

ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА



JOURNAL OF PSYCHOLOGY RESEARCH

VOLUME 29 (12)

Дніпро · 2023

ISSN (Print): 2663-2950
ISSN (Online): 2663-2969

*Рекомендовано до друку та поширення через мережу
Internet Науково-технічною радою Дніпровського національного університету
імені Олеся Гончара (протокол № 5 від 18.09.2023 р.)*

Науковий журнал зареєстровано Міністерством юстиції України
(Свідectво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 23096–12936ПР від 11.12.2017 р.)

Журнал внесено до Переліку наукових фахових видань України, категорія «Б»
(Наказ Міністерства освіти і науки України № 88 від 02.07.2020 р.).
Електронна сторінка видання – <http://www.psyresearch.dp.ua/index.php/psy>

Рецензенти:

д. психол. н., доц. А. В. Кічук д. психол. н., доц. В. В. Корнієнко

Редакційна колегія:

доктор психологічних наук, професор А. О. Кононенко (відповідальний редактор); кандидат психологічних наук, доцент А. Г. Четверик-Бурчак (заступник відповідального редактора); доктор психологічних наук, професор Н. Ф. Шевченко; доктор психологічних наук, професор О. Г. Лосієвська; доктор психологічних наук, професор А. В. Соколова; доктор психологічних наук, професор Н. І. Жигайло; доктор психологічних наук, професор М. С. Омельченко; доктор психологічних наук, професор Андрея Ізабель Джакомоцці (Бразилія); доктор психологічних наук, професор Єва Грін (Швейцарія), доктор медичних наук, спеціальність психофізика, доцент Агнешка Новік (Польща); кандидат психологічних наук, доцент Н. В. Ткаченко (відповідальний секретар).

Журнал публікує рецензовані наукові статті та огляди з різноманітних актуальних проблем загальної психології, соціальної психології, політичної психології, психології управління, організаційної психології, психології масових комунікацій, психології сім'ї, вікової та педагогічної психології, клінічної психології, військової психології, етнопсихології, психології професійної діяльності, гендерної проблематики, методології досліджень у психології.

Для наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, аспірантів, слухачів ФПК, студентів гуманітарних факультетів.

The journal publishes peer-reviewed scientific papers and reviews on various topical issues of general psychology, social psychology, political psychology, management psychology, organizational psychology, psychology of mass communication, family psychology, psychology of professional activity, developmental and educational psychology, clinical psychology, military psychology, ethnic psychology, gender issues and methodology of research in psychology.

The publications are intended for researchers, professionals of higher educational establishments, Ph.D. students, in-career trainees, students majoring in social sciences and humanities.

ЗМІСТ

БАТРАЧЕНКО І. Г., ПЛОШИНСЬКА А. А., СКЛЯНСЬКА О. В. Соціогенез культурно-історичних матриць регуляції життєвих домагань особистості	5
ЗАРИЦЬКА В. В. Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності психолога.....	12
ЗАРИЦЬКА В. В., КОЗАЧЕНКО Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі.....	19
КІЧУК А. В. Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку	26
ЛАЗАРЕНКО В. І., БІЛОПОЛІЙ В. В. Чи потрібна візуалізація навчального контенту під час дистанційного навчання: психологічне обґрунтування.	33
ЛОСІЄВСЬКА О. Г., ЛЯШКО А. О. Вплив психічного травмування на ефективність професійної діяльності.....	40
РОМАНЕНКО Ю. В., СВЯТНЕНКО І. О. Культуроцентровані, соціоцентровані, тілсноцентровані психологічні парадигми та інтерпретація психіки та психічного	46
СКВОРЦОВ С. Ю., ЗНАНЕЦЬКА О. М., ІВАНОВА Т. В. Особливості подружніх відносин у жінок з різним рівнем диференціації Я.	55
ТКАЧЕНКО Н. В., АЛЕЩЕНКО О. В. Основні симптоми посттравматичного стресового розладу	63
ТКАЧЕНКО Н. В. Зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.....	71
ЧУМАК А. В. Методи дослідження мовленнєвої поведінки.....	79

CONTENTS

BATRACHENKO I. H., PLOSHYNSKA A. A., SKLYANSKA O. V.

Sociogenesis of cultural and historical matrix of regulation of personality's life purposes 5

ZARYTSKA V. V.

Emotional intelligence sn the structure professional activities of a psychologist 12

ZARYTSKA V. V., KOZACHENKO D. S.

The phenomenon of self-assessment in psychological discourse. 19

KICHUK A. V.

Some aspects of the problem of resiliency of the personality of mature youthful age 26

LAZARENKO V. I., BILOPOLYI V. V.

Psychological substantiated of necessity of visualization of educational content during the distance learning 33

LOSIYEVSKA O. H., LYASHKO A. O.

The influence of mental trauma on the effectiveness of professional activity 40

ROMANENKO Y. V., SVYATNENKO I. A.

Culture-centered, socio-centered, body-centered psychological paradigms and interpretation of psyche and mental 46

SKVORTSOV S. Y., ZNANETSKA O. M., IVANOVA T. V.

Peculiarities of marital relations in women with different levels of self- differentiation ..55

TKACHENKO N. V., ALESHCHENKO O. V.

The main symtoms of post- traumatic stress disorder. 63

TKACHENKO N. V.

The relation between stress resistance and emotional intelligence of process-oriented psychologists.....71

CHUMAK A. V.

Methods of studying speech behavior. 79

УДК 316.64

DOI: 10.15421/102901

Батраченко І. Г.,

доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORSID ID 0000-0003-1699-7047
ibatrachenko@ukr.net

Плошинська А. А.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORSID ID 0000-0002-4268-4434
anzhela130172@gmail.com

Скляньська О. В.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Університет митної справи та фінансів, м. Дніпро
ORSID ID orcid.org/0000-0003-3159-8765
olga.sklianska@gmail.com

СОЦІОГЕНЕЗ КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНИХ МАТРИЦЬ РЕГУЛЯЦІЇ ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ ОСОБИСТОСТІ

SOCIOGENESIS OF CULTURAL AND HISTORICAL MATRIX OF REGULATION OF PERSONALITY'S LIFE PURPOSES

Аноація. Встановлено, що процеси породження та регуляції реалізації життєвих домагань особистості базуються на філогенетичній та культурно-історичній матрицях, які проходять низку етапів у процесі соціогенезу. При цьому первісна філогенетична матриця увесь цей час лишається сталою і має коріння у власних інтенціях людської природи та обмежується переважно екосистемою й соціальними інстинктами. У розвинутих аграрних суспільствах, коли людина стала менш залежною від природних екосистем, з'являється теократична матриця регуляції життєвих домагань, яка будується для обмеження первісних інтенцій в умовах цивілізованого суспільства, коли можливості для вдоволення людських потреб якісно зросли в умовах натурального господарювання. Теократична матриця, що особливо виразно представлена в концепціях семи смертних гріхів, постає як антитеза первісній. Наступний крок у культурно-історичному розвитку регуляції життєвих домагань особистості історично постає у форматі технократичної матриці, яка в розвинутих індустріальних суспільствах формується як антитеза теократичній, яка вже створює обмеження не лише для первісних людських інтенцій, але й для зростання товарообороту в ринковій системі, якій стає потрібною вже не як обмеження, а як стимуляція людських потреб. Аргументовано, що за нових історичних умов технократична матриця вибудовується як антитеза теократичній, знімаючи обмеження на домагання та стимулюючи гіперінтенції, що сприяє зростанню ринкової економіки. Як і теократична, технократична матриця, переживши етапи зародження і підйому, нині виходить на стадію кризи, де деструктивні складники починають переважати над конструктивними. Показано, що нині увиразнюється формування нової ноократичної матриці регуляції життєвих домагань особистості, яка виступає як новий синтез попередніх альтернативних матриць у пошуках коеволюції з природою довкілля, людиною й суспільством, сприяючи створенню ноосфери та екогуманістичного підходу до соціального розвитку.

Ключові слова: життєві домагання особистості, культурно-історичний розвиток психічного, концепція семи смертних гріхів, аграрне суспільство, індустріальне суспільство, ноосферне суспільство.

Abstract. It has been established that the mechanisms of generation and regulation of an individual's life aspirations are based on two key matrices: phylogenetic and cultural-historical. These matrices have undergone several stages of development in the process of sociogenesis. The phylogenetic matrix originates from the inner intentions of human nature and is limited by ecosystems and social instincts. In advanced agrarian societies, where humans become less dependent on nature, a theocratic matrix emerges, which is aimed at restricting primary intentions in civilized society. The theocratic matrix acts as an antithesis to the phylogenetic one and creates constraints for fulfilling human needs, as well as providing a moral framework. The next step in the development of the regulation matrix is the technocratic matrix, which arises in industrial societies and promotes the growth of the market economy. The technocratic matrix acts as an antithesis to the theocratic one, removing restrictions and stimulating hyperintensions, thereby contributing to the growth of turnover and a free-market economy. It promotes a free-market economy by ensuring individual freedom and the ability to fulfill life aspirations through economic efforts. However, over time, both matrices may reveal their limitations and issues. With the advancement of technology and the market economy, destructive aspects such as increasing consumerism or shortcomings in regulating environmental matters may begin to outweigh the constructive aspects. Therefore, at present, there is a crisis in both matrices, where their destructive elements may outweigh the constructive ones. This crisis calls for the search for new approaches to regulating an individual's life aspirations. The new noocratic matrix may be an attempt to find a balance between religious, ethical, technological, and ecological aspects of life aspirations, contributing to the creation of a new, more harmonious approach to social development. This matrix promotes the formation of a noosphere and the development of an eco-humanistic approach to social development.

Key words: life aspirations of the individual, cultural-historical development of the psyche, concept of the seven deadly sins, agrarian society, industrial society, noospheric society.

Постановка проблеми. Сучасний світ переживає швидкі та глибокі зміни в соціальній структурі, технологіях та економіці. Ці трансформації впливають на індивідуальні потреби та домагання людей, створюючи нові культурні історичні матриці, що породжує суперечності. Конфлікти між різними культурними групами та поколіннями стають помітнішими в умовах глобалізації. Розуміння та аналіз культурно-історичних матриць може допомогти у вирішенні цих конфліктів, дозволить розробити кращі підходи для психологічної допомоги особистості, які враховують зв'язки між культурою, історією, індивідуальними цінностями особистості та соціальними трансформаціями суспільства. Нині психологічним дослідженням феномену життєвих домагань присвячено чимало публікацій [1; 2; 6]. Автори даної статті також раніше вже здійснювали наукові розвідки в цьому напрямі [2; 3; 4]. Ця стаття є продовженням розпочатих раніше наукових розвідок.

