, сексуальність пов'язана зі ставленням осіб до протилежної статті, а опанування сексуальними стосунками та розуміння своїх сексуальних почуттів досягається у процесі статевого виховання та соціалізації. Науковці вказують на детермінованість поведінки біологічними, психологічними, соціальними та культурними чинниками. Поведінка може проявлятися як в непослідовних діях та вчинках, так і послідовних, що об'єднані спільністю мотивів, мети, прагнень, формуючи певну лінію поведінки людини (Войтко В., 1982). Особливість сексуальної поведінки полягає у тому, що вона проявляється як парна, через поєднання індивідуальної сексуальної активності одного суб'єкта і сприймання ним же потенційної сексуальної направленості

іншого (Діденко С., Козлова О., 2009). Водночас у дослідженнях У. Мастерса і В. Джонсон у сексуальній поведінці виділяється окремий циклічний процес, що дістав назву копулятивної поведінки, де вказуються взаємообумовлені послідовні реакції сексуальних партнерів задля безперервності перебігу та завершеності статевого акту (Мастерс У., Джонсон В., Колодни Р., 1998). Загалом, У. Мастерс і В. Джонсон спостерігали майже 10 000 статевих актів у межах своїх досліджень. Вони встановили наявність чотирьох фаз у копулятивному циклі сексуальних реакцій людини (чотирьохфазна модель), що формується незалежно від форми сексуальної стимуляції (фізіологічної, уявної, когнітивної тощо). Слідом за ними було створено інші моделі, які, окрім фізіологічних сексуальних реакцій, стали виділяти і психосоціальні, що передують сексуальному акту. Наразі це трьохфазна модель Х. Каплан та модель Д. Ріда, які надають двом першим стадіям ознаки поведінкової стимуляції, спрямованої на реалізацію копулятивного бажання, а також модель сексотерапевта Д. Шнарха, який звертає увагу на трискладовість прояву сексуальних бажань, наголошуючи на їх вибірковості та усвідомленні (Ярхауз М., Тэн Э., 2016). Ці останні моделі розширюють біологічний погляд на сексуальний акт і вносять поведінкові аспекти у трактування сексуальності людини, що є особливо вагомим для нашого дослідження, спрямованого на визначенні саме поведінкових проявів у людській сексуальності.

Нами було встановлено, що низка досліджень, як у сфері психології, так і соціології стосовно проявів індивідуальних відмінностей сексуальності та поведінкових її презентацій, стосуються питань свободи та ступеня пануючих обмежень. Стверджується, що регламентація сексуальної поведінки зазвичай започатковується не з власних сексуальних потягів, а формується через трансляцію соціальних уявлень про нормативність та відхилення/порушення сексуальності та сексуальної поведінки. Нами було виділено дослідження американської психологині Л. Даймонд, яка пропонує враховувати нюанси та обирати ширше поле людського різноманіття сексуального досвіду та ідентичностей. Вона також запропонувала концепцію «сексуальної рухомості» (sexual

fluidity), що описує можливість зміни сексуальних уподобань та потягів упродовж життя. Її дослідження спрямовані на розуміння тих шляхів, які люди обирають для вираження своєї сексуальної ідентичності та збереження психологічного благополуччя (Даймонд Л., 2003).

Заразом у своїй теорії «перформативності гендеру» гендерна теоретикinja Дж. Батлер стверджує, що поведінку людини, як чоловіка, так і жінки, визначає не біологічна стать, а її соціальна реальність та гендерна ідентичність, що формуються через дії та слова (Батлер Дж., 2009).

У дослідженні проявів сексуальності також виділяються питання парної взаємодії, що трактуються у поведінкових категоріях через взаємодію, ставлення, стосунки, дії, рольові трансакції, впливи, домагання тощо. Здебільшого ці дослідження виконувалися у контексті терапевтичної допомоги подружнім парам із сексуальною дисфункцією, причина якої вбачалася у порушенні подружніх стосунків. Одним із вагомих внесків є праці американського психолога Дж. Готтмана, який заснував Готтман-інститут (The Gottman Institute) і працює над розвитком науково обґрунтованих підходів до розуміння й покращення якості парних стосунків (Готтман Дж., 2021). Одним із найважливіших внесків Дж. Готтмана є розробка концепції «Метакомунікації» (metacommunication), яка описує спосіб спілкування між партнерами, коли вони обмінюються інформацією (в даному разі не тільки словами, а й невербальними сигналами, як-то: міміка, жести, темп мовлення тощо). Він стверджує, що якісна метакомунікація є ключовим чинником успішних парних стосунків. Інша важлива концепція, розроблена Дж. Готтманом, це «Чотири Вершники Апокаліпсису» (The Four Horsemen of the Apocalypse), де ідентифіковані чотири чинники, які можуть спричинити руйнування парних стосунків. Як-от: застосування критики, замість конструктивного зворотного зв'язку; виказування презирства, насмішок, іронії та приниження; відступ, коли партнери уникають спілкування і не займаються вирішенням проблем; та кам'яна стіна, коли один із партнерів уникає спілкування і не створює емоційного зв'язку. Дослідження Дж. Готтмана також доводять, що прояви таких емоцій, як

приятність, прихильність і зацікавленість, є ключовим для збереження і покращення парних стосунків. Він розробив практичну концепцію «Магічних п'ять годин», яка рекомендує парам витратити щонайменше п'ять годин на позитивну й якісну взаємодію щотижня, щоб зміцнити емоційно-сексуальний зв'язок. Дж. Готтман провів також дослідження щодо сексуальності у парних стосунках, метафорично описуючи їх як «Дім звучання стосунків: сексуальних стосунків» (The Sound Relationship House: The Sexual Relationship). Ця модель включає такі елементи, як еротичне підбадьорювання, сексуальний розмах, сексуальне задоволення та сексуальна відмова. Автор показує, що відкритість, розуміння й активна комунікація є ключовими чинниками парного сексуального задоволення.

На нашу думку, для розуміння біологічно закладених механізмів статевої активності вартує пам'ятати про дослідження етологів. Так, етолог та еволюційний біолог Р. Александер (Айронс В., 2005) досліджував еволюційні аспекти статевого відбору в контексті статевої поведінки, сексуальної конкуренції, територіальної поведінки (маркування звуковими сигналами або мічення меж ділянки пахучими та візуальними мітками (екскременти, витоптані ділянки, подряпини на корі тощо) та її охорону від інших тварин свого виду. Його праці присвячувалися розумінню того, які механізми та певні характерні риси впливають на оцінку привабливості партнерів у природному відборі. У своїх дослідженнях Р. Александер опирався на власні спостереження у дикому середовищі та архівні дані для розуміння динаміки статевого відбору й поведінки у тварини та людини.

Отже, для нашого дослідження став важливим об'єктивний підхід, що надає можливість фіксувати відповіді еволюційної психології, які найбільш прицільно розкривають питання формування сексуальної поведінки, що переважно стосується її репродуктивної функції. Дослідження сексуальної поведінки у сфері етології слід розглядати у контексті природних еволюційних процесів, що презентуються через призму еволюційних переваг та спадковості у питаннях статевого відбору, сексуальної конкуренції та територіальної поведінки. Їх врахування у психологічних дослідженнях має

стосуватися лише питань розширення варіативності спектра сексуальних реакцій щодо різних таксономічних рангів живих організмів, до яких відноситься й людина розумна.

Сексуальна поведінка стосується різних сфер прояву людини, де прицільно інтимною розглядається копулятивна поведінка як окремий циклічний процес статевого акту. Вивчення копулятивної поведінки, як здатності до здійснення статевого акту, є предметом наукових досліджень у сфері медицини, біології й психології та переважно стосується практичних запитів щодо урегулювання її дисфункційності як з боку чоловіка, так і жінки.

Нами було виокремлено наступні напрями вивчення сексуальної поведінки чоловіків: збалансування між біологічною статтю та соціальною реальністю життя людини в її сексуальному розвитку та сексуальній поведінці; обмежувальний тиск культурних та релігійних норм на варіативність прояву сексуальної ідентичності людини у суспільстві; питання фізичного та психічного здоров'я людини щодо її сексуальності та пов'язаної з нею сексуальної поведінки. Наступний напрям стосується сексуальної поведінки чоловіків на рівні парного спілкування, що розглядається однією з умов психологічного добробуту людини та переживання нею позитивних почуттів.

Соловійов О. В., Літвінова О. В.

ЧИ ЗДАТНІ «ПСИХОЛОГИ СТРАХУ» ПЕРЕВЕРТАТИ ПІРАМІДУ МАСЛОУ ДОГОРИ ДРИГОМ

«Психологом страху» ми будемо тут називати людину, яка, зазвичай, є причетною до влади або має можливість апелювати до неї у країнах, які не досягли рівня демократичного устрою, людину, яка є здатною, переважно не маючи психологічної освіти, достатньо ефективно використовувати *переживання страху* іншими людьми, масами людей, заради втримування політичного устрою або інших, бажаних нею результатів. «Психолог страху» робить це або не усвідомлюючи

значення такої соціальної практики, не задаючи собі «зайвих» питань, або іноді, навпаки, фундууючись на «витончених» філософських чи світоглядних ідеях, які в історії людства ілюструються відомими твердженнями: «Залиш надію усяк, хто сюди входить»¹, (рос.) «Человек по природе своей хищник», «Кожному своє», «Німці, я звільняю вас від химери совісті (А.Гітлер)». З цього випливає, що «психолог страху» не є людиною, що досліджує страх, а є людиною, що вміло, – і на рівні інтелектуальної активності, і на рівні навичок, мотивуючись власними цінностями, – використовує страх іншої людини, руйнуючи її екзистенцію. Але часто ми можемо зустріти «психолога страху» і у повсякденності, – в сім'ї, на роботі. Одною з основних умов для його існування є його перевага у фізичній силі (своїй власній, або, такій, до якої він може апелювати). Активність такого «психолога страху» частіше проявляється у відносинах *жінки та чоловіка, дитини та дорослого, підлеглого та керівника*. Тобто там, де, не застосовуючи фізичну силу чи застосувавши її попередньо, можна перевтілити фізичну перевагу в суто психологічні «дивіденди». А саме, в *страхотливі стани* людей, з якими «працює» «психолог страху». Стани, які використовуються заради контролю та диктату.

Зараз ми маємо трохи відволіктись від «психологів страху», зосередившись на «піраміді Маслоу». Звернемось до сутності «піраміди Маслоу» та спробуємо адаптувати її термінологію з урахуванням специфіки нашого уявлення про те, чим, взагалі, є *психіка*, саме як людська *внутрішньо-психічна (екзистенційна) процесуальність*, яка і забезпечує нам буття на рівні *людяності*. Тож, ця піраміда демонструє *ієрархію потреб*, що базується на біологічних (гомеостатичних), еволюційно архаїчних, *потребах* людини. Далі, психічно визріваюча людина демонструє ускладнення своїх *потреб* через декілька стадій, серед яких *потреба в безпеці, потреба в любові та повазі*.

¹ (Італ.) «*Lasciate ogne speranza, voi ch'entrate*». Фраза з «Божественної комедії» Данте. У рамках технології «психології страху» цю фразу вперше було вивішено на воротах німецького концентраційного табору Маутхаузен.

Еволюційним апогеєм піраміди Абрахама Маслоу є *потреба в самореалізації*. Але що у цій чудовій піраміді не влаштує нас? Нас, при безумовному захваті ідеєю *ціннісної ієрархічності* (саме *ціннісної*, адже усі, без виключення, потреби, мають свої еквіваленти у спектрі *суб'єктивних цінностей* людини), геть не влаштує маленька «дрібниця». Ця «дрібниця», на нашу думку, була випущена з уваги А. Маслоу в силу концептуальної незрілості тогочасної психології. Так-от, вона, ця «дрібниця», за великим рахунком, має парадигмально змінити наші уявлення про нашу психіку, концептуалізувати їх, пояснивши, «як і навіщо «працює» в середині нас наше *психічне*?». Тож, ми могли б не просто «до дірок» перелічувати студентам психічні властивості та процеси, як це робить будь-яка незріла описова наука, чи повторювати застарілий автоматизм «*психіка є суб'єктивним відображенням об'єктивного світу*», не відповідаючи на питання «Навіщо нам це «*суб'єктивне відображення*?». Ця «дрібниця» полягає в тому, що ми (принаймні у царині психології, а не біології) вважаємо доцільним, коли йдеться про «піраміду Маслоу», принципово застосовувати не термін «*потреба*», а поняття «*суб'єктивна цінність*» та «*суб'єктивна ціна*». (Не дарма ж Маслоу був видатним психологом, а не біологом). Уточнюючи термін «*суб'єктивна оцінка*», ми можемо тлумачити його як «*здатність живих істот суб'єктивно оцінювати біологічну та/або соціальну доцільність зовнішніх подразників*» (Соловійов, Літвінова, 2022, 2023, 2024).