Мета статті полягає у виокремленні етапів соціогенезу культурно-історичних матриць регуляції життєвих домагань сучасної особистості в історичній ретроспективі та перспективі розвитку психічного.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми будемо виходити з існування такої закономірності, яка вимальовується перед нами при найзагальнішому погляді на культурно-історичний процес формування вищих форм психічного [7]. Культурно-історичний розвиток вищих психічних функцій людини розпочинається з генерації засобів медіації вищих психічних функцій, потім їх культурно-історичної стабілізації та апробації, які згодом призводять до кризи, рефлексії та ремедіації цієї форми пси-

хічного. Після цього відбувається знов усталення та практична перевірка удосконаленого культурно-історичного новоутворення, що тягне за собою виявлення аспектів її недосконалості, нову кризу, нову ремедіацію і т.д. При цьому тривалість зазначених фаз постійно скорочувалася, зараз темп культурно-історичного розвитку вищих психічних функцій набрав сингулярного характеру, тобто став відбуватися в режимі загостреного прискорення.

У палеоценозах та екосистемах дикої природи, де наші предки еволюціонували, інтенціональний потенціал для споживання був обмежений через обмежені ресурси та низьку технологічну оснащеність. Зазначені екосистеми жорстко регулювали споживчі домагання, змушуючи первісну людину залежати від діяльнісної активності для виживання та розвитку. У цьому контексті дефіцит інтенціонального потенціалу для формування діяльнісних домагань може розглядатися як адаптація до умов палеолітичного антропогенезу, де пріоритетом було не лише споживання, але й виробництво, споживання та виживання шляхом активної діяльності в екосистемах. Таким чином, ця еволюційно обумовлена дихотомія інтенціонального потенціалу дозволяла нашим предкам ефективно виживати та розвиватися в природних умовах.

Палеолітична революція, яка відбулася близько 2,6 мільйонів років тому і позначила початок епохи палеоліту, дійсно призвела до важливих змін у способі життя та вплинула на природні екосистеми. Цей період став ключовим моментом в еволюції людства, коли наші предки почали активно користуватися інструментами, що допомагали їм добувати їжу та виживати. З цим розширенням використання інструментів природні обмеження на реалізацію домагань людини дійсно стали менш обтяжливими, що спричинило зміни у взаємодії з природним середовищем. Цей перехід відбувся за рахунок створення і утримання агроекосистем, штучно створюваних та контрольованих людьми. Поява землеробства дозволила суспільствам виробляти стабільнішу та велику кількість їжі, що своєю чергою сприяло зростанню населення та виникненню розширених соціальних структур, таких як села і міста.

Емансипація від саморегульованих екосистем дикої природи стала ключовим аспектом еволюції людини та формування сучасного суспільства. Якщо врахувати, що кроманьйонці були видом, який мав високий інтенціональний потенціал, то ця емансипація фактично розкривала для них необмежені можливості для вираження та реалізації своїх домагань у світі. Водночас з виникненням аграрних суспільств в рамках європейської культури виникла проблема обмеження цього інтенціонального потенціалу, щоб зберегти гармонію та стабільність у суспільстві. Ця проблема стала особливо актуальною в контексті відносин між людьми та навколишньою природою, а також у формуванні етичних та моральних цінностей.

Соціокультурна матриця життєвих домагань особистості в християнських аграрних суспільствах може бути визначена через вчення про сім (іноді вісім) гріхів [5]. Ці гріхи, які включають гордість, заздрість, гнів, лінь, жадібність, хіть, ненажерливість, визначають моральні межі та етичні норми, що мали регулювати поведінку людей. Ця матриця слугувала як покровительство проти необмеженого споживання та інтенціональної самореалізації і надавала об'єктивну структуру для регулювання життєвих домагань особистості. Вона сприяла формуванню соціокультурних норм, які регулювали взаємодію між індивідами та сприяли стабільності і гармонії в аграрних суспільствах.

Окрім понять про гріхи, серед яких сім найбільших, смертних у християнстві існує ще вчення про 10 заповідей. Однак, на наш погляд, вони сутнісно кореспондуються. Вчення про сім смертних гріхів виникло історично значно пізніше і є, по суті, більш конденсованим вираженням того, про що йшлося в десяти заповідях. Це дає нам підставу в конфігурації понять про сім смертних гріхів вбачати квінтесенцію

медіації життєвих домагань особистості в культурно-історичного розвитку цієї вищої психічної функції в умовах розвинутих аграрних суспільств.

Зазначена теократична, або теологічна, матриця домагань дійсно стала основою концептуального опосередкування життєвих домагань особистості в аграрних суспільствах. Ця матриця, визначаючи етичні та моральні норми на основі вчення про гріхи та добродійність і була спробою збалансувати інтенціональний потенціал людини з необхідністю підтримувати гармонію та стабільність у суспільстві. Однак внаслідок промислової революції відбулися кардинальні зміни в суспільстві, що спричинили руйнування традиційного балансу між домаганнями та можливостями людини. Зростання науково-технічної оснащеності та індустріалізація стали двигуном для різкого розширення технічних та матеріальних можливостей людини. Це призвело до того, що багато з обмежень, які раніше наші предки покладали на себе через релігійні або етичні переконання, стають менш важливими або навіть зникають з урахуванням нових можливостей.

Сучасна соціокультурна матриця відображає це відмінне положення. Замість гальмування домагань, вона стимулює їх розвиток. Інновації та технологічний прогрес сприяють надзвичайному збагаченню можливостей людини і відкривають нові горизонти для її реалізації. Соціум уже не обмежує індивідуальний потенціал, а, навпаки, сприяє його виявленню та розвитку. Ця трансформація створює як нові можливості, так і нові виклики. Зростання технічних можливостей обумовлює потребу в розумному та етичному використанні цих можливостей, а також у визначенні нових соціокультурних норм, які відображатимуть сучасну реальність і зберігатимуть гармонію в суспільстві.

Теологічна (теократична) матриця базується на релігійних доктринах та богословських вченнях і виступає як основа для формування етичних та моральних норм у суспільстві. У християнстві, як зазначено, існує перелік смертних гріхів, які визначають заборонені дії та вчинки, заборонені з погляду віри та духовних цінностей. Ця матриця спрямована на обмеження домагань особистості, особливо в контексті прагнення до матеріального надміру та самозадоволення. Вона виступає як соціальна регулятивна система, сприяючи стабільності та співвідношенню індивідуальних і колективних цінностей.

Гуманістична (технократична) матриця виникає в епоху індустріальної революції та зростання науково-технічного прогресу. Вона акцентує увагу на індивідуальних правах та можливостях особистості, базуючись на вірі в силу науки та технології для досягнення вищого рівня життя. Ця матриця сприяє розширенню можливостей особистості й підтримує ідею технологічного прогресу та наукового розвитку як основного засобу досягнення щастя та самореалізації. Важливо зазначити, що ці дві матриці відображають різні підходи до ролі суспільства у формуванні життєвих домагань особистості. Теологічна матриця надає перевагу колективній моралі та духовним цінностям, в той час як гуманістична матриця акцентує на індивідуальних правах та наукових досягненнях.

Ноократична матриця регуляції життєвих домагань особистості являє собою цікавий підхід до аналізу еволюції цінностей та цільових орієнтацій сучасного інформаційного суспільства. Вона базується на концепції синтезу, де теза та антитеза, або у нашому випадку теологічна та гуманістична матриці, об'єднуються для створення нового підходу до регулювання життєвих домагань особистості [2].

Варто зазначити, що ноократична матриця несе в собі потенціал як для позитивних зрушень у розвитку суспільства і підвищення рівня самосвідомості й самореалізації особистості, так і для виникнення нових етичних питань і викликів, зокрема

у сфері етичного застосування інформаційних технологій та біоетики. Зазначений процес можна репрезентувати табл. 1.

Таблиця 1

Діалектика розвитку культурно-історичних матриць регуляції життєвих домагань особистості

Пара-метр	Первісна інтенція	Теократична, обмеження інтенції як гріха	Технократична (гуманістична), провокація інтенції та використання її в ринкових умовах	Ноократична (екогуманістична), або (і) арте-ноократична (трансгуманістична)
	<i>Інтенція</i>	<i>Контринтенція</i>	<i>Гіперінтенція</i>	<i>Еуінтенція або гіпертрансформація</i>
1	Агресія	Гріх гніву	Віртуальна гіперагресія	Сфера сучасного культурно-історичного пошуку
2	Прагнення домінування та перевершення інших, ієрархічний рефлекс	Гріх гордині	Гіпертрофія гордині і створення економіки гордині з престижним споживанням та кар'єрним просуванням, а також провокація гіперінтенції до елітності та елітарності, жага престижу	Сфера сучасного культурно-історичного пошуку
3	Інтенція відсутності через відсутність приватної власності	Гріх жадібності	Всіляка стимуляція до прибутку та збагачення, жага наживи	Сфера сучасного культурно-історичного пошуку
4	Інтенція відсутності через відсутність соціальної та майнової нерівності	Гріх заздрості	Економічне самоствердження	Сфера сучасного культурно-історичного пошуку
5	Інтенція гарного апетиту, прагнення наїстися наперед	Гріх обжерливості	Нестримний гедонізм, гіперспоживання	Сфера сучасного культурно-історичного пошуку
6	Намагання максимізувати сексуальну активність в умовах жорсткої антропо-поліга мності	Гріх блуду	Гіперсексуальність	Сфера сучасного культурно-історичного пошуку
7	Депресивність каралась природним відбором	Гріх зневіри, депресії	Латентна провокація депресивних станів та заробляння на них цілих галузей, таких як алкоголь-на і под.	Сфера сучасного культурно-історичного пошуку

Трансгуманізм дійсно відображається як антитеза до теологічної матриці, оскільки він прагне до розвитку технологій та інтелекту, що перевершує природні обмеження та традиційні етичні норми. Він може ставити під сумнів або навіть відкидати духовний розвиток та моральні цінності, які важливі для теологічної матриці.

Ця концепція розвитку життєвих домагань особистості, враховуючи філогенетичний та культурно-історичний аспекти, відображає складний процес взаємодії між природними еволюційними факторами та соціокультурними впливами на формування та регулювання наших потреб і цінностей. З одного боку, філогенетична матриця, створена еволюцією, містить в собі базові інстинкти та природні потреби, такі як потреба в їжі, репродукції, безпеці тощо. Ці потреби визначаються біологічними особливостями виду *Homo sapiens* і були сформовані протягом еволюційного процесу.