Але чому нас, як психологів (саме як психологів!) не задовольняє термін «*потреба*», натомість, в повній мірі задовольняє термін «*суб'єктивна цінність*? Це тому, що термін *потреба* є таким, що лише інтуїтивно пояснює мотиваційну спроможність організму до дії, а звідси, будучи первинно біологічним, апелює тільки до організму та об'єктивних чинників та умов, які виникають між ним та середовищем². Ще

² (укр. вікіпедія) Потреба – стан живого організму, людської особистості, соціальної групи чи суспільства в цілому, що виражає необхідність у чомусь, залежність від об'єктивних умов життєдіяльності і є рушійною силою їхньої активності.

одна вада цього терміну з точки зору психології (але, звісно ж, не біології) полягає в тому, що він застосовується в біології та психології одночасно, але без уточнення цієї понятійної плутанини. І найголовніше: термін *«потреба»*, апелюючи виключно до об'єктивності, не є спроможним пояснити того, як через суб'єктивність *«працює» психічне* у нашому мозку, аби переробляти інформацію, що фіксована в ньому, саме біологічно або соціально доцільно (Соловйов, Літвінова, 2023). Натомість, цю функцію чудово виконує феномен *суб'єктивної оцінки*, апелюючи саме до здатності живих істот упереджено, тобто *суб'єктивно*, на континуумі якісної (не кількісної) шкали *«добре – недобре»*, *оцінювати* щось (Soloviov, 2015). Суб'єктивно оцінювати, аби в умовах дефіциту інформації розгортати можливості на основі накопиченого в мозку досвіду для вирішення наявних проблем, щоб далі, виявивши найкращу з цих можливостей, втілювати її у реальність.

І насправді, аби доволно запам'ятовувати інформацію, треба її, як мінімум, оцінити як таку, що є або біологічно, або соціально доцільною. Аби відбирати з усього континууму інформації, що є фіксованою у власному мозку, саме ту, що ймовірно може допомогти вирішувати якусь проблему, треба мати відповідний психічний механізм відбору саме такої інформації з континууму наявного в мозку досвіду (Soloviov, 2023). І цей механізм забезпечується саме здатністю виявлення *суб'єктивної цінності* інформації. Аби думати про те, як досягти поставленої мети, треба спочатку з усіх можливостей відібрати (сформувати) саме ту ціль, яка є *суб'єктивно найбільш бажаною*. Аби інтегрувати минулий досвід у образні *«картини бажаного майбутнього»*, щоб позбуватись *«небажаного теперішнього»*, людині необхідно *суб'єктивно оцінювати* усі інформаційні операції, які вона здійснює. Аби втілити психічно сформовану *«картину бажаного майбутнього»* у реальність, людина має постійно (переважно не усвідомлено) *суб'єктивно оцінювати* відповідність м'язово здійснюваних нею дій наближенню до цієї *«картини бажаного майбутнього»*. Інакше кажучи, *здатність суб'єктивно оцінювати* є рушієм, мотиватором кожного етапу обробки інформації в мозку, починаючи з сприйняття і закінчуючи втіленням психічної

активності у фізично здійснювані моторні акти людини, що змінюють світ «із стану не бажаного у стан бажаного». Тож, саме *суб'єктивна оцінка* є мотиваційним (причинним) атрибутом, рушієм нашого *внутрішньо-психічного буття*. Суб'єктивна оцінка та ще свобода вибору *бажаного* (engl., *desired*) на континуумі інформації, що фіксована в нашому мозку (Соловйов, Літвінова, 2023). Про що не каже ані жодна сучасна теорія психології – ані у нас, ані на Заході. А без цього не може бути розуміння сутності психіки, бо тільки через *суб'єктивну оцінку*, а тож, і через суб'єктивний відбір та інтеграцію інформації (Tononi, 2008), фіксованої в мозку, людський суб'єкт є здатним протистояти невизначеності, що постійно тисне на нього «ззовні». Це і є фундаментальною функцією психічного – через здатність суб'єктивно оцінювати інформацію накопичувати та інтегрувати її аби елімінувати невизначеність, дефіцит інформації у відносинах з оточуючим середовищем. І в першу чергу соціальним. Так людина, через суб'єктивну оцінку стає здатною протистояти новизні оточуючого світу.

І от тепер, розібравшись у тому, що рухає психічний процес, від чого залежить змістовність та процесуальність нашого людського *внутрішньо-психічного буття*, повернемось до «психологів страху». Задамо собі наступне питання: У чому полягає «вищий пілотаж» їх («психологів страху»), соціальної практики? Відповідь буде такою: вони, дійсно, здатні «штучно» перевертати «піраміду Маслоу» догори дригом, інтуїтивно змінюючи саме ціннісну (емоційну) складову індивідуального *психічного*. Тут мається на увазі те, що під впливом «психологів страху» індивідуальна піраміда Маслоу може змінювати структуру своєї ієрархії. Безперечною чесною природною піраміди Маслоу вважається те, що вона, демонструючи базованість усіх людських цінностей на біологічно доцільних цінностях (це засвідчують дві нижчі її ступені), далі, по мірі ускладнення психічного буття людини, вже апелює до соціальних цінностей. Причому в спектрі *суб'єктивних цінностей*, які ми відносимо до соціальних, можна виділити, в свою чергу, цінності «колективного Ми» (наприклад, *етнос як цінність, імперія як цінність*), в якому можуть «розчинятися»

індивідуальні, власні цінності (наприклад, *власне життя як цінність* чи *влада як цінність*).

В силу певною автономності індивідуальної психічної сфери людини від фізичних та біологічних факторів (Соловйов О., 2020, 2023), де в якості управлінського фактору, як тут було показано, виступає саме фактор *суб'єктивної цінності*, індивідуальна піраміда Маслоу може змінювати свою ієрархічну структуру під впливом соціальних факторів, які мають ціннісну природу. І одним з «психічних інструментів» таких зовнішніх впливів є «штучне» провокування, або, навпаки, пригальмовування, в психіці людини *переживання страху*. У випадку з *провокуванням страху* послаблюється соціальна активність великих «мас» людей. У випадку з «штучним» ослабленням *переживання страху* можна отримувати аналоги таких соціально-історичних феноменів, якими є феномени *камікадзе, самураїв, володарів поясів шахіда, берсеркерів*, які, за рахунок зміни природної структури цінностей стають «ідеальними» (?) воїнами, яким «(рос). «на миру и смерть красна»).

Тож, перевертати піраміду Маслоу дійсно можливо. Це стає можливим, коли *суб'єктивна ціна* життя штучно занижується чи підвищується цінність якогось соціального фактору на фоні природної *ціни* власного життя. А відчуті «присмак» та технологічність праці «психолога страху» ми можемо через невеличку цитату одного з найпродуктивніших пропагандистів «руського миру» В. Солов'єва. На одному зі своїх шоу він промовляє: «(рос.) *В европейском безвоенном существовании люди забыли главный постулат, что человек хищник, и что история человечества – это история войн. Мы себе напридумывали какого-то другого человека и человеческую природу, а жизнь нас возвращает к своему естеству. И становится понятным, что война является естественным состоянием человека, а мир нет*». Це «талановите» спотворення людської природи, звісно ж, діє лише там, де людина залишається відірваною від сучасного знання та освіти. І все ж, воно таки діє на тих, кому адресується.

Але тоді виникає останнє питання: а в чому ж тоді полягає різниця між *українським патріотизмом* та *фанатизмом*

релігійних та імперських фанатиків. Бо і те і інше має однаково успішно перевертати піраміду Маслоу. Різниця, яку нам треба, як зіницю ока, берегти, аби не втратити самих себе, свою потенційно більш людяну, нову ідентичність, що визріла під час війни. Відповідь, на наш погляд, має бути такою: у випадку з *патріотизмом* має йтись про свій власний вибір, що здійснюється на користь більшої людяності, більш ціннісно розмаїтого, всередині себе діалогічного «людського Я» (Соловійов, Літвінова, 2022), на користь людини-суб'єкта. На відміну від «одномірної» людини (Г.Маркузе), «замурованої» у тотальність соціального, з її «моно-ціннісним Я», розчиненим у «колективному-Ми».

Тавровецька Н. І.

ЗМІНА ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Питання психологічного впливу, наслідків, проживання травмівних ситуацій військових дій, що тривають третій рік в Україні для українців стали життєвими історіями, які об'єднані єдиним чинником – втрата здатності планувати життєві події та будувати своє майбутнє. Від початку військових дій українці навчилися пристосовуватися до «тут і зараз», планувати життя на короткий термін, або навіть відкладати свої життєві амбіції до кращих часів. Психологи в даний час працюють над питаннями, пов'язаними з часовими перспективами людини, які глибоко впливають на її психічний стан. Без кваліфікованої психологічної підтримки ці питання можуть загострити вже існуючі психічні проблеми та викривити процес життєтворення. Багато вітчизняних та зарубіжних теорій підкреслюють важливість орієнтації людини на майбутнє. Вони розглядають питання часової перспективи, встановлення цілей, життєвих стратегій, постановки цілей, будівництва життєвого сценарію та інші аспекти. Незважаючи на різні підходи, загальним залишається розуміння, що активність та діяльність людини завжди спрямовані на майбутнє, а не на минуле.

Аналіз проблематики життєвої та часової перспективи вказує на широкий спектр досліджень, які досліджують вплив життєконструювання та травматизації під час військових дій (Титаренко, 2017), зв'язок між часовою перспективою, вдячністю та задоволеністю життям (Przepiórka, Malgorzata Sobol-Kwarinska, 2020), роль часових перспектив у формуванні ціннісних орієнтацій (Максим, Рябовол, 2021), а також взаємозв'язок часової перспективи особистості зі змінами у соціальному, економічному та політичному контексті, зокрема під час військових конфліктів (Senyk O. et al., 2022).

Своє проектне дослідження ми здійснили у два етапи: у травні-червні 2022 року провели опитування з проблеми стресу, який відчувають українці під час війни, з урахуванням всіх особливостей військової ситуації. Для збору даних ми використали Google-форму, яка була одним із доступних інструментів на той момент. Усі учасники надали свою добровільну згоду на участь у дослідженні та розуміли його мету. Загалом в опитуванні взяли участь 359 осіб віком від 14 до 70 років, серед яких 295 жінок та 62 чоловіки з різних регіонів України. Значна частина вибірки (77,5%) складалась з мешканців Херсону та Херсонської області, які мали досвід окупації та виїхали з окупованих територій або залишилися на них. Для вимірювання рівня стресу українців під час воєнних дій ми скористалися різними методиками. Однією з них була шкала сприйнятого стресу Ш. Коена PSS-10 (Perceived Stress Scale), яка була адаптована для україномовного контексту О. Вельдбрехт та Н. Тавровецькою (Вельдбрехт О., Тавровецька Н., 2022). Ця шкала призначена для визначення того, наскільки людина сприймає свою життєву ситуацію як стресову, тобто непередбачувану, неконтрольовану та перевантажену. Крім цього, ми також включили ряд відкритих питань для респондентів, серед яких були запитання про кризові події, що відбулися протягом даного періоду, і які було важко пережити, а також про їхнє майбутнє після війни та їхні плани або перспективи. Наприкінці 2023 року ми запропонували респондентом знову надати відповіді щодо їх планування майбутнього, життєвих перспектив та планів. Аналіз результатів відповідей дозволив виявити зміни у особливостях планування

майбутнього та виокремити декілька категорій життєвої перспективи.

Під час аналізу розподілу відповідей та їх змістового наповнення ми прийшли до висновку, що більшість респондентів залишаються на етапі очікування в своєму життєконструюванні та не можуть адаптуватися до нових умов. За категорією «повернення до звичного життя, відновлення минулого» виявилось 41,4% респондентів у першому дослідженні, та відмічаємо суттєві трансформації за цією категорією у другому вимірюванні – 24,8%. Серед їхніх відповідей були такі висловлення: «Повернусь додому, а там побачимо», «Звільнення від окупації. Повернутись додому», «Повернення додому. Життя як раніше. Спокій, тиша і любов» та інші.

Аналіз категорії «розвиток та досягнення того, що тільки мріяли», що становить 27,5% відповідей, свідчить про те, що кризові події в житті людей стали каталізатором їх дій, плануванням життєвих подій, перспектив і активного їх втілення. Типові відповіді включають: «мандрівки та завершення розпочатих справ», «зміна роботи та місця проживання. Цього завжди хотів», «активна праця, заняття спортом, повне самореалізації, втілення мрій родини і власних». І тут ми констатуємо зміну. Другий етап дослідження виявив підвищення цієї категорії до 44,9%, що ми інтерпретуємо як результат адаптації до нових умов життя, планування та реалізація планів та мрій, їх конструювання.