З іншого боку, культурно-історичні матриці є результатом соціокультурної еволюції суспільства. Ці матриці формуються під впливом релігії, моралі, економічних систем, політики та інших соціокультурних факторів. Вони визначають соціальні норми, цінності і стереотипи поведінки. Процес соціалізації, в якому особистість вчиться сприймати й адаптувати соціокультурні стандарти, слугує основним механізмом впливу культурно-історичних матриць на формування життєвих домагань особистості. Цей процес відбувається через взаємодію з родиною, школою, релігійними установами та іншими чинниками соціалізації. Культурно-історичні матриці можуть як обмежувати, так і сприяти розвитку життєвих домагань. Вони впливають на те, як ми сприймаємо індивідуальні та колективні цілі, як реагуємо на досягнення або невдачі в їх реалізації, і формують наше розуміння успіху та задоволення.

Висновки дослідження та перспективи подальших наукових пошуків. Процеси формування та регулювання життєвих домагань особистості базуються на філогенетичній та культурно-історичній матрицях. Філогенетична матриця відображає природні інтенції та обмеження, тоді як теократична матриця створюється для обмеження цих інтенцій у цивілізованому суспільстві. Технократична матриця натомість підштовхує інтенції до гіперінтенцій і сприяє ринковому розвитку. Культурно-історична матриця, набута в процесі соціалізації, відіграє ключову роль у регулюванні домагань та реакцій на їх реалізацію. Первісна матриця визначає первинні домагання, тоді як теократична та технократична матриці модифікують їх у новому соціокультурному контексті. Характерною для обох цих матриць є періоди зародження, підйому та можливих криз, де деструктивні елементи можуть переважати. Ноократична матриця являє собою синтез та коеволюцію з природою й суспільством, сприяючи розвитку ноосфери та екогуманізму.

Подальші дослідження можуть спрямовуватися на аналіз взаємодії теократичної, технократичної та ноократичної матриць у сучасних суспільствах і їх вплив на соціальний розвиток, а також на розробки стратегій та політик для досягнення більш збалансованого підходу до регулювання життєвих домагань особистості, зокрема в контексті сталого розвитку та екогуманізму. Ці дослідження сприятимуть кращому розумінню ролі культурно-історичних матриць у формуванні особистості і суспільства та розробці стратегій для створення більш гармонійного та сталого суспільства.

Література:

1. Ангелова А. В. Життєві домагання у структурі випереджальної регуляції діяльності / А. В. Ангелова, О. В. Гуляєва // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – 2014. – № 1110, вип. 55. – С. 7–11.
2. Батраченко І. Г. Переформатування механізмів конститування життєвих домагань особистості в умовах трансформацій сучасного суспільства / І. Г. Батраченко, А. А. Плошинська // Особистісне зростання: теорія і практика: Збірник наукових праць [за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.)] / Ред. колегія: Л. П. Журавльова, Г. В. Пирог, Т. М. Шапран; М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. – С. 11–14.

3. Батраченко І. Г. Розширення життєвої антиципації особистості як ресурс психологічної допомоги в умовах війни / Батраченко І. Г., Панфілова Г. Б., Склянська О. В. // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. – Т. 33 (72), № 4. – С. 104–109.
4. Життєві домагання особистості: колективна монографія / Т. М. Титаренко (підгот.); Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Лабораторія соціальної психології особистості. – К.: Педагогічна думка, 2007. – 456 с.
5. Коструба Н. С. Концепт «гріх» у свідомості молоді: психолінгвістичний підхід / Н. С. Коструба // Психологічний часопис. – 2019. – Т. 5, № 10. – С. 35–45.
6. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С. 128–145.
7. Batrachenko I. G. Cultural-Historical Paradigm for Study of Human Anticipation / I. G. Batrachenko // Journal of Russian & East European Psychology. – 2016. – Vol. 53. – P. 55–67.

References

1. Anhelova A. V. (2014) Zhyttievi domahannia u strukturi vyperedzhanoi rehuliatcii diialnosti / A. V. Anhelova, O. V. Hulciaeva // Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Serii: Psykholohiia. – № 1110, vyp. 55. – S. 7–11 [in Ukrainian].
2. Batrachenko I. H. Pereformatuvannia mekhanizmiv konstytuivannia zhyttievykh domahan osobystosti v umovakh transformatsii suchasnoho suspilstva / I. Batrachenko, A. A. Ploshynska // Osobystisne zrostannia: teoriia i praktyka: Zbirnyk naukovykh prats [za materialamy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii (m. Zhytomyr, 21 kvitnia 2020 r.)] / Red. kolehiia: L. P. Zhuravlova, H. V. Pyroh, T. M. Shapran / M-vo osvity i nauky Ukrainy, Zhytomirskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka, sots.-psykh. fakultet. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU imeni Ivana Franka. – S. 11–14 [in Ukrainian].
3. Batrachenko, I. H. (2022) Rozshyrennia zhyttievoi antytsypatsii osobystosti yak resurs psykholohichnoi dopomohy v umovakh viiny / I. H. Batrachenko, Panfilova H. B., Sklianska O. V. // Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia. Tom 33, (72) № 4. – S. 104–109 [in Ukrainian].
4. Zhyttievi domahannia osobystosti: kolektyvna monohrafiia / T. M. Tytarenko (pidhot.) 2007; Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii APN Ukrainy. Laboratoriia sotsialnoi psykholohii osobystosti. – K.: Pedagogichna dumka, 2007. – 456 s. [in Ukrainian].
5. Kostuba N. S. (2019) Kontsept «hrih» u svidomosti molodi: psykholinhvistychnyi pidkhid / N. S. Kostuba // Psykholohichni chasopys. – T. 5, № 10. – S. 35–45 [in Ukrainian].
6. Tytarenko T. M. (2004) Zhyttievi domahannia osobystosti: fenomenolohichni ta strukturno-funktsionalnyi pidkhody // Psykholohiia i suspilstvo. – № 4. – S. 128–145 [in Ukrainian].
7. Batrachenko I. G. (2016) Cultural-Historical Paradigm for Study of Human Anticipation // I. G. Batrachenko // Journal of Russian & East European Psychology. – Vol. 53. – P. 55–67.

УДК 159.9

DOI: 10.15421/102902

Зарицька В. В.,

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології

Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

ORSID ID *ORCID*: 0000-0002-9300-8276

zarytska_vv@ukr.net

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

EMOTIONAL INTELLIGENCE SN THE STRUCTURE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF A PSYCHOLOGIST

Анотація. Проаналізовано наукові підходи до розуміння значущості емоційного інтелекту для професійної діяльності психолога. Визначено сутність готовності до професійної діяльності, загальні ознаки і закономірності професійної діяльності, обґрунтовано цінність емоційного інтелекту в цих процесах. На основі теоретичного аналізу виділено основні їх компоненти: мотиваційний, орієнтаційний, пізнавально-оперативний, емоційно-вольовий, психофізіологічний, оцінний та емоційно-когнітивно-вольовий. Обґрунтовано як доцільність існування емоційного інтелекту, так і необхідність його формування у студентів. Сучасні психологічні дослідження доводять, що існує ряд чинників, які можуть спровокувати незадоволеність майбутньою професійною діяльністю. Серед них виділяють емоційну напругу, викликану різними видами перевантаження студентів професійно значущими завданнями, що призводить до перевтоми, зниження працездатності і якості виконання завдань, емоційної виснаженості. Це доводить необхідність розумної організації професійної підготовки, де враховуються емоційні, когнітивні і вольові можливості студента при виконанні будь-якої роботи. Надано коротку характеристику найпоширеніших чинників, які перешкоджають успішній професійній діяльності: емоційна виснаженість, деперсоналізація, занижена оцінка власних досягнень. Також у статті наводяться поради, яких слід дотримуватися для збереження емоційної рівноваги. Необхідно розділити всі поточні справи на чотири групи: зроби сам; доручи іншому; підійди до справи з іншого боку; кинь. Водночас пропонується ряд організаційних заходів, які спроможні забезпечити емоційно позитивний настрій, відповідні стосунки і високу результативність професійної діяльності як у випадку успіху, так і у випадку тимчасової невдачі для збереження емоційної рівноваги.

Ключові слова: емоції, емоційний інтелект, емоційно-когнітивно-вольовий компонент, емоційна рівновага, емоційна виснаженість, емоційна напруга, професійна діяльність.

Abstract. The article reveals the importance of emotional intelligence for professional activity of a psychologist: the essence of readiness for professional activity, general signs and regularities of professional activity is highlighted, the value of emotional intelligence in these processes is substantiated. As to the psychological readiness of students for professional activity, where the scientists distinguish their main components: motivational, orientational, cognitive-operational, emotional-volitional, psychophysiological, evaluation, then emotionally-cognitively volitional and justified as the expediency of its existence, and the necessity of its formation in students. The article emphasizes that there are a number of factors that can provoke dissatisfaction with future professional activities. Among them, emotional stress is caused due to various types of overload of students with professionally significant tasks, which leads to fatigue, reduced efficiency and quality of tasks, emotional exhaustion, which proves the need for a reasonable organization, professional training, which takes into account the emotional, cognitive and

volitional opportunities of the student when performing any work. The article gives a brief description of the most common factors that impede successful professional activity: emotional exhaustion, depersonalization, underestimation of their own achievements. In parallel, the article provides tips that should be used to maintain emotional balance. It is necessary to divide all current affairs into four groups: do it yourself; to order to another; to approach the case from the other side; to throw. At the same time, a number of organizational measures are proposed that can provide an emotionally positive mood, a relevant relationship and a high performance of professional activity, if successful, and in the case of a temporary failure to maintain an emotional equilibrium.

Key words: emotions, emotional intelligence, emotional-cognitive-volitional component, emotional balance, emotional exhaustion, emotional stress, professional activity.

Вступ. Наукова проблема структури професійної діяльності психолога полягає в тому, що не досить чітко висвітлено роль і місце емоційного інтелекту в даному контексті. Професійна діяльність – це складна динамічна система, до складу якої входять численні елементи, в тому числі і емоційний інтелект, які забезпечать у своїй сукупності необхідний рівень професіоналізму.

Для забезпечення готовності особистості продуктивно здійснювати професійну діяльність, проявляти професійну зрілість та мати розвинуту професійну ідентичність необхідна відповідна цілеспрямована підготовка до професійної діяльності на етапі навчання в закладі освіти.

На сьогодні особливо на часі питання розв'язання проблеми психологічної готовності особистості майбутнього фахівця, розвитку адекватних змісту професійної діяльності особистісних якостей і властивостей, а також здатності емоційно виважено реагувати на різні ситуації, пов'язані з професійною діяльністю.

У навчальному закладі особистість (студент) переосмислює функцію освіти з точки зору її значущості для професійної діяльності, а процес підготовки до цієї діяльності забезпечується в процесі викладання навчальних дисциплін, де поряд із засвоєнням відповідних знань і умінь передбачається орієнтація змісту освіти на актуалізацію можливостей особистості, здатних сприяти свідомому професійному самовизначенню, саморозвитку, вільному вибору свого життєвого шляху, формуванню загальної готовності до професійної діяльності психолога.

Мета статті полягає в розкритті значущості емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога, його сутності і закономірностей, а також чинників емоційно-когнітивного характеру, що обумовлюють підвищення ефективності роботи.

Для досягнення зазначеної мети були поставлені такі завдання:

1. Розкрити значущість емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога.
2. Визначити сутність емоційного інтелекту, закономірності, ознаки його прояву у структурі професійної діяльності психолога.
3. Виділити чинники емоційно-когнітивного характеру, що обумовлюють підвищення ефективності роботи.
4. Окреслити організаційні і змістовні заходи попередження, подолання емоційної напруги, виснаженості в процесі професійної діяльності.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предмет дослідження: емоційний інтелект у структурі професійної діяльності психолога.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з важливих умов психологічної готовності студента до оволодіння професією в закладі вищої освіти є насамперед його здатність якомога швидше адаптуватися психологічно до студентського

середовища. Цей процес відбувається тим успішніше, чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту [1].

Достатній розвиток конструктивних форм поведінки, обумовлених високим рівнем емоційного інтелекту, може сприяти успішному розвитку особистості студента [1].

У контексті нашого дослідження готовність до оволодіння професійною діяльністю ми розглядаємо як інтегральне утворення особистості, що полягає у вибірковій спрямованості на обрану нею діяльність, яка виникає на ґрунті позитивного ставлення до всіх видів занять, що викладатимуть у навчальному закладі, бо вони скеровані відповідними змістовними потребами, емоційними інтересами та вимогами до цієї професії. Про сформовану готовність можна говорити лише за умови наявності у суб'єкта професійної діяльності позитивного емоційного ставлення до обраної діяльності, а саме: вміння адаптувати свою поведінку відповідно до ситуацій, що виникають; вміння емоційно позитивно будувати процес спілкування; напрацювання таких професійно значущих здібностей, як мислення, уявлення, спостережливість та широкого набору таких конкретних властивостей, як емоційна стабільність, здатність розуміти, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших, тобто мати високорозвинений емоційний інтелект та вміло використовувати його для досягнення бажаної результативності професійної діяльності.

Важливість розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі професійної підготовки простежується в загальних закономірностях професійної діяльності, най-найсуттєвішими серед яких можна назвати такі:

1. Закономірні зв'язки між діяльністю індивіда і діяльністю суспільства. Ці зв'язки розкриваються через знання про закони розвитку суспільства, знання про механізми дій і форми прояву цих законів у діяльності особистостей і соціальних груп, які мусять сприйматися особистістю емоційно позитивно як необхідні для професійної діяльності в цьому суспільстві.
2. Закономірності і тенденції формування і зміни професійної спрямованості суб'єкта праці та фактори, що їх зумовлюють: інтереси, потреби, мотиви, ціннісні орієнтації, особистісні настанови, воля та ін., в задоволенні яких важливу роль відіграють емоції та розумне використання їх суб'єктом праці.
3. Закономірності формування і зміни психічних процесів, на які суттєво впливає емоційний стан людини та її здатність контролювати й регулювати емоційні прояви.
4. Індивідуально-типологічна своєрідність ставлення до діяльності та її емоційне забарвлення, що знаходить своє відображення в поведінці людини.

Зміст виокремлених нами закономірностей ґрунтується на психологічних знаннях суб'єкта професійної діяльності, дотримання яких є обов'язковим у процесі виконання роботи. Міра дотримання цих закономірностей є регулятором поведінки людини в діяльності, бо відображає її суб'єктивне ставлення до об'єктивної реальності.

Для з'ясування того, як у свідомості суб'єкта праці відображається задана об'єктивна реальність, який її вплив на трудову поведінку і на результати праці людини, використовуються психологічні ознаки праці, такі як:

- усвідомлення соціальної цінності результату праці, рівень якого залежить не тільки від рівня знань суб'єкта праці про вимоги до результатів праці та від ставлення до праці, а й від емоційних проявів суб'єкта праці в діяльності;
- усвідомлення обов'язковості виконання дорученої справи в заданих нормах, яке проявляється у натхненному сумлінному ставленні до її виконання;
- свідоме застосування знарядь і засобів досягнення професійних цілей, що залежить від рівня теоретичної підготовки, рівня сформованості професійних

умінь і навичок, а також від адекватності емоційних проявів відповідно до рівня професійної готовності суб'єкта праці;

- усвідомлення міжособистісних стосунків (розуміння суб'єктом праці внеску інших людей у створення тих матеріальних і духовних цінностей, які він використовує у своїй професійній діяльності) [1].

Отже, вищеперераховані й охарактеризовані ознаки являють собою взаємозв'язок мотиваційних, операційних, а також когнітивних і афективних компонентів (останні з яких визначають емоційний інтелект) суб'єкта діяльності, зумовлений його соціальними настановами, професійною та емоційно-когнітивною підготовленістю.

Спираючись на вищевикладені загальні закономірності психологічної підготовки до професійної діяльності та її характерні ознаки, можна говорити про цінність емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності, тобто з точки зору впливу емоційного інтелекту на підготовку студентів до професійної діяльності.

У процесі психологічної підготовки студентів до професійної діяльності виділено такі компоненти: мотиваційний, орієнтаційний, пізнавально-оперативний, емоційно-вольовий, психофізіологічний, оцінний.

В нашому дослідженні в структурі психологічної готовності особистості до професійної діяльності психолога запропоновано емоційно-когнітивно-вольовий, бо, розкриваючи емоційно-вольовий компонент, можна характеризувати його більше як емоційно-когнітивний, оскільки важливим є взаємозв'язок інтелектуального та емоційного в особистості, і пояснити це тим, що знання людиною явища – важливий факт, але не менш важливим є осмислення людиною цього явища, тобто те, який зміст вкладає сама людина в це явище, як до нього ставиться, як його переживає, вважаючи, що не можна обмежуватись тільки накопиченням знань і розвитком інтелекту, не менше уваги треба приділяти і емоційній стороні, розвитку культури почуттів та розумному їх використанню у професійній діяльності. Обов'язково організовувати навчальний процес у ЗВО так, щоб студенти відчували подібні емоції і почуття, які виникають у спеціалістів їх професії в реальному виробничому процесі, вміли їх проявляти, контролювати, регулювати відповідно до ситуації. І тільки потім у характеристиці емоційно-вольового компонента психологічної готовності до професійної діяльності переходимо до висвітлення професійно важливих вольових якостей, таких як: цілеспрямованість (керування в роботі певною метою); витримка (збереження самоконтролю в будь-якій ситуації); наполегливість (тривале докладання зусиль для досягнення поставленої мети); ініціативність (готовність і вміння виявити творчий підхід до вирішення проблем, самодіяльність при виконанні професійних функцій); рішучість (своєчасне прийняття продуманих рішень і виконання їх без зволікань); самостійність (відносна незалежність від зовнішніх впливів); самокритичність (вміння помічати власні помилки і давати їм адекватну оцінку, прагнення їх виправити).

Прояв вищеназваних вольових якостей, як показує практика, обов'язково супроводжується проявами емоційного інтелекту, тобто емоційних реакцій і розумністю їх використання в конкретних ситуаціях професійної діяльності.

Майбутній психолог буде здатний сам оцінити свою професійну готовність, зможе керувати своїм удосконаленням за умови, якщо йому в процесі підготовки до професійної діяльності не будуть давати готових рецептів її здійснення, а правильно орієнтуватимуть на самостійні пошуки шляхів розв'язання професійних проблем. Звичайно, такі ситуації студенти обов'язково опрацьовують під час практик, хоча цього мало. Що стосується розвитку емоційного інтелекту, то напрацьовувати такий досвід студенти мусять щоденно, паралельно з теоретичною, методичною підготовкою в процесі навчальної діяльності, перевіряючи рівень розвитку емоційного інтелекту

під час виконання завдань у спеціально створених викладачем ситуаціях і розв'язуючи професійно обумовлені ситуації під час виробничої практики.

У процесі професійної діяльності часто мають місце чинники, які формують незадоволеність професійною діяльністю, викликають емоційну напругу. Втрата емоційної рівноваги призводить, як правило, до втрати фізичних і моральних сил людини, що знижує її працездатність. Чинниками незадоволення професійною діяльністю є: перевантаження обсягами роботи; недовантаження роботою; рольова невизначеність на роботі; рольовий конфлікт; відмова у праві на участь у прийнятті професійно значущих рішень; відповідальність за підлеглих; емоційна невтриманість співробітника чи керівника легко переходить на інших [2].

Усі ці чинники викликають зниження працездатності за рахунок емоційної виснаженості, яка супроводжується емоційною апатією, роздратованістю, переживанням депресії, зниженням комунікабельності, підвищеною конфліктністю. У такому стані у людей не вистачає фізичних і моральних сил на те, щоб проявляти гнучкість у спілкуванні, контролювати свої емоції і регулювати їх прояв під час обговорення чи прийняття професійно важливих рішень, що поступово знижує емоційне здоров'я й ефективність праці людини за рахунок втрати емоційної рівноваги. Існують три основні компоненти втрати людиною фізичних і моральних сил на фоні втрати емоційної рівноваги в процесі професійної діяльності:

1. Емоційна виснаженість: надмірне навантаження на емоційну сферу і на психіку через перевантаженість роботою або нереальними, завищеними очікуваннями, що викликає почуття повної емоційної виснаженості.
2. Деперсоналізація: прояв безсердечності, цинізму і грубоств стосовно оточення.
3. Знижена оцінка власних досягнень: почуття, що всі дії і зусилля – лише пуста трата часу [3].

Це свідчить про те, що роль емоційного фактору і вміння ним користуватися у професійній діяльності психолога є суттєвою.