Значний відсоток респондентів увійшов до категорії «відсутність життєвих перспектив», що становить 24,6% на першому етапі дослідження та залишається високим і на другому – 36,7%. Відповіді у цій категорії є досить типовими і свідчать про те, що людина перебуває у травматичному стані, можливо, у депресивному розладі, який характеризується зупинкою у плануванні майбутнього, відсутністю позитиву та перспектив у життєвому конструюванні. Наприклад: «Я не бачу», «Не знаю», «поки що чітко не бачу», «Не уявляю», «Якщо чесно, не бачу чіткого майбутнього». «Немає ніякого бачення, я намагаюся не думати про майбутнє зовсім».

Категорія «внесок у життя та праця на користь країни» відзначається у 35,9% респондентів на початку дослідження та має суттєвий відсоток зниження у другому – до 17,8%. Якщо у першому етапі ми виявляли відповіді з орієнтацію на життєві перспективи, пов'язані з відновленням країни, міста, розбудовою та процвітанням української нації. Наприклад: «Допомога у відновленні міста», «Повернення до свого житла, відвідування роботи, допомога у відбудові країни», «Україна переможе і вступить до складу ЄС», «Закінчення навчання у вітчизняному університеті. Допомога у відновленні України після війни», «Перед війною мріяла про переїзд у іншу країну. Тепер хочу залишитися в Україні, допомагати у відновленні та будувати спільне майбутнє, бути корисною для своєї країни» та інші. Але у другому етапі дослідження нарративів відповідей змінився. Домінують песимістичні відповіді або взагалі їх відсутність за цією категорією. Наведемо деякі з них: «Це ніколи не скінчиться», «Я втомлений від війни і відчуваю безвихідь», «Україна переможе, але за велику ціну і не відомо коли», «Я вірю і чекаю, але моє життя поки на паузі». Ми пояснюємо такі зміни часом військових дій, зміною життєвих перспектив українців, адаптацією в нових країнах, усвідомленням та прийняттям можливостей власної самореалізації незалежно від війни. Такі трансформації є невідворотними, адже кризові ситуації призводять як до розладів психічних процесів, зміни життєвих перспектив та установок, так і до посттравматичного зростання.

Звичайно, аналіз відповідей не вичерпує всієї інтерпретації життєвих перспектив вимушених переселенців півдня України під час військових дій та потребує глибокого аналітичного аналізу, що буде представлено у інших публікаціях.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

Емоційні властивості та емоційність загалом характеризують людину на різних рівнях її психічної організації й виконують важливу роль у психічній регуляції поведінки та діяльності, значною мірою обумовлюючи характер взаємин людини з навколишньою дійсністю. Теоретично проблема емоцій і емоційності, їх функціональне значення як процесів внутрішньої регуляції діяльності вже давно постала предметом вивчення, якій присвячено чимало праць (Сельє Г., 1992; Саннікова О., 2003; Изард К., 2000; Фресс П., 2003 та ін.). Однак загалом ця проблема ще далека від свого остаточного розв'язання й залишається дуже актуальною.

Попередній аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що ще недостатньо опрацьовані питання, що стосуються загальних співвідношень між стійкими якостями емоційності та такими категоріями, як діяльність, особистість, активність, а також психологічних механізмів, від яких залежить участь емоцій в регуляції діяльності людини, її активності. Поки обмаль даних, які б розкривали регуляційну роль емоцій (емоційності) в певних (конкретних) видах діяльності людини, не вивчені взаємовідношення емоцій з різними виявами та видами активності тощо. Дослідження емоційної сфери особистості стикається з низкою проблем і викликів, які можна виокремити у певні напрямки, що наведено далі.

Методологічні виклики пов'язані з процедурою вимірювання емоцій та їх впливом на особистість і часто ґрунтуються на методах самозвіту або спостереження, які можуть бути суб'єктивними або обмеженими. Розвиток об'єктивних методів, таких як нейро- і медичні дослідження, стає важливим для точніших вимірювань.

Індивідуальні різноманітності пов'язані з рисами особистості, що складаються з унікального набору характеристик, які можуть впливати на сприймання та вираження емоцій. Дослідження різноманітностей в емоційній

сфері потребує уваги до індивідуальних розбіжностей та контекстуальних чинників.

Етнічна та культурна специфіка теж є певним медіатором проблем і викликів. Емоції, їх вираження можуть відрізнятися в різних культурах та етносах. Дослідження культурних відмінностей у вираженні емоцій та їх вплив на поведінку є важливим напрямком.

Розвиток протягом життя. Емоційна сфера змінюється протягом життя, і вивчення цих змін від дитинства до старості потребує довготривалих та багаторівневих досліджень.

Патологічні стани і розлади. Розуміння ролі емоційної сфери в патологічних станах, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад тощо, допоможе розвивати ефективніші методи їх діагностики та лікування.

Взаємозв'язок із іншими сферами особистості. Емоційна сфера взаємодіє з різними аспектами особистості, такими як когнітивні процеси, мотивація, соціальна поведінка та інші.

Розуміння цих взаємозв'язків є важливим для повного розуміння людської поведінки.

Детальний аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що існує безліч визначень емоцій. Емоціями називаються «психічні процеси і стани у формі безпосереднього переживання явищ та ситуацій, що діють на індивіда» (Менделевич В., 2005). Це «реакція особистості, організму на реальну або можливу ситуацію, що сприяє або не сприяє життєдіяльності, що відповідає або не відповідає її ціннісним нормативам та установкам» (Джидарьян И., 1974); це «психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання відношення явищ і ситуацій до потреб (Вербіна Г., 2008); це «психічні процеси, що проходять у формі переживань і відображають особисту значущість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини» (Маклаков А., 2008), «єдність специфічного суб'єктивного переживання і деякого змісту, що відображається» (Вилюнас В., 1976). Д. Майерс визначав емоцію як «реакцію всього організму, що містить фізіологічне збудження, експресивну поведінку та свідомий досвід» (Майерс Д., 2001). Я. Рейковський зазначає, що емоція, яка отримала достатню силу й організованість,

набуває здатності чинити істотний вплив на функціональний стан різних психічних механізмів, а ступінь емоційної експресивності впливає на характер міжособистісних стосунків (Рейковский Я., 1979). Виходячи з вищенаведеного, можна зробити висновок, що емоції – це психічні процеси, що відображають різної тривалості та інтенсивності суб'єктивні переживання людини ситуативного чи дійового значення предметів та явищ часово-просторового континууму, які можуть чинити вплив на функціональний стан різних психічних механізмів, виявляючись у нервово-м'язових, респіраторних, серцево-судинних, гормональних та інших тілесних змінах та закріплюючись у пам'яті у вигляді набутого чуттєвого досвіду. Кожна з теорій висуває певний аспект проблеми, у такий спосіб розглядаючи лише окремих випадок виникнення емоції або якогось її компонента. Проблема полягає водночас і в тому, що, як зазначає Є. Ільїн, теорії, створені в різні історичні епохи, не володіють спадкоємністю (Ильин Е., 2009).

Отже, проведене нами теоретичне дослідження психологічних особливостей емоційної сфери особистості дозволяє зробити наступні висновки. Психологічний механізм емоційної сфери особистості включає в себе різні аспекти, які спільно працюють для формування, вираження і регулювання емоцій. Ось деякі з них:

1. Перцепція емоційних стимулів: цей механізм відповідає за сприймання зовнішніх подразників, які викликають емоційні реакції. Мозок обробляє інформацію про звуки, обличчя, мовлення тощо, і вибирає реакцію, що найбільше відповідає конкретній ситуації.

2. Емоційна оцінка: один із ключових механізмів емоційної сфери, який визначає специфіку реагування особистості на стимул, що було сприйнято. Цей процес включає в себе оцінку та інтерпретацію інформації, що надходить із навколишнього середовища, та вирішення завдання про спосіб реагування.

3. Внутрішня регуляція емоцій: цей механізм допомагає людині керувати своїми емоціями під час взаємодії з різними ситуаціями. Він включає в себе стратегії самоконтролю, які

дозволяють знизити інтенсивність негативних емоцій або підвищити позитивні.

4. Емоційний досвід і вираження: цей механізм відображає способи, якими особистість виражає свої емоції через мову, жести, вираз обличчя, тіло та інші засоби комунікації.

5. Механізми адаптації: цей аспект емоційної сфери відображає здатність особистості адаптуватися до нових ситуацій та розв'язувати проблеми з використанням емоційних ресурсів.

Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери допоможе не тільки розширити наше розуміння психології особистості, а й сприятиме розвитку ефективніших методів психологічної практики та допомоги.

Титаренко Т. М.

ВОЄННА ПОВСЯКДЕННІСТЬ: СУБКУЛЬТУРНІ ВАРІАЦІЇ ПРАКТИКУВАННЯ

Щоб розібратися зі специфікою воєнної повсякденності, в якій ми знаходимось, згадаймо, що таке взагалі повсякденність. Термінами «повсякденність», «буденність», «щоденність» характеризують повністю знайоме, прогнозоване і повторюване, цілком традиційне середовище, в якому людина почувається органічно і яке практично не помічає. Ми лише зрідка випадаємо з цієї верховної реальності, як її називав А.Шюц, проводячи все життя у її межах. Буденний досвід кожного індивіда набувається у взаємообміні з досвідом оточення, адже текстура буденності зіткана з вільної комунікації людей, які завжди готові поділитися рекомендаціями, пропозиціями, порадами. Буденна свідомість зручна, функціональна, спільна, практично зорієнтована, у чомусь міфологічна і безумовно адаптивна.

Війна не має ніякого стосунку до традиційного середовища, адже за своєю природою вона цілковито непрогнозована, катастрофічна. Але наші воєнні будні все ж існують, вони повторюються, поділяються нами з іншими. Ми

спільно орієнтуємося на певні цінності, переживаємо подібні емоції, маємо схожі очікування. Війна вже давно примусила нас сприймати її як знайому повсякденність, незважаючи на її цілковиту відмінність від мирного життя. Постійно контактуючи з воєнною реальністю, ми видозмінили ставлення до себе і свого здоров'я, посилили готовність допомагати іншим, розвинули здатність брати на себе відповідальність за власне майбутнє і життя в цілому.

Воєнна повсякденність, як і повсякденність мирна, складається не лише з буденних оцінок, пояснень, пліток, житейських сюжетів. Її живою тканиною є практики як форми повсякденного життя, розповсюджені способи поведінки, в яких людина не завжди усвідомлено, але дієво синтезує минуле, теперішнє і майбутнє, враховує не лише актуальну ситуацію, а й попередній досвід та найближчі побоювання, надії, очікування.

Існують традиційні, загальноприйняті, рутинні практики, що їх можна назвати стабілізаційними. Таких практик – більшість у людській повсякденності. У мирні часи, коли життя є відносно спокійним і прогнозованим, вони превалюють. Крім стабілізаційних практик завжди є певний відсоток практик оригінальних, самобутніх, експериментальних, що їх називають перетворювальними. Вони виникають у небезпечних, непрогнозованих ситуаціях і є недостатньо апробованими, інколи у чомусь ризикованими, імпровізаційними. Таких практик у воєнні часи стає більше, і вони спрямовані на термінову допомогу тим, хто її потребує, на порятунок постраждалих, підтримку оточення, самовідновлення.

Практикуючи, людина враховує численні воєнні обмеження, як зовнішні (наприклад, пов'язані з рівнем безпеки, доступністю інформації чи медичних послуг), так і внутрішні (наприклад, пов'язані з рівнем травмованості, виснаженості).

Способи самопомоги у воєнних умовах залежать від різних чинників, деякі з яких опиняються поза увагою дослідників, наприклад, субкультурна належність людини як чинник вибору більш-менш ефективних поведінкових патернів.

У контексті даного дослідження, говорячи про субкультуру, акцентуватимемо увагу на свободі вибору кожною людиною певного біологічного, паспортного віку тієї вікової

субкультури, цінності якої вона поділяє, з представниками якої ідентифікується. Виразник вікової субкультури декларує власну належність до неї, навіть якщо його реальний вік вже чи ще не співпадає з віком більшості її adeptів.

Неабиякий простір для вільного вибору вікової субкультури створює все більш розповсюджена онлайн-соціальність, якої не було в доінтернетних суспільствах. Онлайн-соціальність проявляється як просування в мережах сторінок спільноти, рекламування спільних подій, участь представників субкультури у чатах, дискусійних групах, співпраця в електронних журналах, політична та громадська активність в певних соціальних рухах (Guerra, 2020).