Емоційна виснаженість характерна для тих, хто намагається працювати на повну силу, але не має реальних можливостей підвищення власної кваліфікації; люди які, не впевнені в собі; люди, які не задоволені особистим життям і проводять на роботі більше часу, ніж визначено для них, вони перевтомлюються і виснажуються емоційно. Цей синдром характерний і для трудоголіків, яких психологи ділять на дві групи: трудоголізм «здоровий» і «хворобливий». «Здорові» трудоголіки – це ентузіасти, вони захоплюються роботою до такої міри, що спочатку не помічають перевтоми, одержуючи задоволення від виконаної роботи і від самого процесу роботи, а потім страждають від цієї перевтоми.

«Хворобливі» трудоголіки теж захоплюються роботою, але вона не приносить їм задоволення, бо викликана необхідністю виконати свої службові обов'язки за певний час, що викликає емоційну перевтому, а не тільки фізичну, знижує загальну працездатність людини.

D. Allen пропонує утримувати емоційну рівновагу в професійній діяльності, дотримуючись такого принципу: розділити всі поточні справи на чотири групи: 1) зроби сам; 2) доручи іншому; 3) «підійди до справи з іншого боку»; 4) кинь [4].

C. Maslach, W. B. Schaufeli, M. P. Leiter пропонують альтернативні дії для забезпечення емоційної рівноваги, зокрема, певне втручання ззовні, яке має на меті послабити деякі синдроми виснаження фізичних і моральних сил на роботі [5]. Існує чимало шляхів подолання емоційної виснаженості в процесі професійної діяльності. Найпоширенішими серед них, на думку Д. Шульц і С. Шульц, є система організаційних та індивідуальних заходів [5].

До організаційних заходів вони зараховують:

1. Створення сприятливого організаційно-емоційного клімату, що досягається наданням можливості співробітникам висловлювати власну думку, брати участь в ухваленні рішень, висловлювати недоліки в роботі, вносити пропозиції для її удосконалення. Це дає можливість людині відчути свою професійну значущість і почувати себе емоційно більш зрівноваженою.
2. Надання співробітникам більше прав і відповідальності за результати роботи.
3. Чіткий розподіл повноважень співробітників, що зменшує конфліктність між ними і приносить емоційне задоволення у спілкуванні і співпраці.
4. Зняття причин, які впливають на емоційну рівновагу працівників, з боку керівників підприємства чи установи.
5. Соціальна підтримка, яка знижує емоційний неспокій і підвищує виважене, обгрунтоване ставлення до професійної діяльності, забезпечуючи її високу результативність.
6. Застосування програм навчання співробітників умінням контролювати й регулювати свої емоції шляхом виконання циклу спеціальних вправ.

До індивідуальних методів забезпечення емоційної рівноваги в процесі професійної діяльності, наприклад, зараховують: уміння розслаблюватися (релаксація), біологічний зворотний зв'язок, модифікацію поведінки.

На процес підготовки студентів до професійної діяльності суттєво впливають, на нашу думку, ситуативні емоції успіху і неуспіху, які ділять на три групи: 1) констатуючий успіх–неуспіх; 2) передбачуваний успіх–неуспіх; 3) узагальнений успіх–неуспіх. Періодичне створення ситуацій на навчальних заняттях, в яких студенти переживають один із видів успіху–неуспіху, сприяє напрацюванню в них досвіду позитивного сприйняття таких ситуацій і здатність адекватно діяти в кожній з них. Чим більш позитивне ставлення студента до майбутньої професійної діяльності, тим чіткіші в нього цілі, вищий рівень емоційної готовності розв'язувати професійно значущі завдання, долати можливі труднощі, перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей, тим вищий в загалом рівень психологічної готовності студента до професійної діяльності. В середньому третина студентів IV курсу вважають себе психологічно підготовленими до професійної діяльності. Факт підвищення інтересу до професії визначається тим, що впродовж навчання студентів треба активно залучати до самостійної практичної професійної діяльності на середніх (II, III) курсах [1].

В умовах вузівського етапу підготовки до професійної діяльності з'являється можливість для виконання суттєвих компонентів професійної діяльності навіть у тих студентів, які не виявили на початковому етапі навчання відповідної професійної спрямованості.

Висновки з проведеного дослідження. Головною цінністю емоційного інтелекту у структурі професійної діяльності психолога є те, що позитивні емоції підвищують працездатність, задоволеність роботою, ефективність виконуваної роботи і ці зв'язки є закономірними.

Психологічна готовність до професійної діяльності психологів містить емоційно-когнітивно-вольовий компонент, який сприяє збереженню емоційної рівноваги і сприяє підвищенню результативності професійної діяльності; втрата емоційної рівноваги призводить до втрати фізичних і моральних сил спеціаліста; існує багато шляхів попередження і подолання емоційної виснаженості та напрацювання індивідуального досвіду використання власного інтелекту для розв'язання професійно важливих завдань.

Для забезпечення емоційної готовності майбутніх психологів здійснювати професійно продуктивну діяльність необхідна різнопланова робота з розвитку їх емоційного

інтелекту не тільки в процесі вивчення циклу психологічних дисциплін, які сприяють переосмисленню значущості емоційного інтелекту для успішної професійної діяльності, а і під час усього навчального процесу в закладі вищої освіти та при проходженні всіх видів практик звертати увагу на вплив емоційного стану на якість фахової діяльності.

Література:

1. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту: монографія. Запоріжжя: КПУ, вид-во Хортицької національної академії, 2017. 300 с.
2. Зарицька В. В. Усвідомлення власних емоцій як чинник розумної поведінки. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків: ХНПУ, 2022. Вип. 66. 388 с., С. 95–108.
3. Zarytska V. V. Conceptual analysis of phenomenon “Emotional intelligence”. Modern scientific innovations in psychology: collective monograph / T. B. Partyko, V. V. Zarytska, N. I. Zhyhaylo, O. I. Kononenko. Lviv-Toruń: Liha-Pres, 2019. 80 p.
4. Allen D. (2001). Getting things done: The art stress-free productivity. New. Vork: Viking.
5. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. (2001). Job burnout. *Annial Review of Psychology*, 52, 397–422.

References

1. Zarytska V. V. (2017). Psykholohiia emotsiinoho intelektu: monohrafiia. Zaporizhzhia: KPU, vyd-vo Khortytskoi natsionalnoi akademii, 300 s. [in Ukrainian].
2. Zarytska V. V. Usvidomlennia vlasnykh emotsii yak chynnyk rozumnoi povedinky. *Visnyk KhNPU im. H. S. Skovorody. Psykholohiia*. Kharkiv: KhNPU, 2022. Vyp. 66. 388 s. S. 95–108.
3. Zarytska V. V. Conceptual analysis of phenomenon “Emotional intelligence”. Modern scientific innovations in psychology: collective monograph / T. B. Partyko, V. V. Zarytska, N. I. Zhyhaylo, O. I. Kononenko. Lviv-Toruń: Liha-Pres, 2019. 80 p.
4. Allen D. (2001). Getting things done: The art stress-free productivity. New. Vork: Viking.
5. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. (2001). Job burnout. *Annial Review of Psychology*, 52, 397–422.

УДК 159.9

DOI: 10.15421/102903

Зарицька В. В.,

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології

Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

ORSID ID ORCID: 0000-0002-9300-8276

zarytska_vv@ukr.net

Козаченко Д. С.,

аспірант кафедри практичної психології

Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

ФЕНОМЕН САМООЦІНКИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ

THE PHENOMENON OF SELF-ASSESSMENT IN PSYCHOLOGICAL DISCOURSE

Анотація. У статті наведено теоретичний аналіз самооцінки як важливого критерію становлення особистості. Самооцінка особистості є показником її індивідуальності, яка формується під дією та впливом різних чинників, таких як Я-реальне і Я-ідеальне. Розкрито рівні самооцінки: завищена, занижена та адекватна. Обґрунтовано, що людина не народжується із відповідним рівнем самооцінки, її формує оточення. Проблема формування самооцінки особистості є однією з найважливіших та актуальних у психології, бо самооцінка є однією з головних умов, завдяки яким індивід стає особистістю. Вона формує у індивіда потребу відповідати не тільки рівню оточення, але і рівню власних особистісних оцінок. Правильно сформована самооцінка являє собою не просто знання самого себе, сукупність окремих характеристик, це певне ставлення до себе. Самооцінка є центральною ланкою довірливої саморегуляції, визначає напрямок і рівень активності людини, її ставлення до світу, до людей, до самого себе. Самооцінка – складний за психологічною природою феномен, який включений у безліч зв'язків та відносин з усіма психічними утвореннями особистості. Вона є важливою детермінантою всіх форм і видів її діяльності і спілкування. Основи вміння оцінювати себе закладаються в ранньому дитинстві, а розвиток і вдосконалення його відбувається протягом усього життя людини. Самооцінка впливає на стійкість особистості незалежно від мінливих ситуацій, забезпечуючи можливість залишатися самим собою. Нині все більш очевидний вплив самооцінки особистості на її поведінку та міжособистісне спілкування. Таким чином, самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та значущості серед інших людей.

Ключові слова: особистість, самооцінка, цінності, розвиток, становлення.

Abstract. This article presents a theoretical analysis of self-esteem as an important criterion in the formation of personality. Self-esteem is an indicator of an individual's uniqueness, which develops under the influence of various factors such as Real Self and Ideal Self. The levels of self-esteem, that are discussed: inflated, low, and adequate. Substantiated that a person is not born with a specific level of self-esteem; it is shaped by the surrounding environment. The issue of self-esteem formation is one of the most significant and relevant in psychology, because self-esteem is a crucial condition for an individual to become a personality. It shapes an individual's need to conform not only to the standards of others, but also to their own personal evaluations. A well-formed self-esteem is not just about self-awareness or the sum of individual traits; it represents a certain attitude towards oneself. Self-esteem is a central element of voluntary self-regulation, determining the direction and level of an individual's activity, their attitude towards the world, people, and themselves. Self-esteem is a complex

psychological phenomenon that is involved in numerous connections and relationships with all mental formations of personality, serving as a significant determinant of all forms and types of its activity and communication. The foundations of self-evaluation skills are laid in early childhood, and its development and improvement continue throughout a person's life. Self-esteem influences the stability of personality regardless of changing situations, enabling individuals to remain true to themselves. Currently, the impact of an individual's self-esteem on their behavior and interpersonal communication is becoming increasingly evident. Self-esteem is the individual's assessment of themselves, their abilities, qualities, and significance among other people. Self-esteem is the most important regulator of human behavior.

Key words: personality, self-esteem, values, development, formation.

Вступ. На формування самооцінки і становлення особистості суттєво впливають загальні життєві цінності, принципи та ціннісні орієнтації, які постійно змінюються відповідно до подій, що відбуваються сьогодні в Україні. Самооцінка є однією із важливих критеріїв розвитку особистості.

Відносини з людьми, комунікація між ними, поведінкові прояви, активна діяльність індивіда на особистісному чи професійному рівнях, суб'єктивне ставлення до подій чи інших людей, а відтак і до себе, залежить від самооцінки особистості.

Мета статті полягає в аналізі теоретичних підходів до розуміння поняття самооцінки особистості в контексті її значущості в процесі становлення індивіда.

Для досягнення зазначеної мети були поставлені такі **завдання**:

- Розкрити значущість самооцінки у розвитку і становленні особистості.
- Визначити сутність самооцінки як психологічного феномену.
- Виділити зміст самооцінки та її рівні.

Об'єкт дослідження: самооцінка як психологічний феномен.

Предмет дослідження: феномен самооцінки у психологічному дискурсі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначення поняття самооцінки в психології є неоднозначним. Самооцінка розуміється як провідне і самостійне утворення самосвідомості особистості (У. Джеймс, К. Роджерс та ін.). Її розуміють як компонент Я-концепції (Р. Бернс та ін.), як процес (Г. Гуменюк, М. Фіцула та ін.), що відбувається під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників у трьох напрямках: анатомо-фізіологічному, психічному і соціальному [10, с. 40]. Самооцінка розглядається також як показник індивідуальності особистості [9].

Аналіз наукових підходів до розуміння поняття самооцінки дає можливість стверджувати, що це надання оцінки своїм вчинкам, здібностям, можливостям. Це розуміння своєї цінної індивідуальності, неповторності та унікальності. Самооцінка формується з раннього дитинства, й упродовж усієї життєдіяльності особистості з нею відбуваються трансформації. Самооцінка спирається у своєму формуванні і становленні на моральні норми і правила, настанови і ціннісні орієнтації, прийняті в тому соціумі, в якому вона соціалізується.

Наукова розробка поняття «самооцінка особистості» не втрачає своєї актуальності і сьогодні. Останнім часом феномен самооцінки особистості у своїх працях вивчали такі вчені: І. Левицька [2], О. Малихіна [3], І. Мостова [4], О. Пенькова [7], Л. Папітченко [6], І. Степаненко [8], О. Сідун [9] та інші.

Аналіз вищезазначених досліджень показав, що самооцінка особистості, представлена у психологічному дискурсі, на сьогодні особливо потребує вивчення, бо становлення і розвиток особистості, формування стресостійкості і психічної рівноваги залежить від адекватної оцінки себе і свого «Я», особливо це важливо у кризові періоди життя людини. Переоцінка цінностей у кризові періоди безпосередньо пов'язані із самооцінкою особистості. Впевненість у собі можлива при адекватному ставленні

до себе, водночас означене виступає й важливим компонентом безболісного пристосування особистості до непередбачуваних умов і мінливих подій сучасного життя. На формування самооцінки впливають такі чинники: Я-реальне та Я-ідеальне. Я-реальне – це реальне бачення себе і реальна оцінка себе. Я-ідеальне – уявлення про те, якими якостями, властивостями людина хотіла б володіти, орієнтуючись на моральні норми.

Самооцінка – це оцінка, яку людина робить про себе. Вона може бути негативною чи позитивною залежно від цінності, яку ви надаєте своїм ідеям та думкам.

Завдяки самооцінці людина має уявлення про себе як ціннісну особистість, і це безпосередньо впливає на якість її життя. Самооцінка також є чинником формування особистості. Самооцінка має три рівні.

Завищена самооцінка властива людині, яка схильна переоцінювати власні можливості, самовпевнена, вважає, що все робить правильно, не виносить критики на свою адресу, переоцінює власні можливості та здібності.

Занижена самооцінка характерна для людини, яка, навпаки, не може реально оцінити свої здібності і чесноти, применшує їх, не вірить у власні сили, невпевнена, сором'язлива, нерішуча, не амбітна, не будує плани і всього боїться. Людина вимагає до себе, вважає себе не гідною своїх успіхів, має велику кількість комплексів.

Адекватна самооцінка найбільше наближена до реальності. Людина з адекватною самооцінкою впевнена в собі і своїх рішеннях, реально оцінює себе і оточення, вміє гармонійно налагоджувати комунікації, диференціює ставлення до себе, не має необхідності бути хорошим для всіх і не залежать від думки оточення.

Таким чином, самооцінка має відповідний вплив на особистість, як деструктивний, так і конструктивний.

Якщо людина має самооцінку близьку до адекватної, вона налаштована позитивно на життя і гармонійно взаємодіє з оточенням.

Якщо самооцінка завищена, то гармонійна взаємодія, спілкування та будь-яка ефективна активність неможливі.

Коли самооцінка занижена це майже завжди стан жертви, самоповага відсутня, негативне ставлення людина змушує себе терпіти. Такий стан потребує особливої уваги, бо це суттєво впливає на якість життя людини.

Велике значення у формуванні самооцінки людини має оточення, в якому особистість соціалізується, насамперед родина та група ровесників. Якщо людина розвивається у неблагополучній родині, зазнає неналежного ставлення до себе – це первинні чинники формування неадекватної самооцінки, наближеної до низької. Надалі людина буде оцінювати себе відповідно до ставлення до неї групи ровесників та інших значущих особистостей.

При високій оцінці досягнень такої людини самооцінка має позитивну динаміку і майже завжди підвищується і наближається до адекватної. А якщо цього не відбувається, то самооцінка ще більше занижується. Тоді людина потребує цілеспрямованої психологічної підтримки і допомоги.

У багатьох наукових підходах самооцінці відводиться центральне місце [4].

Одним із підходів до проблеми самооцінки є феноменологічний підхід.

Розвиваючи цей підхід, автори ґрунтуються на основах психологічної практики. Одним із представників такого підходу є Н. Бранден, який стверджує, що самооцінка та уявлення про себе мають кардинальне значення у розумінні сутності людини та її поведінки [12].

Природа самооцінки особистості має серйозний вплив на процеси мислення людини, на її емоційну сферу, ціннісні орієнтації та цілі. Це важливий чинник її по-

ведінки. Для того щоб зрозуміти людину, необхідно зрозуміти критерії та чинники, за якими вона себе оцінює [12].

Н. Бранден виділяє два взаємозв'язаних аспекти ставлення до себе. По-перше, це самооцінка ефективності, а по-друге, почуття гідності.

Самоповага інтерпретується автором у досить широкому контексті відносин суб'єкта до навколишнього середовища. Самооцінка як упевненість у собі розуміється ним як упевненість суб'єкта в тому, що використані ним методи взаємодії з оточенням адекватні та відповідають вимогам реальності. Подібне судження, на думку автора, не обов'язково повинно бути усвідомленим, але воно є обов'язковою умовою ефективної взаємодії зі світом [12].

Важливим чинником формування самооцінки є, як стверджує Н. Бранден, когнітивні процеси, які підкріплені відповідною мотивацією і спрямовані на пізнання як реальності, так і власних здібностей щодо взаємодії з реальністю. Адекватна самооцінка визначається наявністю когнітивного самоствердження у процесі взаємодії індивіда з оточенням. Тобто, на думку автора, самооцінка прямо пов'язана з процесом розвитку та інтелектуального зростання.

Пасивність несумісна з високою самооцінкою, яка завжди припускає досягнення нових результатів, а не відтворення минулої діяльності, тобто продуктивна діяльність є процесом, в якому людина досягає почуття контролю за своїм життям, яка виступає умовою високої самооцінки [12].

Різні підходи зосереджують свою увагу на тому чи іншому аспекті самооцінки як соціальної настанови. Залежно від цього розглядаються різні процеси (пізнавальні та емоційні), пов'язані з самооцінкою, або вплив самооцінки на різні сфери активності індивіда. Тому більша частина досліджень самооцінки присвячена емоціям, які виникли у зв'язку з нею [5].

Поряд з інтерпретацією самооцінки як настанови існують і інші точки зору. Самооцінка часто розглядається як риса, тобто стійка характерна особливість функціонування особистості.

Дослідники самооцінки реалізують когнітивний підхід, визначаючи при цьому «Я» як когнітивну структуру чи певну кількість структур, які трансформують, модифікують та інтегрують функції особистості [4].

Важливим у такому когнітивному підході є уявлення про те, що різниця між індивідами визначається відмінностями між їх «когнітивними структурами» або «схемами». У такому випадку відзначаються «Я» як процес («knower») та «Я» як структура («known»). В основному дослідники цього напрямку зосереджують свою увагу на «Я» як структурі.

У процесі життєдіяльності когнітивні структури розвиваються та змінюються, як і способи формування таких структур. Якщо на перших етапах формування самооцінки людина описує себе конкретними предметними термінами, то надалі вона будує вже когнітивні структури. Таким чином, уявлення про себе та самооцінка формуються на основі тієї діяльності, в якій особистість бере участь. Включаються ті аспекти «Я», які розглядаються людиною як суттєві.

В когнітивні схеми включаються ті риси, які легше за інші виділяються в діяльності і які відрізняють одну людину від іншої.

Д. Вегнер і Р. Валлахер вважають, що в деяких сферах у нас існують більш виразні і добре розвинуті структури стосовно до себе, та, мабуть, саме ці структури частіше активізуються і використовуються при опрацюванні відповідної інформації [12].

Когнітивні структури, які описують «Я», нерідко включають терміни, які відображають риси особистості. Це відбувається, на думку Д. Вегнера та Р. Валлахера,

у зв'язку з тим, що ці терміни являють собою вже готові схеми, добре узагальнюючи інформацію про себе та про інших.

Однією з поширених методологічних орієнтацій у сучасній соціальній психології є інтеракціоніська. Основну увагу в ній приділяють взаємодії індивідів один з одним, переважно за допомогою символів (символічний інтеракціонізм).

За такого підходу передбачається, що особистість цілком, а не частково, формується на основі досвіду, який отримує індивід при взаємодії з іншими. Якби риси, мотивації, нахили, настанови та особливості поведінки людини не пояснювались, вони розглядаються як наслідки її попередньої взаємодії з іншими [12]. Тобто самооцінка і уявлення людини про себе обумовлюються реакціями та думками оточення про людину.