Представники відмінних субкультур мають несхожі уявлення про можливості самовідновлення. Це зумовлено як незбіжними ціннісними орієнтирами, так і популярністю в кожній субкультурі певних практик, що асоціюються зі здоровим чи нездоровим способами життя. Наприклад, збільшення практик фізичної активності, безумовно, можна віднести до конструктивних практик самобереження. Але в різних субкультурах шляхи збільшення фізичної активності різні, бо в субкультурі юнацтва бажано долати надмірно розповсюджені форми відпочинку перед гаджетами, у субкультурі зрілості – компенсувати надлишок сидячої роботи, а у субкультурі людей пенсійного віку врівноважувати час перед телеекраном прогулянками і нескладними вправами. Тому вивчення субкультурних впливів на можливості подолання шкідливих наслідків безперервного травматичного стресу є важливим соціально-психологічним аспектом проблеми.

Погляньмо на поширеність практик, типових для трьох вікових субкультур, отриманими у проведеному в 2022 році. Наративне дослідження проводилося на цивільних людях, які відчувають на собі вплив воєнних стресорів і описують, як саме борються з негативними емоційними станами, відновлюють енергію і сили. Респондентам було запропоновано написати історії на тему «Моє життя під час війни». Проведений описовий аналіз текстів дав змогу виокремити значущі смислові елементи історій, пов'язані зі способами подолання негативних наслідків травматичного воєнного досвіду. Далі за

допомогою інтерпретативного аналізу було виділено найбільш типові практики збереження і відновлення психологічного здоров'я.

За нашими даними, люди, що відносять себе до певних вікових субкультур, звертаються до таких практик самовідновлення як сімейно-комунікативні, робочі/навчальні, побутово-релаксаційні, патріотичні, медитативно-духовні, інформаційно-аналітичні, консультативно-терапевтичні, волонтерські та рефлексивно-розвивальні. Але конфігурація цих практик та їхнє змістове наповнення у кожній субкультурі своєрідне.

Молодь шукає опору для самовідновлення насамперед у внутрішньоособистісних і міжособистісних контекстах. Практики, якими користується молодь, нечасто виходять за межі цих контекстів у більш широкій соціум. Серед практик переважають звичні, рутинні, а нових, перетворювальних зустрічається небагато. Таке обережне практикування переважно в межах уже апробованого, відомого зумовлено превалюванням екзистенційного ландшафту життєтворення з його зануреністю у власні страждання, домінуванням цінності виживання, складностями з баченням життєвих перспектив.

Для представників субкультури ранньої зрілості пошук опори для самовідновлення зосереджується насамперед на міжособистісних контекстах. Рутинні практики поєднуються з практиками новими, перетворювальними. Зміст практикування зумовлений превалюванням для цієї субкультури насамперед життєвого ландшафту турботи з його прагненням зберегти життя і здоров'я рідних і близьких, готовністю кардинально змінювати життя заради сім'ї, наявністю життєвої перспективи безпечного сімейного майбутнього.

Для представників субкультури середньої і пізньої зрілості пошук опори для самовідновлення спрямований у більш широкі соціальні контексти, ніж збереження себе та своїх рідних. Найбільш поширеним є далекий від егоцентризму та індивідуалізму ландшафт служіння з його домінуванням цінності безкорисливої діяльності, потребою власного внеску в майбутню перемогу і подальше відновлення власного міста, регіону, країни. Саме ціннісно-сміслові характеристики

ландшафту служіння накладають свій відбиток на вибір практик самовідновлення та їхню спрямованість.

Висновки. Приналежність людини до тієї чи іншої вікової субкультури впливає на вибір нею комплексу самооздоровчих практик, що сприяє покращенню емоційного стану, прийняттю детермінованих воєнними умовами обмежень, переосмисленню втрат, потреб, інтенцій та підвищенню ефективності зовнішніх впливів.

Кожна вікова субкультура визначає свою конфігурацію практик самовідновлення: для юнацтва – це індивідуально-зорієнтоване здоров'язберігальне практикування, спрямоване на зменшення власних страждань; для представників субкультури ранньої зрілості – міжособистісно-зорієнтоване практикування, спрямоване на збереження життя і здоров'я значущого близького оточення; для представників субкультури середньо-пізньої зрілості – соціально-зорієнтоване практикування, спрямоване на домінування цінності безкорисливої діяльності, реалізацію потреби власного внеску у наближення перемоги.

Дослідження субкультурних впливів має враховуватися при розробці едукативних, реабілітаційних, профілактичних технологій самопомоги в умовах воєнної повсякденності.

Товт К. Р.

ВПО В ЗАКАРПАТТІ: ПОРІВНЯННЯ ДВОХ СТАВЛЕНЬ

Нині українці переживають лихоліття: війну, що триває з 2014 р., а з 24 лютого 2022 р. розгорнулася у вигляді повномасштабного вторгнення російського агресора на територію України. Війна призвела до багатьох наслідків: численні загибелі військових та цивільного населення, зруйновані міста, будинки, промислова та цивільна інфраструктура тощо. Вона стала нічним жахом кожного українця чи українки і, на жаль, вона все ще триває. Та попри все українці змогли згуртуватися в цей нелегкий для всіх час, змогли вистояти в перші дні та роблять усе можливе задля перемоги.

Однією з наймасштабніших проблем, яку доводиться терміново вирішувати, є допомога людям, які втратили свої домівки і були змушені під обстрілами виїжджати з зони бойових дій на відносно безпечні території. Зокрема, такою територією є Закарпаття, де масово працюють волонтери, які допомагають з документами, одягом, їжею, житлом та працевлаштуванням. Зараз в Закарпатті мешкає понад 400 тисяч переселенців, що є досить великим числом для невеличкої Закарпатської області. Соціально-психологічним наслідком такої зміни складу населення є різного роду ситуації міжособистісної взаємодії (як позитивні, так і негативні), оскільки різні погляди на життя, ситуацію в Україні, стереотипи та менталітет суттєво відіграють роль в сумісному житті українців із заходу та сходу країни. А від цього так само залежить психологічне благополуччя як закарпатців, так і тих людей, яким там надають допомогу.

Отже, можна стверджувати, що соціальна згуртованість в Закарпатті сьогодні значною мірою залежить від результатів соціальної перцепції, а саме: від змісту тих образів, які зараз формуються та стереотипізуються в різних групах населення відносно одне одного.

Формування образів певної соціальної групи є складним процесом, який розпочинається зі сприймання зовнішніх, поверхневих ознак окремих представників певної соціальної групи, а надалі відбувається співвіднесення результатів цього сприймання з особистісними якостями, інтерпретацією та прогнозуванням можливої поведінки (Москаленко В., 2008). Крім того, сприймання зовнішніх ознак людини завжди поєднується з її оцінюванням, на підставі чого формується ставлення до неї, та яке впливає на характер поведінки в ситуаціях соціальних взаємодій.

Метою нашого дослідження є вивчення тих особливостей, які сформувалися в процесі соціальної перцепції двох груп: закарпатців та внутрішньо переміщених осіб. Основне завдання дослідження полягало в тому, щоб зрозуміти: в чому ці образи відмінні, а в чому вони збігаються. Адже, якщо «відстань» між цими образами буде значущою, тобто буде багато відмінностей, то слід очікувати велику кількість проблем в міжособистісній

взаємодії. Проаналізувавши ці відмінності, ми зможемо зрозуміти реакції представників цих груп населення одне на одних, а також міру складності вживатися їм в одній місцевості, маючи різні погляди на життя та ситуацію в країні.

Дослідження було побудовано на цільовій вибірці. У цьому разі вона складалася з двох вибірових сукупностей: студентів, які народилися й вирости у Закарпатті, та студентів, які переїхали сюди внаслідок війни. Припускаємо, що це могло по-різному формувати образи соціальної перцепції. Отже, у зв'язку з метою дослідження основний критерій нашої вибірки полягав у регіональному походженні. У середині виділених груп вибірові сукупності були досить однорідними за віковими характеристиками, оскільки це – студенти. Обсяг першої вибірової сукупності («закарпатці») становив – 21 особу, обсяг другої – 20 осіб. Опитування було проведено в лютому-березні 2024 р. за допомогою гугл-форми, що накладає певні обмеження на екстраполяцію отриманих даних.

У якості основного метода дослідження використовувався семантичний диференціал. Для формулювання набору характеристик було опитано групу студентів з 60 осіб, яким потрібно було назвати асоціації, що виникають під час сприймання людей. Загалом ми отримали 156 особистісних характеристик, але в остаточний варіант було включено ті, що виявилися найбільш типовими (за частотним показником). Ці характеристики були позитивними, негативними та нейтральними. Нами було сформовано біполярний семантичний диференціал із 17 шкал. Полярність позитивних та негативних характеристик визначався рандомно, щоб не відбулося зсуву до характеристик, розташованих лише ліворуч або лише праворуч.

Респонденти двох вибірок отримали різні інструкції. Для першої вибірки інструкція була такою: *«Сьогодні у Закарпатті мешкає велика кількість внутрішньо переміщених осіб. Оцініть, будь ласка, якими вони вам здаються. Прохання думати не про конкретну людину, а в цілому про цю групу населення»*. Для другої – такою: *«Оцініть, будь-ласка, як, на Ваш погляд, закарпатці ставляться до тих людей, які змушені сьогодні тимчасово проживати в Закарпатті, рятуючись від бойових дій. Прохання думати не про конкретну людину, а в цілому про*

цю групу людей». А також обом групам було запропоновано полярні пари слів, які позначають протилежні властивості людини, і шкалу для оцінювання. Ліва частина шкали стосувалася першої властивості із пари слів, друга – другої властивості. Досліджуваних просили спочатку визначитися, який полюс шкали (лівий чи правий) відповідає поглядам, а потім позначити, наскільки сильно проявляється ця властивість.

Для оцінювання відмінностей використовувався U-критерій Мана-Вітні. Статистично значущі відмінності було отримано для шкал «агресивний – миролюбний» ($z\text{-sc.} = 1.99067$, $p = 0.0466$), «байдужий – чуйний» ($z\text{-sc.} = 2.68131$, $p = 0.00736$), «несправедливий – справедливий» ($z\text{-sc.} = 2.09901$, $p = 0.03572$). Це свідчить, що у сприйманні закарпатців та ВПО існує різна оцінка цих якостей, що може призводити до ускладнень взаємодії і навіть до конфліктів між ними.

Зрозуміло, що ці відмінності у сприйманні не є лише результатом стресу, спричиненого повномасштабним вторгненням, а загалом сформувалися під впливом стереотипів, що склалися протягом не одного року, проте, можливо, вони доповнилися власним досвідом кожного з опитаних, що виник в умовах сьогодення. Менталітет українців, які походять з різних територій, але тепер мешкають пліч-о-пліч, відіграє не менш значущу роль в регуляції міжособистісної взаємодії. Різні уявлення щодо міри агресивності, справедливості та чуйності одне до одного можуть заважати закарпатцям та вимушено переміщеним особам об'єктивно оцінювати ставлення одне до одного тепер.

Стосовно всіх інших шкал (добрий – злий, спокійний – емоційний, вдячний – невдячний, сумний – радісний, звичний – незвичний, агресивний – миролюбний, мотивований – немотивований, сміливий – боязкий, безкорисливий – корисливий, байдужий – чуйний, пристосований – непристосований, невірноважений – врівноважений, оптимістичний – песимістичний, вимушений – невимушений, турботливий – черствий, несправедливий – справедливий, добросердечний – злопам'ятний) оцінки не мають статистично значущих відмінностей, що свідчить про те, що суб'єктивні образи збігаються і не заважають сумісному життю українців на

території Закарпаття, не викликають ускладнень у спілкуванні між людьми.

Тригуб Д. Ю.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Підвищення ефективності адаптації особистості, пошук чинників, які позитивно впливають на цей процес є вкрай важливими завданнями для науки, зважаючи на події, що відбуваються в Україні в останні роки. Огляд наукових досліджень з цієї проблеми показав, що низку чинників адаптації, а саме: вміння володіти собою, стресостійкість, здатність до саморегуляції й саморефлексії, рівень адаптаційного потенціалу, самооцінка, поведінкова регуляція, ціннісні орієнтації, мобілізаційний потенціал, здатність до ризику – вчені відносять до показників життєстійкості особистості.