Прикладом такого підходу до аналізу феноменів, пов'язаних з уявленням людини про себе, стає праця М. Вебстера та Б. Собічек, які стверджують, що самооцінка, будучи оцінним аспектом уявлень людини про себе, є зручнішим об'єктом дослідження, оскільки його легше виміряти та порівняти, ніж змістовні аспекти Я-концепції. В основі уявлень про детермінанти самооцінки лежать погляди оточення та розумінням людини того, як її оцінюють інші [12]. Отже, очевидно, що в умовах відсутності спільної думки про людину серед оточення їх погляди не підлягають усередненню, деякі з них мають більший, а інші – менший вплив на самооцінку людини.

Вітчизняні психологи розглядають самооцінку як складову частину самосвідомості особистості та як продукт її розвитку, який формується в процесі життєдіяльності людини. У вітчизняній психології проблема самооцінки розробляється переважно в межах вікової психології. Предметом вивчення та аналізу є процес формування самооцінки, динаміка її властивостей в онтогенезі.

Отже, самосвідомість – усвідомлення людиною себе самої як особистості, своїх фізичних сил і розумових здібностей, вчинків і дій, їхніх мотивів і мети, свого ставлення до оточення, інших людей і до самого себе [1].

При дослідженні самооцінки цікавим є вивчення її вікової динаміки та параметрів [5]. Виділяючи параметри, говорять про стійкість, адекватність та рівень самооцінки. На основі виділених параметрів окреслено класифікацію самооцінки. Виділяють нестійку та стійку самооцінку, яка розділяється на адекватну та неадекватну. Остання відображає хибне уявлення людини про себе, буває або завищена, або занижена [12]. Неадекватна самооцінка є джерелом внутрішніх конфліктів та пов'язана з афектом неадекватності. Нестійка самооцінка також є причиною порушення життєдіяльності суб'єкта [6].

Самооцінку розглядають як глобальну та певну кількість часткових. Під глобальною самооцінкою розуміють оцінне ставлення індивіда до себе загалом, в той час як часткові самооцінки відображають оцінне ставлення до проявів своєї особистості в різних видах активності. Можна виділити часткові самооцінки різного рівня, наприклад, розглядаючи самооцінку загальної ефективності в певній діяльності індивіда як одну з часткових самооцінок або розглядаючи як окрему ефективність самооцінку здатностей до конкретної діяльності. Є припущення, що поміж глобальною та окремими самооцінками існує тісна залежність [8].

У структурі самооцінки виділено певні її складники залежно від їх тимчасової спрямованості: актуальну, ретроспективну та перспективну. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини. Рівень домагань особистості характеризує: рівень труднощів, подолання яких є загальною метою серії майбутніх дій (ідеальна мета); вибір суб'єктом мети наступної дії, яка формується внаслідок переживання успіху або невдачі ряду минулих дій (рівень домагання в даний момент часу); бажаний рівень самооцінки особистості (рівень «Я») [1].

Висновки з проведеного дослідження. Аналіз наукових підходів до розуміння сутності поняття самооцінки дозволив зробити висновки, що людина не народжується з якимось рівнем самооцінки, вона формується під впливом оточення і особливостей життєдіяльності.

Протягом життя самооцінка трансформується під впливом чинників соціалізації. Але відчуття самоцінності, сформоване в дитинстві, має суттєвий вплив на розвиток самооцінки протягом життя і на впевненість у собі. Впевненість у собі є певним показником рівня самооцінки.

Література:

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. 376 с.
2. Левицька І. М. Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку (дис. ... д-ра філософії). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, Україна. 2021.
3. Малихіна О. А. (2021). Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів (автореф. дис. канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна. 2021. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35444/100431262.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
4. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості підлітків. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2022. № 4 (68). С. 108–112.
5. Панфілов Ю. І., Токарев В. М., Поліщук Д. К. (2021). Самооцінка особистості і лідерство. 2021. URL: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPIPress/58159/1/Panfilov_Samootsinka_osobystosti_2021.pdf.
6. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Серія 12. Психологічні науки*. 2020. № 12 (57). С. 79–89.
7. Пенькова О. Самовдосконалення особистості та її самооцінка. *Психологічний часопис*. 2015. Т. 1(1). С. 74–78.
8. Степаненко І. М. (2020). Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів (автореф. дис. ... канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна. 2020. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34029/100355648.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
9. Сідун, О. Ю. (2018). Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці (автореф. дис. ... канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна. Вилучено із <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21102/Sidun.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
10. Фіцула М. М. Педагогіка. Навч. посібник. К.: Академвидав, 2006. 559 с.
11. Якушева Є. М. Особливості структури професійної самосвідомості особистості при різних стилях подолаючої поведінки (дис. канд. псих. наук). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України. Харків, Україна. 2021.
12. Nathaniel Branden. The Power Of Self-Esteem. Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida. Health Communications, Inc. 3201 S.W. 15th Street Deerfield Beach, Florida. 1992. 376 s.