Аналіз наукових досліджень щодо адаптації студентів дозволив констатувати, що життєстійкість допомагає справлятися з труднощами, що виникають, зокрема, в процесі навчальної діяльності і сприяє збереженню задоволеності навчанням і власне життям. Високий рівень життєстійкості є запорукою досягнення успіху у будь-яких ситуаціях, навіть проблемних. Життєстійкість особистості сприяє психічному і соматичному здоров'ю, адекватному її функціонуванню, психічному самовираженню, успішній адаптації до умов, що змінюються. Особистість, показник життєстійкості якої знижений, у ситуаціях невизначеності, ризику, випробувань не має ресурсу подолання без негативних наслідків для власного психічного і фізичного здоров'я. Також зниження психологічної стійкості відбивається на саморозвитку, самореалізації, сформованості міжособистісних стосунків і на почутті суб'єктивного благополуччя.

Дослідження життєстійкості і показників соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників було

проведено у лютому 2024 року. Вибірку склали студенти першого курсу спеціальності 053 «Психологія» Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Показники соціально-психологічної адаптації першокурсників визначались за шістьма інтегральними показниками «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда» (адаптація; прийняття інших; інтернальність; самосприйняття; емоційна комфортність; прагнення до домінування). Рівень життєстійкості та її компонентів (залученість; контроль; прийняття ризику) досліджувались за допомогою короткої версії «Тесту життєстійкості» В. Олефір (Олефір В., 2013). Визначення показників психологічного благополуччя як важливих індикаторів соціально-психологічної адаптації проводилось за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (Р. Pontin, М. Schwannauer, адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер, 2023).

Результати дослідження виявили переважно середній рівень адаптації у вибірці. Студенти проявляють активність під час занять, виявляють інтерес до виконання самостійних завдань, але мають високий або середній рівень тривожності, середні комунікативні та організаційні здібності. Більшість респондентів схильні приймати не всі свої переваги й критикувати не всі свої недоліки. Також більшість опитаних відкриті оточуючим, здатні порозумітися з іншими людьми, можуть сприймати кожную особистість такою, яка вона є, не намагаючись змінити її. У вибірці констатовано переважно низький (37,5 %) і середній (31,3 %) показники інтернальності і середній та високий рівні прагнення до домінування.

Дослідження життєстійкості виявило середній показник «Залученості» (9,2 бали), що вказує на переважну задоволеність першокурсників навчальною діяльністю; середньо-високі показники (10,07 балів) за шкалою «Контроль», що дозволяє студентам іти до цілі та самостійно обирати свій шлях та діяльність; підвищені показники (9,57 балів) за шкалою «Прийняття ризику», що вказує на готовність більшості йти до кінця навіть тоді, коли успіх справи не гарантований. Загальний показник життєстійкості в групі досліджуваних знаходиться на

середньому рівні (28,83 балів), що свідчить про ситуативність проявів компонентів життєстійкості (20,6 % досліджуваних мають високий інтегральний показник, 66,9 % – середній, 12,5 % – низький).

Аналіз показників психологічного благополуччя виявив, що високий рівень загального показника суб'єктивного благополуччя констатовано лише у 10 % досліджуваних, середній рівень визначено у 58 % респондентів, низький – у 32 %. Згідно з результатами, отриманими за шкалами методики, більшість першокурсників не відчувають можливості повною мірою контролювати своє життя, не мають оптимізму з приводу майбутнього, впевненості у можливості власного розвитку у теперішній час. А високий відсоток незадоволеності власними стосунками може бути пояснений дистанційною формою навчання та загальною ситуацією в Україні, що не дозволяє повною мірою спілкуватися зі своїми одногрупниками, створювати нові відносини тощо.

Попередній кількісний і якісний аналіз проведеного дослідження показав, що першокурсники, у яких рівень життєстійкості в нормі (високий та середній рівні), добре адаптовані, більш залучені до освітнього процесу, зацікавлені в подіях, які відбуваються навколо. Вони здатні самостійно приймати необхідні рішення. Вибір власної діяльності відбувається у них усвідомлено і планомірно. Вони мають розвинені навички спілкування та ведення дискусії, не відчувають труднощів у міжособистісних взаєминах у групі. Їм не властиве відчуття безпорадності. Отримані результати дозволяють висунути припущення про наявність зв'язку між параметрами життєстійкості і дослідженими показниками соціально-психологічної адаптації студентів, що потребує додаткового статистичного аналізу.

**КРИЗОВА НАСИЧЕНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ
ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ
ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ
ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ**

Період юності, на який припадає студентський вік, має специфічні закономірності і є важливим етапом у розвитку особистості. Цей етап пов'язаний з емоційними, інтелектуальними, моральними та вольовими змінами і є сенситивним для активізації самопізнання і подальшого формування самооцінки та інших підструктур Я-концепції. Крім того, це період адаптації до навчання у закладах вищої освіти, що є стресом і може призводити до нервових зривів. Ефективність подолання наслідків стресу залежить від особливостей системи психологічного захисту особистості.

Розробці проблеми дослідження соціально-психологічних особливостей студентського віку присвячені праці А. Алексюк, І. Бех, О. Бондаренко, В. Галузинського, М. Євтух, О. Киричук, В. Семиченко та ін.

Вважаємо, однією з найважливіших характеристик соціального буття молодої людини, що вступила до закладу вищої освіти, є її емансипація при переході з однієї «соціальної ідентичності» (за Е. Еріксоном) – шкільної, до іншої – університетської. Оскільки такий перехід здійснюється у межах зміни вікової групи, то головною проблемою тут виступає встановлення дорослих соціальних відносин (Гриньова М., 2016).

Учені зазначають, що студентський (юнацький) вік не є настільки фізіологічно обумовленим як дитячий, підлітковий чи зрілий вік, а йдеться, скоріш, про соціально-психологічне явище, яке відображає і вікові психологічні особливості представників цього періоду і соціальні закономірності становлення особистості. Отже, поняття студентського віку має дві головні складові: психологічну, що характеризує студентство як носія рис старшого юнацького (відповідно до більшості періодизацій онтогенезу людини) віку, та професійно-

освітню, що доповнює і збагачує комплекс вікових особливостей юнаків і дівчат соціально-груповими характеристиками студентства (Гриньова М., 2016).

Соціальною ситуацією розвитку в студентському віці є система відносин особистості молодій людині в умовах організованого процесу її соціалізації і інтеграції у повноцінне життя суспільства, опосередкована інтенсивною інтелектуальною і професійною діяльністю (Куліш О., 2014). Провідним видом діяльності у цей період є професійна освіта. Основними психологічними новоутвореннями особистості на цій стадії становлення є самостійність, соціальна зрілість, узагальнені способи пізнавальної та професійної діяльності, соціально-професійна компетентність. Ще одним новоутворенням цього віку є встановлення інтимно-довірливих, безкорисливих стосунків з особою протилежної статі (Барановська Л., 2013).

Важливим психологічним феноменом, який формується у результаті соціалізації і набуття професії молоді людиною є становлення її професійної ідентичності. Завданням психічного розвитку в цей період є становлення стійкої самосвідомості і стабільного образу «Я». Це пов'язано з посиленням особистісного контролю, самоврядування, з новою стадією розвитку інтелекту, з відкриттям свого внутрішнього світу й емансипацією від дорослих. Основним засобом особистісного розвитку цього періоду є рефлексія. У цьому періоді особистість із набуттям громадянської та соціальної зрілості вперше набуває можливості самостійно здійснювати свої життєві вибори.

У цьому віці формується той рівень психічної, ідейної і громадянської зрілості, який перетворює юнака на суспільно активну, соціально сформовану особистість з якісно новими прагненнями та інтересами (Фальова О., 2008).

Студентський вік – надзвичайно важливий період становлення «Я-концепції» як ядра особистості. «Я-концепція» майбутнього фахівця – складна, динамічна система уявлень студента про себе як особистість і суб'єкта навчально-професійної діяльності. Вона включає в себе:

1. «Образ-Я», що розкриває неповторність самосприйняття через фіксацію студентом певної соціально-рольової позиції та настанов щодо себе.

2. Емоційно-ціннісне ставлення до себе, що визначається самооцінкою професійних якостей і особистісних властивостей, рівнем самоприйняття і самоповаги.

3. Поведінкову складову як самопрезентацію – певні дії (внутрішні чи практичні), які породжені уявленням про себе та самоставленням (Подоляк Л., 2006).

Юнацький вік, представниками якого є, зокрема, студенти, – період остаточного перетворення юнака на дорослу людину, впродовж якого, у відносно короткий проміжок часу, відбуваються найбільш значущі, з нашої точки зору, зміни у спрямованості особистості, які багато у чому визначають увесь її подальший розвиток.

Перехід до дорослого життя супроводжується внутрішніми суперечностями, пов'язаними з особливостями розвитку особистості. Молода людина всіляко намагається підкреслити свою самостійність у виборі і прийнятті рішень, але цей вибір нерідко здійснюється імпульсивно, під впливом обставин, а прийняті рішення часто змінюються. Здатність до саморегуляції, відповідальність за вчинки і рішення, воля знаходяться на етапі завершення становлення.

Описані вище суперечності приводять дослідників юнацького (студентського) віку до одностайного визначення його як кризового періоду в становленні особистості. Кризовість обґрунтовують переживаннями з приводу соматичних, психологічних і соціальних змін, що відбуваються, і необхідністю адаптації до них, їх подолання, і реакцією соціуму на них. Ознаками кризи можуть бути сильна фрустрація, переживання незадоволеної потреби; загострення горизонтальних (між однолітками) та вертикальних (між студентами й викладачами) конфліктів; ціннісно-сміслова невизначеність; інфантильність тощо (Подоляк Л., 2006).

Науковці виділяють декілька кризових ситуацій студентського віку, зокрема:

1. Криза професійного вибору, яка зумовлена невідповідністю вибору закладу вищої освіти власним професійним уподобанням.

2. Криза залежності від батьківської сім'ї. З одного боку, молоді люди можуть жити окремо від батьківської сім'ї у студентському гуртожитку, мати виражену тенденцію до самостійності, проявляти особистісну зрілість, а з іншого, – емоційно-особистісна й побутова (особливо матеріальна) залежність від батьків.

3. Криза інтимно-сексуальних стосунків, що проявляється водночас у зростанні потреби в інтимно-особистісних стосунках із психологічно-духовно близькою людиною, створенні власної сім'ї і блокуванні її залежністю від батьків, житловою невлаштованістю тощо.

4. Кризові ситуації у навчально-професійній діяльності, такі як: необхідність конформізму щодо викладача, зубріння навчального матеріалу, несистематичне (тільки перед іспитом) вивчення навчальних дисциплін, що не тільки не сприяє формуванню глибоких професійно-важливих і особистісно-значущих знань і вмінь, але й провокує психоемоційні перевантаження.

Серед суперечностей студентського віку особливо важливу роль, як ми вважаємо, відіграє криза ідентичності, пов'язана з системою «Я». Ідентичність – це стійкий образ «Я», збереження та підтримка своєї особистісної цілісності, тотожності, нерозривності історії свого життя і власного «Я». Сутність кризи ідентичності полягає у зіткненні цінностей, які інтеріоризовані у ранній юності, з тими, які формуються під час навчання у закладах вищої освіти шляхом ідентифікації себе з професійною моделлю.

Суперечливість між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» студента може призвести до внутрішньої невпевненості в собі («комплекс меншовартості») та супроводжуватися зовнішньою агресивністю та почуттям, що оточуючі не розуміють тебе.

Наслідками негативної «Я-концепції» студентів можуть бути замикання в собі, «закривання» від оточуючих; демонстрація оточуючим «маски» («Я», яке подається оточуючим як «Я-ідеальне» та суперечить «Я-реальному»);

надмірно чутливе реагування на критику, сміх і осуд; болісне переживання неуспіхів у навчанні (роботі) та виявлених власних хиб; надмірна сором'язливість, некомунікабельність, схильність до психічної ізоляції, відхід (причому, не завжди добровільний) від дійсності у світ мрій.

Але кожна криза має і позитивні функції. Криза – це загострення суперечностей, а саме протиріччя – рушійна сила розвитку: людина відштовхується від неусвідомлюваної залежності, набуває самостійності. Це дає можливість краще пізнати себе, що і є основною умовою подальшого розвитку «Я».

Отже, знання особливостей студентського віку та перебігу кризових ситуацій у цей період дозволяє зрозуміти сутність особистості кожного студента, його Я-концепції та соціально-психологічних характеристик в єдності трьох складових (когнітивної, емоційно-ціннісної та поведінкової), його адаптаційних можливостей і чинників подолання складних життєвих ситуацій (зокрема, існування системи психологічного самозахисту особистості), а також самоактуалізації як основного новоутворення цього періоду.

Фера С. В.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ЖІНОК У ВІДПУСТЦІ ПО ДОГЛЯДУ ЗА ДИТИНОЮ

Американка Шерон Хейз вперше охарактеризувала «хорошу матір» як «інтенсивну матір», яка прагне перфекціонізму в реалізації материнських обов'язків (Ільїна Т., 2021). Поєднання домашніх обов'язків, намагання забезпечити безпечно і здорове дитинство, пошук додаткових фінансових надходжень за відсутності необхідної підтримки з боку партнера, а також відсутність можливості відновити ресурси – все це сприяє зростанню вимогливості матері до себе, вона намагається використовувати всі найкращі експертні та наукові знання у вихованні дитини, що є дуже витратним для жінки і може призвести до емоційного вигорання.

Герберт Фрейденбергер визначає емоційне вигорання як емоційне виснаження, яке з часом зростає (Maslach С., 1982). Незважаючи на широкий спектр досліджень питань щодо емоційного вигорання, пов'язаного з професійною сферою, проблема емоційного вигорання матерів стала предметом наукового інтересу не так давно. Аналізуючи дослідження, помічено, що більшість із них спрямовані на визначення механізмів подолання сильної емоційної напруги у жінок, які виховують дитину з особливими потребами (Hoffmann L., 1987). Проте останнім часом з'являється дедалі більше досліджень, у яких синдром емоційного вигорання спостерігається у матерів, які виховують здорових дітей (О. Барінова, А. Допшинська, Т. Ільїна, Г. Філіппова).

Значну увагу розгляду питання емоційного вигорання матерів приділила у свої моделі К. Маслач. Вона виявила, що батьківське вигорання – це унікальний специфічний синдром, що відрізняється від базової концепції професійного емоційного вигорання і характеризується трьома вимірами: 1) виснаження від догляду за дітьми; 2) емоційне дистанціювання від дітей; 3) низький рівень особистісних досягнень.

Перший вимір батьківського вигорання – виснаження – вважається ключовим у цій моделі. Наслідком цього є відчуття перевантаженості й виснаженості емоційних та фізичних ресурсів, спричинених виконанням материнської ролі. Другий вимір материнського вигорання – емоційне дистанціювання – стосується ситуацій, коли мати дистанціюється емоційно (не фізично) від дітей як від джерела виснаження. Це означає, що фізично мати забезпечує потреби дитини, але стає менш емоційною і відповідно менше реагує на сигнали та потреби дитини. Третій вимір материнського вигорання передбачає відчуття себе як некомпетентної матері та відчуття відсутності досягнень у ролі матері (Maslach С., 1982).

У свою чергу, дослідниця Г. Філіппова визначає наступні прояви емоційного вигорання матерів: фізичні, емоційні, інтелектуальні, соціальні (Філіппова Г., 2000). Поряд із вищезазначеними проявами один із факторів, які можуть спричинити емоційне вигорання, – це спроби відповідати надуманим ідеалам материнства.

У процесі освоєння ролі матері нерідко проявляються психологічний захист, несвідомі прояви особистісних особливостей жінки, що свідчать або про неприйняття цієї ролі, або труднощі її засвоєння, або надмірність ідентифікації з нею (Deci E., Ryan R., 2000). Отже, наступними можливими факторами емоційного вигорання матері під час перебування у відпустці по догляду за дитиною до досягнення 3-х років можуть бути відсутність внутрішньої згоди з прийняттям ролі матері щодо змісту свого життя та організації життя дитини, а також негативні психічні стани матері, що виникають у результаті взаємодії з дитиною (Базалева Л., 2010).

Серед інших причин емоційного вигорання психологи відзначають: рішення матері працювати до пологів (відсутність лікарняного), ускладнений перебіг вагітності, важкі пологи і тривалий реабілітаційний період.

Значна частина жінок, які відчувають брак допомоги й підтримки в перші місяці після пологів, перебувають у стенічній фазі емоційного вигорання, так званій «стадії витримування». Для цієї стадії характерне постійне відчуття втоми, роздратування, невдоволення, часом безвихідь або агресія, але ще вистачає сил опанувати себе й доглядати за малюком. Поступово «дрібні радощі життя» перестають приносити задоволення. Починається нескінченна гонка заради ідеального виконання домашніх обов'язків. Але хаос і безлад постійно перемагають, через що «прокидається» почуття провини і формується комплекс неповноцінності: «Я погана мати!» У цей період може виникнути дисбаланс між уявленням щодо материнства та реальним його втіленням. Все це може призводити до агресивних дій щодо малюка, який сприймається тригером негативних станів. На цій стадії проблему емоційного вигорання можна подолати за допомогою спілкування з близькими, які підтримають і запевнять, що все добре.

Якщо ситуація погіршується, ресурси жінки вичерпуються і не поповнюються, виникає ризик переходу на наступну стадію – астенічну («стадія невитримування»). На місце постійної напруги приходять емоційна спустошеність, виникає бажання все кинути і втекти. У жінки в астенічній стадії вигорання може зникнути апетит, порушується сон (неможливо прокинутися

зранку і мучить безсоння вночі), можуть виникнути проблеми зі здоров'ям, знижується імунітет, агресію змінюють апатія і часті сльози. Ні сон, ні улюблені заняття, ні спілкування вже не приносять полегшення. Мама стає «холодною», не виявляє емоцій до своєї дитини, дитяче лепетання й нові досягнення перестають тішити. Спроби близьких допомогти викликають тільки злість і відчуття, що ці люди нічого не розуміють. На цьому етапі може стати в нагоді робота з психологом.

Третя стадія – руйнування. Мозок, намагаючись захиститися від постійного тиску, який чинять стрес і почуття провини, змінює стратегію поведінки. Всі накопичені негативні емоції виливаються в неконтрольовані спалахи гніву по відношенню до дитини і близьких, проявляється фізичне насилля. У цій ситуації вже не обійтися без кваліфікованого психолога та підтримки й розуміння з боку сім'ї. Тільки усвідомлення ситуації та корекційна роботи над собою допоможе відновити роботу нервової системи і скорегувати поведінку.

В особливій групі ризику розвитку емоційного вигорання в декреті опиняються жінки у великих містах, які живуть далеко від батьків, звикли до активного способу життя, опинилися в ізоляції від друзів та звичного кола спілкування, більшість часу проводять наодинці з дитиною. Особливо нелегко жінкам, діяльність яких була пов'язана з інтенсивним спілкуванням, ефективністю, досягненнями, конкретними результатами. У групі підвищеного ризику розвитку емоційного вигорання також мами діток, які мають проблеми зі здоров'ям, і ті, хто переживає конфлікти й нерозуміння у стосунках із чоловіком.

Фера С. В., Дятлова М. О.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ПЕРІОД МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Уміння вірно оцінювати себе має важливе значення для успішного розвитку особистості, а зростаюча увага до

психологічного благополуччя дітей і підлітків спонукає нас до подальшого дослідження самооцінки як ключового елемента психічного розвитку. З урахуванням впливу суспільства, розвитку технологій та медіа, а також великої кількості стресових ситуацій, дослідження самооцінки у дітей набуває ще більшої ваги. Розуміння особливостей формування у дітей їхніх самоуявлень допомагає створити ефективніші стратегії підтримки їх психічного здоров'я та впевненості.

Самооцінка визначається як центральний елемент у формуванні особистості, впливає на соціальну адаптацію, є ключовим регулятором поведінки та діяльності, а її вплив охоплює всі аспекти життя людини (Miller N., 2017).

Першим, хто ввів поняття «самооцінка», був В. Джеймс. Він описує самооцінку як «образ себе» в структурі особистості. К. Роджерс пропонує дещо іншу перспективу, визначаючи самооцінку як структурний компонент «Я-концепції» індивіда. Згідно його думки, самоусвідомлення особистості відбувається через взаємодію зі значущими людьми (батьками, друзями, іншими) у процесі соціалізації (Камінська О., 2020).

У свідомості людини самооцінка не постає як самостійна сутність. Вона завжди вплетена в контекст загальної оцінки вчинків людини, і насамперед оцінки інших. Самосвідомість пов'язана зі здатністю рефлексувати, дивитися збоку.

За ступенем адекватності розрізняють два види самооцінки: адекватну й неадекватну. Неадекватна самооцінка вимірюється будь-яким стандартом, який є завищеним або заниженим. Порівняння з іншими та їхніми вчинками створює особисту норму поведінки. Вплив оточення й отримані оцінки можуть сприяти або обмежувати розвиток адекватної самооцінки. Недооцінювання власних можливостей може призвести до невпевненості та негативного впливу на психічне здоров'я, тоді як переоцінка – неадекватної поведінки та недооцінювання інших.

Визначення самооцінки особистості вимагає не лише аналізу її власної перспективи, але й аналізу її спроможності правильно оцінювати інших. Завищена самооцінка, хоч і може збільшувати внутрішню впевненість, часто породжує конфлікти та внутрішні непорозуміння, оскільки така особистість схильна

не визнавати власні помилки та накладати свої стандарти на інших, що може призвести до виникнення конфліктів та негативних стосунків.

Адекватна самооцінка та об'єктивне ставлення до себе та оточуючих є фундаментальними складовими успішного майбутнього, бо вони сприяють не лише психологічній гармонії, а й підвищують рівень впевненості у своїх можливостях та забезпечують ефективність у досягненні поставлених цілей (Чайкіна С., 2013).

Вступ до школи є переломним моментом у житті дитини, коли відбуваються глибокі психологічні трансформації, що сприяють розвитку мислення, рефлексії та самоусвідомлення. Цей перехід відображається на соціальному розвитку дитини та формуванні її самооцінки, породжуючи нові якості особистості та стосунки з навколишнім світом.

Формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку є складним продуктом взаємодії соціально-психологічних чинників, таких як сімейне середовище, взаємини з оточуючими, культурні впливи, особистий досвід успіху та невдач і ін. Позитивні взаємодії та підтримка сприяють адекватній самооцінці, тоді як негативні впливи можуть призвести до формування низької самооцінки та відчуття невпевненості у власних можливостях.

Щоб проаналізувати та дослідити соціально-психологічні чинники формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку було проведено емпіричне дослідження на базі молодшої ірландської школи у місті Мілстріт (за участі 54 респондентів віком від 8 до 9 років). У емпіричному дослідженні застосовувалися наступні психологічні методика: «Сходинки» (авт. Т. Марцінковська), «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн» (в модифікації А. Прихожан), методика «Субтести» (А. Захарова), авторська анкета, яка містила питання щодо визначення факту наявності різних соціально-психологічних характеристик особистості.

На першому етапі дослідження були підібрані, апробовані та проведені діагностичні методики на визначення рівня сформованості самооцінки респондентів, а на другому – кількісно та якісно проаналізовані отримані результати,

виявлено вплив різних чинників на формування самооцінки. Третій етап дослідження було присвячено розробці психолого-педагогічних рекомендації щодо формування самооцінки на етапі молодшого шкільного віку.

За результатами емпіричного дослідження виявлено, що у дітей молодшого шкільного віку спостерігаються різні рівні самооцінки, включаючи завищену та занижену. З 54 опитаних: у 20 учнів (37 %) – завищена самооцінка, з них – у 12 хлопчиків (22 %) та 8 дівчаток (15 %), у 28 учнів (52 %) – адекватна самооцінка, з них – у 16 хлопчиків (30 %) та 12 дівчаток (22 %), у 6 учнів (11 %) – занижена самооцінка, з них у 4 дівчаток (7 %) та 2 хлопчиків (4 %).

Діти з завищеною самооцінкою часто проявляють активність та прагнуть досягти успіху, але водночас можуть переоцінювати свої можливості та обирати завдання, які їм не під силу. Заразом діти з заниженою самооцінкою проявляють схильність до невпевненості в собі та самокритичності, що може перешкоджати їхньому гармонійному розвитку та соціальній адаптації. Загалом діти з адекватною самооцінкою відзначаються активністю, комунікабельністю та здатністю об'єктивно оцінювати свої можливості.

Результати аналізу, здійсненого за допомогою методів математико-статистичного аналізу, підтвердили важливий вплив різних чинників на формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. Виявлено, що рівень зацікавленості у встановленні соціальних контактів, якість стосунків із близькими людьми та ступінь індивідуалізації відіграють значущу роль у цьому процесі.

Діти з вищим рівнем зацікавленості у спілкуванні та позитивними взаєминами з оточуючими частіше мають адекватну самооцінку, що підкреслює важливість соціальних взаємодій у формуванні психологічного стану дитини. Також виявлено, що ступінь індивідуалізації може сприяти адекватній самооцінці, оскільки допомагає дитині розуміти й цінувати свої власні досягнення та якості.

Ці висновки є важливими для розуміння механізмів формування психологічного комфорту та самовизначення у дітей молодшого шкільного віку. Розуміння впливу соціальних

та індивідуальних чинників на самооцінку сприятиме розробці ефективних методів виховання та психологічної підтримки для цієї вікової групи дітей.

Отже, самооцінка дитини молодшого шкільного віку є важливим чинником у формуванні її особистості та соціальної адаптації. Значущий вплив на її становлення мають такі соціально-психологічні чинники: сімейне середовище, статеві та гендерні очікування, медіа та культурні впливи, рівень зацікавленості у встановленні соціальних контактів, якість стосунків із близькими людьми та ступінь індивідуалізації.

Результати дослідження свідчать, що діти в період молодшого шкільного віку можуть мати як завищену, так і занижену самооцінку, що суттєво впливає на їх поведінку та стосунки з оточуючими. Тому необхідно сприяти гармонізації самооцінки у дітей через індивідуальний підхід до кожного та підтримку з боку батьків, педагогів, психологів. Важливо особливо враховувати той факт, що молодший шкільний вік є критичним періодом у формуванні самооцінки, оскільки в цей час відбувається інтенсивний розвиток дитини, а вплив соціального середовища на неї є особливо сильним.

Ющенко І. М.

ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРУЖНОСТІ

У складних, кризових, переломних періодах життя людина потребує певних особистісних якостей, до числа яких відносять резилієнтність, або психологічну пружність. Концепт «резилієнтність» описує здатність людини долати труднощі та успішно функціонувати у виключно складних умовах життєдіяльності. Високий рівень резилієнтності забезпечує здатність позитивно адаптуватися до несприятливих наслідків важких і надзвичайних ситуацій, перешкоджаючи розвитку травматичного стресу та психопатології, зокрема депресивної симптоматики.

Численні дослідження присвячені розгляду змістовно-структурних компонентів резилієнтності та виявленню чинників й умов її формування (Грішин Е., 2021; Коробка Л., 2019 ін.). Серед них, зокрема, потреба в пізнанні, переконання щодо контрольованості життя, прийняття ризику, винахідливість, гнучкість, оптимізм, толерантність до невизначеності, когнітивна складність та інші.

До змістовно-структурних компонентів резилієнтності відносять низку параметрів когнітивної сфери особистості, таких як якість і динаміка пізнавальних процесів (уваги, пам'яті, мислення), індивідуально своєрідні способи переробки інформації (когнітивні стилі), а також когнітивні викривлення, тобто думки, настановлення, переконання, очікування, які можуть бути нераціональними, неконструктивними, нереалістичними, неадаптивними, викликати тривогу, надмірне емоційне напруження, афективні або фрустраційні стани (Ложкін Г., 2008; Колосов А., 2008).

Отже, до ресурсних можливостей когнітивної сфери особистості можна віднести і наявність або відсутність ірраціональних настановлень. Ірраціональні настановлення – це система індивідуальних непродуктивних уявлень про світ, що є жорсткими когнітивно-емоційними утвореннями, і мають характер припису, вимоги, наказу (Ellis А., 1992). Тому ірраціональні установки конфронтують з реальністю, суперечать об'єктивним умовам і, закономірно, призводять до дезадаптації особистості та різних психологічних порушень у всьому їх розмаїтті.

Ми припустили, що наявність ірраціональних настановлень є додатковим джерелом стресу, що загалом погіршує самопочуття та ускладнює реалізацію ефективних поведінкових стратегій у несприятливих умовах життєдіяльності. Це припущення було перевірено у емпіричному дослідженні.

Дослідження проводилось на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів). У ньому взяли участь студенти денної форми навчання, що здобувають освіту за різними спеціальностями, а також студенти заочної форми навчання спеціальності

«Психологія». Вік досліджуваних – від 17 до 40 років; загальна кількість – 61 особа. Для визначеності резилієнтності застосовано тест О. Рильської «Життєздатність людини» та «Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10 в адаптації Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук). Для діагностики ступеня ірраціональності мислення використовувалась методика А. Елліса. Математико-статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Було з'ясовано, що існують негативні взаємозв'язки (між загальним показником резилієнтності та показниками ірраціональних настановлень «катастрофізація», «повинність стосовно інших», «повинність стосовно себе», «оціночні судження»).

Встановлено позитивну кореляцію між загальним показником резилієнтності та показниками «фрустраційна толерантності» і «раціональність мислення». Найбільше статистично значущих позитивних взаємозв'язків було виявлено між раціональними настановленнями та такими показниками резилієнтності, як «адаптація» та «саморегуляція».

Дослідження показало, що особистостям з високим рівнем резилієнтності властивий високий рівень фрустраційної толерантності, відсутність настановлення катастрофізації та раціональність мислення.

Застосувавши процедуру ранжування найбільш виражених показників ірраціональних настановлень (у порядку зменшення їх значень) у групах з низькою та високою резилієнтністю, ми отримали можливість описати індивідуально-психологічні особливості когнітивної сфери представників кожної з виокремлених груп.

Представники групи з низькими значеннями загального показника резилієнтності характеризуються, насамперед, низьким рівнем фрустраційної толерантності. Це означає, що вони мають низький рівень стресостійкості, тяжко переживають невдачі та розчарування від нездійснених бажань, нетерпимі до ситуацій дискомфорту, незадоволення, нездійснення власних очікувань та надій. Їм властиве настановлення катастрофізації, як особистісна характеристика, що виявляється у перебільшенні,

драматизації несприятливих наслідків подій, сприйняття їх як вкрай негативних, навіть жахливих та нестерпних. Означеним особистостям властиве також ірраціональне настановлення «Повинність стосовно інших», що проявляється у схильності висувати завищені вимоги до інших, наслідком чого можуть бути часті претензії до оточуючих, осуд, звинувачення та неприйняття. Також було встановлено, що для особистостей з низьким рівнем резиліентності характерним є ірраціональне мислення – непродуктивне, таке, що заважає усвідомленню та досягненню реальних цілей і життєвих завдань. Таким особам притаманні «Оціночні судження», як тенденція до надмірно узагальнених суджень; схильність до «навішування ярликів» – однобоких, догматичних, категоричних оцінок. Всі зазначені ірраціональні переконання призводять до нетерпимості та нелояльності, неприйняття себе й інших, зацикленості на негативних аспектах життя, чорно-білого мислення («усе або нічого», «завжди або ніколи»), надмірної чутливості до критики і, загалом, спотвореного оцінювання.

Досліджуваних із високою резиліентністю можна характеризувати як таких, що раціонально (продуктивно) мислять, реалістично планують досягнення своїх цілей; мають високу толерантність до фрустрацій та стресостійкість, терпимі до дискомфорту заради досягнення мети; не схильні висловлювати категоричні судження, висувати завищені вимоги стосовно інших; не схильні до катастрофізації негативних подій; мають високий рівень самоприйняття.

Отже, раціональність мислення значною мірою визначає ресурсні можливості когнітивної сфери та може виступати чинником резиліентності

Все це зумовлює необхідність корекції ірраціональних настановлень молоді з метою підвищення ресурсних можливостей когнітивної сфери для забезпечення здатності протистояти стресу у несприятливих умовах життєдіяльності.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЧЛЕНІВ РОДИНИ ХІМІЧНО ЗАЛЕЖНОЇ ОСОБИ

Проблема хімічної залежності є актуальною протягом тривалого часу, але зараз набуває нових масштабів внаслідок погіршення загальної соціально-психологічної ситуації, обумовленою війною, пролонгованим хронічним стресом та переживанням травмівного досвіду. Деякі люди для пом'якшення психоемоційного стану використовують психоактивні речовини, що створює загрозу не тільки такій особі, а й стає ще проблемою для близьких їй людей. Наявність захворювання в одного члена сім'ї порушує родинні взаємини і призводить до погіршення стосунків.

Хімічна залежність – це хронічне, прогресуюче, рецидивуюче захворювання, що виникає внаслідок зловживання психоактивними речовинами та проявляється зниженням або втратою контролю над вживанням, а також численними порушеннями в соматичній, психічній, соціальній і духовній сферах особистості. Недостатня вивченість психічних станів членів родин хімічно залежних осіб обмежує можливості їх діагностики, корекції, ускладнює врахування впливу станів на поведінку, діяльність і міжособистісні стосунки.

Члени сімей хімічно залежних часто потребують підтримки, а інколи й психологічної допомоги, оскільки опиняються в ситуації гострого та хронічного стресу, негативного психоемоційного стану. Можуть виникнути ризики набуття хімічної залежності в інших членів родини, рецидиву залежності у хворого, генетичних порушень у наступних поколіннях, розвитку депресії, психосоматичних та хронічних захворювань тощо.

Дослідниками було встановлено, що у матерів наркозалежних спостерігалися такі риси: високий рівень психопатії (неприйняття соціальних норм, підвищена агресивність, імпульсивність, невміння формувати свої бажання); високий рівень іпохондрії (низькі активність та адаптивність, довірливість); репресивність (зниження настрою,

втрата здатності переживати радість, негативні судження, песимістичний погляд на події); орієнтація на зовнішню оцінку, прагнення їй відповідати, занижена самооцінка (Мілушина М., Луценко О., 2014).

Інше дослідження діагностувало викривлення психоемоційного стану з переважанням проявів депресії та патологічної тривоги клінічно окресленого рівня, високий рівень психосоціального стресу й низьку стресостійкість серед дружин алкозалежних (Ярий В., 2015).

Дослідження даної проблеми вітчизняними науковцями довело, що у членів родин хімічно-залежних осіб переважають психоемоційні стани негативного спектра: сум, незадоволеність, тривога, страх, паніка, нудьга, стрес, апатія, втома, байдужість, горе, образа, гнів, агресія, сором, емоційне вигорання, провинна та інші (Мілушина М., Луценко О., 2014; Ярий В., 2015).

Важливою складовою даної проблематики є питання життя й виховання дітей у сім'ях хімічно залежних. Діти, які зазнали жорсткого ставлення в такій родині, мають наступні характеристики: незадовільний стан здоров'я, нервові порушення, затримку психічного розвитку тощо. У більшості дітей спостерігається складний характер, відхилення в поведінці, особистісні конфлікти (Борщ К., 2014).

Виділяють чотири фази, через які проходять рідні хімічно хворих. Для кожної з них характерні специфічні емоційні реакції, які визначають особливості родинних стосунків.

У першій фазі – переважання страху й розгубленості – найбільш вираженою емоційною складовою є фобія втрати і невпевненість. У поведінці переважає невизначений неспокій, у спілкуванні рідні хворого непослідовні, схильні до крайнощів у реагуванні. Стан страху породжує складну гаму почуттів і реакцій: відчуття власної неповноцінності, відчуття безпорадності. Це призводить до різкого зниження самооцінки. На цій фазі практично неможливо адекватно зрозуміти реальність.

У другій фазі – негативізму – найбільш вираженими емоційними складовими є сором і проєкція на близьких людей власних негативних рис. Негативізм часто виражається не лише в підвищеній конфліктності, в прагненні до тотального

контролю та докорів, а й в хаотичному пошуку засобів і способів допомоги, запереченні проблеми, а в деяких випадках, навпаки, у невиправданому оптимізмі щодо її вирішення. У якій би формі не проявлявся негативізм, але в усіх випадках ідеться про заперечення частини реальності, що дозволяє розглядати його як механізм усунення тривоги й емоційної пригніченості.

У третій фазі – переважання депресивного стану – найбільш вираженими емоційними складовими є почуття провини та печалі. У спілкуванні з хімічно хворими рідні пасивні, майбутнє видається їм похмурим, в оцінці перспектив переважають песимістичні висловлювання. Формування такого стану є результатом хронічної фрустрації через відсутність позитивної динаміки у вирішенні проблеми близької людини.

Четверта фаза – збалансованих емоційних станів – характеризується готовністю рідних адекватно оцінювати ситуацію. На цьому етапі деструктивні емоційні реакції перетворюються в конструктивні; сором – в ухвалення; провини – у відповідальність. Людина готова почати оперативну й правильно реагувати на різноманітні події, в неї відновлюється здатність до спостереження та інтеграції нового досвіду (Мілушина М., 2014).

Але більшість рідних «застрягає» на одній із перших трьох фаз. Мало хто здатен самостійно подолати страх, розгубленість, негативізм, почуття провини й сорому, досягти фази збалансованих емоційних станів. У переважній більшості досягнення цієї фази, що вказує на початок зрілої адаптації до проблеми, є результатом тривалої й напруженої психотерапевтичної роботи. «Застрягання» означає не лише неможливість переходу до зрілої адаптації, а й закріплення деструктивних форм поведінки, які формують певний спектр психоемоційних станів.

Для оптимізації психоемоційного стану та зміни поведінки членам родин хімічно залежних необхідна кваліфікована психологічна допомога, що включає індивідуальну та групову роботу з психологом, відвідування груп взаємодопомоги, самостійну роботу. Загалом, корекційна робота передбачає увагу до фізичного, психологічного та

соціального здоров'я членів родини хімічно залежного (Сушко Д., 2019).

Існує думка, що немає жодної ситуації в житті, яка б не могла бути осмислена й продуктивно використана, і навіть у разі критичної ситуації. Відсутність сенсу життя (або неможливість його реалізації) призводить до неврозу, породжує у людини стан екзистенційної фрустрації (Лиманкіна А., 2022).

Основними напрямками психологічної підтримки можуть бути: робота з відчуттями свого актуального «Я»; обговорення питань, пов'язаних із залежним, з самою людиною, з її можливостями і прагненнями, подальшими перспективами тощо.

Основними психотерапевтичними заходами можуть бути: вербальні й невербальні техніки (зокрема арт-терапевтичного змісту); активне слухання, постановка запитань, налагодження зворотного зв'язку; трансформація емоцій; фокусування інформації; спостереження / «підлаштування»; робота з конгруентністю клієнта; інтерпретація.

Робота для покращення психоемоційного стану рідних хімічно залежних є тривалою, потребує багато часу, їхніх зусиль, а також мотивації та бажання це зробити, і може відбуватися на різних рівнях:

1) тіла (стабілізація тілесних реакцій – фізичні та дихальні вправи, тілесна релаксація, прогулянки тощо);

2) думок (робота з нав'язливим негативним мисленням, вправи опрацювання нав'язливих тривожних і катастрофічних думок, робота з напрацювання нових сенсів життя);

3) емоцій (визнати типові способи емоційного реагування, вміння усвідомлювати власні емоції та формувати навички конструктивного проживання емоцій);

4) поведінки (аналіз та контроль звичних паттернів поведінки, формування нових стратегій, зміна стилю життя, ефективне вирішення проблем).

Отже, не тільки хімічно залежні люди потребують допомоги, а й їхні близькі. Вони часто залишаються на самоті зі своїми проблемами і не знають до кого звернутися. Важливо проводити з ними інформаційну та просвітницьку роботу, спрямовувати до фахівців різних галузей. Напрями роботи

психологів із близькими хімічно залежних передбачають проведення консультацій, психотерапевтичних технік, допомогу у зміні патернів поведінки тощо. Допомогу також можуть надати спеціалізовані центри. Для рідних і близьких, на яких вплинула алкогольна або наркотична залежність близької людини, в Україні діють групи допомоги Ал-Анон та Нар-Анон, які працюють на основі 12-ти крокової програми. Для підлітків (дітей алко- та наркозалежних) існують окремі напрями груп взаємодопомоги: Алатін та Наратін.

НАШІ АВТОРИ:

Бялонович С. В. – аспірант Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Вакульчук Ю. О. – магістрантка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Васютинський В. О. – головний науковий співробітник відділу психології мас і спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психол. наук.

Вірна Ж. П. – професор кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, доктор психол. наук.

Волков К. М. – аспірант кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Гапоненко Д. І. – доцент кафедри права, філософії та політології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат істор. наук.

Герасименко Л. В. – професор кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, доктор пед. наук.

Герасимчук О. М. – старший викладач кафедри педагогіки і методики викладання історії та суспільних дисциплін Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат істор. наук.

Гірченко О. Л. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Горбатенко К. С. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Гущенко О. В. – аспірант кафедри практичної психології Університету Григорія Сковороди у Переяславі.

Дерев'янюк С. П. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Дроздов О. Ю. – завідувач кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, доктор психол. наук.

Дроздова М. А. – доцент кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Дятлова М. О. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Дубовик С. Є. – магістрантка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Дяченко В. А. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Іванашко О. Є. – доцент кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, кандидат психол. наук.

Ізрайловіч Р. – директор Регіонального Центру вивчення алкоголізму та наркоманії (RADAR) Університету Бен Гуріон в Негеві (Ізраїль), PhD.

Йовенко І. В. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Кириленко О. К. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Коковіхіна О. С. – аспірантка кафедри психології Херсонського державного університету.

Кононов І. Ф. – професор кафедри філософії та соціології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Полтава), запрошений професор Карлтонського університету (м. Оттава, Канада), доктор соціол. наук.

Костенко О. В. – магістрантка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Костюк С. П. – аспірантка кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка.

Копистинська М. М. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Кочубейник О. М. – провідний науковий співробітник відділу психології політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психол. наук.

Кузнецова І. А. – старший викладач кафедри психології, педагогіки і філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Куц О. С. – доцент кафедри психології, педагогіки і філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, кандидат психол. наук.

Лісневська А. О. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Літвінова О. В. – завідувачка кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, кандидат психол. наук.

Лиходій А. С. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Льодова Ю. Л. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Ляховець Л. О. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Мельник В. С. – магістрантка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Мунасіпова-Мотяш І. А. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат біол. наук.

Нагорна В. А. – магістрантка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Нішанова А. Ш. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Низовець-Кропта О. А. – старший викладач кафедри психології Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського, кандидат психол. наук.

Носуль Т. В. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Панченко В. О. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Партико А. З. – аспірант кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка.

Петровська І. Р. – доцент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, доктор психол. наук.

Пляцко У. М. – аспірант кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська Політехніка», кандидат юрид. наук.

Примак Ю. В. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Резнік О. Д. – старший науковий співробітник Регіонального Центру вивчення алкоголізму та наркоманії (RADAR) Університету Бен Гуріон в Негеві (Ізраїль), PhD.

Рижова А. Д. – студентка Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Савченко А. В. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Свириденко М. П. – магістрант Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Сідун-Сович Д. В. – викладач кафедри клінічної психології Ужгородського національного університету.

Соловійов О. В. – професор кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, доктор психол. наук.

Тавровецька Н. І. – в.о. завідувача кафедри психології Херсонського державного університету, кандидат психол. наук.

Тимченко А. В. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Титаренко Т. М. – головний науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психол. наук, академік НАПН України.

Ткаченко М. К. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Товт К. Р. – студентка Ужгородського національного університету.

Тригуб Д. Ю. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Ушакова І. М. – доцент кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, кандидат психол. наук.

Фера С. В. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Черничко Н. О. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Чорний О. П. – директор Навчально-наукового інституту електричної інженерії та інформаційних технологій Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, доктор техн. наук.

Ющенко І. М. – доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, кандидат психол. наук.

Ярина Н. М. – студентка Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.



З М І С Т

Бялонович С. В. Зміни повсякденних соціально-психологічних практик в умовах війни	3
Васютинський В. О. Самооцінні вектори українців: Я і Ми, Ми і Влада, Влада і Президент	8
Вірна Ж. П. Психоекологічні фактори ризику та захисту в розвитку дитини	11
Волков К. М. Емоційна симптоматика реальної травмизації свідків війни	15
Гапоненко Д. І. Свобода слова і цензура: погляд редакторів регіональних ЗМІ Чернігівської області	18
Герасименко Л. В., Чорний О. П. Психологічні особливості ціннісно-сислової сфери бакалаврів права	21
Герасимчук О. М. Формування громадянської компетентності майбутніх педагогів: соціально-психологічні чинники	24
Гірченко О. Л. Особливості психологічного консультування підлітків у часи невизначеності	28
Гущенко О. В. Психологічні особливості ставлення школярів до однолітків з особливими потребами	31
Дерев'янко С. П., Горбатенко К. С. Психологічні ефекти синдрому Доріана Грея	36

Дроздов О. Ю. Доносництво як різновид політичної поведінки: історико-психологічні паралелі та сучасність	39
Дроздова М. А. Копінг-стратегії та захисні механізми у структурі реагування молоді на російсько-українську війну	48
Дубовик С. Є. Соціально-психологічні особливості прояву готовності до зміни професійної траєкторії	54
Дяченко В. А. Життєстійкість осіб похилого віку в умовах воєнного стану	59
Іванашко О. Є. Взаємодія сім'ї і школи в процесі навчання дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти	63
Кириленко О. К. Особистість як предмет вивчення психологічної науки	66
Коковіхіна О. С. Самоактуалізація як полісемантичне поняття: екзистенційна, гуманістична та психоаналітична платформа	71
Кононов І. Ф. Методологічні проблеми вивчення соціально-психологічних процесів воєнного часу	75
Костенко О. В. Роль цифрових технологій в роботі психолога	79
Костюк С. П. Розгляд чинників соціальної відповідальності особи в межах теорії культурних вимірів Герта Хофстеде	82

Кочубейник О. М. Українські біженці: чи можна склеїти розбитий глечик?	87
Куц О. С., Копистинська М. М. Актуальні чинники психологічного дослідження девіантної поведінки підлітків	92
Куц О. С., Ткаченко М. К. Несвідоме як предмет психологічних досліджень: актуальні аспекти вітчизняної психології	96
Лиходій А. С. Дослідження локусу контролю як психологічної детермінанти само ефективності студентів	101
Лісневська А. О., Йовенко І. В. Соціальні уявлення осіб періоду ранньої дорослості про матеріальне благополуччя	103
Літвінова О. В., Вакульчук Ю. О. Соціально-психологічні наслідки комп'ютерної залежності у дітей та підлітків: виклики та профілактика	108
Льодова Ю. Л. Особливості адаптації першокласників до навчання в умовах воєнного стану	113
Ляховець Л. О. Особливості викладання дисципліни вільного вибору «Психологічна допомога військовослужбовцям та їх близьким» майбутнім психологам	116
Мельник В. С., Ляховець Л. О. Особливості емоційного вигорання психологів-волонтерів	121
Мунасіпова-Мотяш І. А. Взаємозв'язок показників самоактуалізації особистості та суб'єктивного благополуччя студентської молоді	125

Нагорна В. А. Прояв надійності особистості у сучасному соціокультурному просторі	130
Низовець-Кропта О. А. Самоефективність професійної діяльності психолога в умовах кризового суспільства	134
Нішанова А. Ш. Особливості самооцінки як складової особистості у старшокласників	137
Носуль Т. В. Соціально-психологічні проблеми розвитку особистості похилого віку	141
Панченко В. О. Особливості емоційних станів українських жінок-біженок, що перебувають за кордоном	144
Петровська І. Р., Партико А. З. Аналіз структурних компонентів організаційної ідентичності особистості	147
Пляцко У. М. Фактори впливу на формування цінностей особистості	151
Примак Ю. В. З досвіду викладання курсу «Загальна психологія»: фідбек від психологів-першокурсників	155
Резнік О. Д., Ізрайлович Р. Вживання канабісу ізраїльськими підлітками групи ризику	161
Рижова А. Д. Життєстійкість особистості як психологічний феномен	164
Савченко А. В. Психологічні особливості самооцінки людей з творчими здібностями	168

Свириденко М. П., Ющенко І. М. Методи психологічного відновлення військовослужбовців, які зазнали психологічного травмування	172
Сідун-Сович Д. В. Прояви сексуальної поведінки та парна взаємодія: етологічний та психологічний підхід	175
Соловійов О. В., Літвінова О. В. Чи здатні «психологи страху» перевертати піраміду Маслоу дорори дригом	179
Тавровецька Н. І. Зміна життєвих перспектив у вимушених переселенців	185
Тимченко А. В. Психологічні особливості емоційної сфери особистості	189
Титаренко Т. М. Воєнна повсякденність: субкультурні варіації практикування	192
Товт К. Р. ВПО в Закарпатті: порівняння двох ставлень	196
Тригуб Д. Ю. Психологічні особливості життєстійкості та соціально-психологічної адаптації студентів	200
Ушакова І. М., Черничко Н. О. Кризова насиченість студентського віку як фактор формування Я-концепції та соціально-психологічних якостей особистості	203
Фера С. В. Емоційне вигорання жінок у відпустці по догляду за дитиною	207

Фера С. В., Дятлова М. О. Соціально-психологічні особливості формування самооцінки в період молодшого шкільного віку	210
Ющенко І. М. Особливості когнітивної сфери особистості як ресурс психологічної пружності	214
Ярина Н. М., Кузнцова І. А. Особливості психоемоційного стану членів родини хімічно залежної особи	218
Наші автори	223



Наукове електронне видання

**ЧОТИРНАДЦЯТІ СІВЕРЯНСЬКІ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИТАННЯ**

*Матеріали міжнародної наукової конференції
(26 квітня 2024 року, м. Чернігів)*

Том 1. Психологія

Наукова редакція
О. Ю. Дроздов

Літературна редакція
М. А. Дроздова, Л. О. Ляховець, Т. С. Панченко, Ю. В. Примак

Комп'ютерна верстка та макетування
О. Ю. Дроздов