References

1. Honcharenko S. U. Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk. K.: Lybid, 1997.
2. Levytska, I. M. (2021) Psykholohichni osoblyvosti vplyvu obrazu fizychnoho Ya na samostavlennia d ivchat rannoho yunatskoho viku (dys d-ra filosofii) [Psychological features of the influence of the image of the physical self on the self-esteem of girls of early adolescence]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuksa NAPN Ukrainy. Kyiv, Ukraine. URL: [http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%86_%D0%9C_%20%D0%94%D0%98%D0%99%D0%9A%D0%9B%D0%9C%D0%9D%D0%9E%D0%9F%D0%A0%D0%A1%D0%A2%D0%A3%D0%A4%D0%A5%D0%A6%D0%A7%D0%A8%D0%A9%D0%AA%D0%AB%D0%AC%D0%AD%D0%AE%D0%AF%D0%B0%D0%B1%D0%B2%D0%B3%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B7%D0%B8%D0%B9%D0%BA%D0%BB%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D0%C0%D0%C1%D0%C2%D0%C3%D0%C4%D0%C5%D0%C6%D0%C7%D0%C8%D0%C9%D0%CA%D0%CB%D0%CC%D0%CD%D0%CE%D0%CF%D0%D0%D0%D0%D0%D1%D0%D2%D0%D3%D0%D4%D0%D5%D0%D6%D0%D7%D0%D8%D0%D9%D0%DA%D0%DB%D0%DC%D0%DD%D0%DE%D0%DF%D0%E0%D0%E1%D0%E2%D0%E3%D0%E4%D0%E5%D0%E6%D0%E7%D0%E8%D0%E9%D0%EA%D0%EB%D0%EC%D0%ED%D0%EE%D0%EF%D0%F0%D0%F1%D0%F2%D0%F3%D0%F4%D0%F5%D0%F6%D0%F7%D0%F8%D0%F9%D0%FA%D0%FB%D0%FC%D0%FD%D0%FE%D0%FF%D1%80%D1%81%D1%82%D1%83%D1%84%D1%85%D1%86%D1%87%D1%88%D1%89%D1%8A%D1%8B%D1%8C%D1%8D%D1%8E%D1%8F%D1%90%D1%91%D1%92%D1%93%D1%94%D1%95%D1%96%D1%97%D1%98%D1%99%D1%9A%D1%9B%D1%9C%D1%9D%D1%9E%D1%9F%D1%A0%D1%A1%D1%A2%D1%A3%D1%A4%D1%A5%D1%A6%D1%A7%D1%A8%D1%A9%D1%AA%D1%AB%D1%AC%D1%AD%D1%AE%D1%AF%D1%B0%D1%B1%D1%B2%D1%B3%D1%B4%D1%B5%D1%B6%D1%B7%D1%B8%D1%B9%D1%BA%D1%BB%D1%BC%D1%BD%D1%BE%D1%BF%D1%C0%D1%C1%D1%C2%D1%C3%D1%C4%D1%C5%D1%C6%D1%C7%D1%C8%D1%C9%D1%CA%D1%CB%D1%CC%D1%CD%D1%CE%D1%CF%D1%D0%D1%D1%D1%D2%D1%D3%D1%D4%D1%D5%D1%D6%D1%D7%D1%D8%D1%D9%D1%DA%D1%DB%D1%DC%D1%DD%D1%DE%D1%DF%D1%E0%D1%E1%D1%E2%D1%E3%D1%E4%D1%E5%D1%E6%D1%E7%D1%E8%D1%E9%D1%EA%D1%EB%D1%EC%D1%ED%D1%EE%D1%EF%D1%F0%D1%F1%D1%F2%D1%F3%D1%F4%D1%F5%D1%F6%D1%F7%D1%F8%D1%F9%D1%FA%D1%FB%D1%FC%D1%FD%D1%FE%D1%FF%D2%80%D2%81%D2%82%D2%83%D2%84%D2%85%D2%86%D2%87%D2%88%D2%89%D2%8A%D2%8B%D2%8C%D2%8D%D2%8E%D2%8F%D2%90%D2%91%D2%92%D2%93%D2%94%D2%95%D2%96%D2%97%D2%98%D2%99%D2%9A%D2%9B%D2%9C%D2%9D%D2%9E%D2%9F%D2%A0%D2%A1%D2%A2%D2%A3%D2%A4%D2%A5%D2%A6%D2%A7%D2%A8%D2%A9%D2%AA%D2%AB%D2%AC%D2%AD%D2%AE%D2%AF%D2%B0%D2%B1%D2%B2%D2%B3%D2%B4%D2%B5%D2%B6%D2%B7%D2%B8%D2%B9%D2%BA%D2%BB%D2%BC%D2%BD%D2%BE%D2%BF%D2%C0%D2%C1%D2%C2%D2%C3%D2%C4%D2%C5%D2%C6%D2%C7%D2%C8%D2%C9%D2%CA%D2%CB%D2%CC%D2%CD%D2%CE%D2%CF%D2%D0%D2%D1%D2%D2%D2%D3%D2%D4%D2%D5%D2%D6%D2%D7%D2%D8%D2%D9%D2%DA%D2%DB%D2%DC%D2%DD%D2%DE%D2%DF%D2%E0%D2%E1%D2%E2%D2%E3%D2%E4%D2%E5%D2%E6%D2%E7%D2%E8%D2%E9%D2%EA%D2%EB%D2%EC%D2%ED%D2%EE%D2%EF%D2%F0%D2%F1%D2%F2%D2%F3%D2%F4%D2%F5%D2%F6%D2%F7%D2%F8%D2%F9%D2%FA%D2%FB%D2%FC%D2%FD%D2%FE%D2%FF%D3%80%D3%81%D3%82%D3%83%D3%84%D3%85%D3%86%D3%87%D3%88%D3%89%D3%8A%D3%8B%D3%8C%D3%8D%D3%8E%D3%8F%D3%90%D3%91%D3%92%D3%93%D3%94%D3%95%D3%96%D3%97%D3%98%D3%99%D3%9A%D3%9B%D3%9C%D3%9D%D3%9E%D3%9F%D3%A0%D3%A1%D3%A2%D3%A3%D3%A4%D3%A5%D3%A6%D3%A7%D3%A8%D3%A9%D3%AA%D3%AB%D3%AC%D3%AD%D3%AE%D3%AF%D3%B0%D3%B1%D3%B2%D3%B3%D3%B4%D3%B5%D3%B6%D3%B7%D3%B8%D3%B9%D3%BA%D3%BB%D3%BC%D3%BD%D3%BE%D3%BF%D3%C0%D3%C1%D3%C2%D3%C3%D3%C4%D3%C5%D3%C6%D3%C7%D3%C8%D3%C9%D3%CA%D3%CB%D3%CC%D3%CD%D3%CE%D3%CF%D3%D0%D3%D1%D3%D2%D3%D3%D3%D4%D3%D5%D3%D6%D3%D7%D3%D8%D3%D9%D3%DA%D3%DB%D3%DC%D3%DD%D3%DE%D3%DF%D3%E0%D3%E1%D3%E2%D3%E3%D3%E4%D3%E5%D3%E6%D3%E7%D3%E8%D3%E9%D3%EA%D3%EB%D3%EC%D3%ED%D3%EE%D3%EF%D3%F0%D3%F1%D3%F2%D3%F3%D3%F4%D3%F5%D3%F6%D3%F7%D3%F8%D3%F9%D3%FA%D3%FB%D3%FC%D3%FD%D3%FE%D3%FF%D4%80%D4%81%D4%82%D4%83%D4%84%D4%85%D4%86%D4%87%D4%88%D4%89%D4%8A%D4%8B%D4%8C%D4%8D%D4%8E%D4%8F%D4%90%D4%91%D4%92%D4%93%D4%94%D4%95%D4%96%D4%97%D4%98%D4%99%D4%9A%D4%9B%D4%9C%D4%9D%D4%9E%D4%9F%D4%A0%D4%A1%D4%A2%D4%A3%D4%A4%D4%A5%D4%A6%D4%A7%D4%A8%D4%A9%D4%AA%D4%AB%D4%AC%D4%AD%D4%AE%D4%AF%D4%B0%D4%B1%D4%B2%D4%B3%D4%B4%D4%B5%D4%B6%D4%B7%D4%B8%D4%B9%D4%BA%D4%BB%D4%BC%D4%BD%D4%BE%D4%BF%D4%C0%D4%C1%D4%C2%D4%C3%D4%C4%D4%C5%D4%C6%D4%C7%D4%C8%D4%C9%D4%CA%D4%CB%D4%CC%D4%CD%D4%CE%D4%CF%D4%D0%D4%D1%D4%D2%D4%D3%D4%D4%D4%D5%D4%D6%D4%D7%D4%D8%D4%D9%D4%DA%D4%DB%D4%DC%D4%DD%D4%DE%D4%DF%D4%E0%D4%E1%D4%E2%D4%E3%D4%E4%D4%E5%D4%E6%D4%E7%D4%E8%D4%E9%D4%EA%D4%EB%D4%EC%D4%ED%D4%EE%D4%EF%D4%F0%D4%F1%D4%F2%D4%F3%D4%F4%D4%F5%D4%F6%D4%F7%D4%F8%D4%F9%D4%FA%D4%FB%D4%FC%D4%FD%D4%FE%D4%FF%D5%80%D5%81%D5%82%D5%83%D5%84%D5%85%D5%86%D5%87%D5%88%D5%89%D5%8A%D5%8B%D5%8C%D5%8D%D5%8E%D5%8F%D5%90%D5%91%D5%92%D5%93%D5%94%D5%95%D5%96%D5%97%D5%98%D5%99%D5%9A%D5%9B%D5%9C%D5%9D%D5%9E%D5%9F%D5%A0%D5%A1%D5%A2%D5%A3%D5%A4%D5%A5%D5%A6%D5%A7%D5%A8%D5%A9%D5%AA%D5%AB%D5%AC%D5%AD%D5%AE%D5%AF%D5%B0%D5%B1%D5%B2%D5%B3%D5%B4%D5%B5%D5%B6%D5%B7%D5%B8%D5%B9%D5%BA%D5%BB%D5%BC%D5%BD%D5%BE%D5%BF%D5%C0%D5%C1%D5%C2%D5%C3%D5%C4%D5%C5%D5%C6%D5%C7%D5%C8%D5%C9%D5%CA%D5%CB%D5%CC%D5%CD%D5%CE%D5%CF%D5%D0%D5%D1%D5%D2%D5%D3%D5%D4%D5%D5%D5%D6%D5%D7%D5%D8%D5%D9%D5%DA%D5%DB%D5%DC%D5%DD%D5%DE%D5%DF%D5%E0%D5%E1%D5%E2%D5%E3%D5%E4%D5%E5%D5%E6%D5%E7%D5%E8%D5%E9%D5%EA%D5%EB%D5%EC%D5%ED%D5%EE%D5%EF%D5%F0%D5%F1%D5%F2%D5%F3%D5%F4%D5%F5%D5%F6%D5%F7%D5%F8%D5%F9%D5%FA%D5%FB%D5%FC%D5%FD%D5%FE%D5%FF%D6%80%D6%81%D6%82%D6%83%D6%84%D6%85%D6%86%D6%87%D6%88%D6%89%D6%8A%D6%8B%D6%8C%D6%8D%D6%8E%D6%8F%D6%90%D6%91%D6%92%D6%93%D6%94%D6%95%D6%96%D6%97%D6%98%D6%99%D6%9A%D6%9B%D6%9C%D6%9D%D6%9E%D6%9F%D6%A0%D6%A1%D6%A2%D6%A3%D6%A4%D6%A5%D6%A6%D6%A7%D6%A8%D6%A9%D6%AA%D6%AB%D6%AC%D6%AD%D6%AE%D6%AF%D6%B0%D6%B1%D6%B2%D6%B3%D6%B4%D6%B5%D6%B6%D6%B7%D6%B8%D6%B9%D6%BA%D6%BB%D6%BC%D6%BD%D6%BE%D6%BF%D6%C0%D6%C1%D6%C2%D6%C3%D6%C4%D6%C5%D6%C6%D6%C7%D6%C8%D6%C9%D6%CA%D6%CB%D6%CC%D6%CD%D6%CE%D6%CF%D6%D0%D6%D1%D6%D2%D6%D3%D6%D4%D6%D5%D6%D6%D6%D7%D6%D8%D6%D9%D6%DA%D6%DB%D6%DC%D6%DD%D6%DE%D6%DF%D6%E0%D6%E1%D6%E2%D6%E3%D6%E4%D6%E5%D6%E6%D6%E7%D6%E8%D6%E9%D6%EA%D6%EB%D6%EC%D6%ED%D6%EE%D6%EF%D6%F0%D6%F1%D6%F2%D6%F3%D6%F4%D6%F5%D6%F6%D6%F7%D6%F8%D6%F9%D6%FA%D6%FB%D6%FC%D6%FD%D6%FE%D6%FF%D7%80%D7%81%D7%82%D7%83%D7%84%D7%85%D7%86%D7%87%D7%88%D7%89%D7%8A%D7%8B%D7%8C%D7%8D%D7%8E%D7%8F%D7%90%D7%91%D7%92%D7%93%D7%94%D7%95%D7%96%D7%97%D7%98%D7%99%D7%9A%D7%9B%D7%9C%D7%9D%D7%9E%D7%9F%D7%A0%D7%A1%D7%A2%D7%A3%D7%A4%D7%A5%D7%A6%D7%A7%D7%A8%D7%A9%D7%AA%D7%AB%D7%AC%D7%AD%D7%AE%D7%AF%D7%B0%D7%B1%D7%B2%D7%B3%D7%B4%D7%B5%D7%B6%D7%B7%D7%B8%D7%B9%D7%BA%D7%BB%D7%BC%D7%BD%D7%BE%D7%BF%D7%C0%D7%C1%D7%C2%D7%C3%D7%C4%D7%C5%D7%C6%D7%C7%D7%C8%D7%C9%D7%CA%D7%CB%D7%CC%D7%CD%D7%CE%D7%CF%D7%D0%D7%D1%D7%D2%D7%D3%D7%D4%D7%D5%D7%D6%D7%D7%D7%D8%D7%D9%D7%DA%D7%DB%D7%DC%D7%DD%D7%DE%D7%DF%D7%E0%D7%E1%D7%E2%D7%E3%D7%E4%D7%E5%D7%E6%D7%E7%D7%E8%D7%E9%D7%EA%D7%EB%D7%EC%D7%ED%D7%EE%D7%EF%D7%F0%D7%F1%D7%F2%D7%F3%D7%F4%D7%F5%D7%F6%D7%F7%D7%F8%D7%F9%D7%FA%D7%FB%D7%FC%D7%FD%D7%FE%D7%FF%D8%80%D8%81%D8%82%D8%83%D8%84%D8%85%D8%86%D8%87%D8%88%D8%89%D8%8A%D8%8B%D8%8C%D8%8D%D8%8E%D8%8F%D8%90%D8%91%D8%92%D8%93%D8%94%D8%95%D8%96%D8%97%D8%98%D8%99%D8%9A%D8%9B%D8%9C%D8%9D%D8%9E%D8%9F%D8%A0%D8%A1%D8%A2%D8%A3%D8%A4%D8%A5%D8%A6%D8%A7%D8%A8%D8%A9%D8%AA%D8%AB%D8%AC%D8%AD%D8%AE%D8%AF%D8%B0%D8%B1%D8%B2%D8%B3%D8%B4%D8%B5%D8%B6%D8%B7%D8%B8%D8%B9%D8%BA%D8%BB%D8%BC%D8%BD%D8%BE%D8%BF%D8%C0%D8%C1%D8%C2%D8%C3%D8%C4%D8%C5%D8%C6%D8%C7%D8%C8%D8%C9%D8%CA%D8%CB%D8%CC%D8%CD%D8%CE%D8%CF%D8%D0%D8%D1%D8%D2%D8%D3%D8%D4%D8%D5%D8%D6%D8%D7%D8%D8%D8%D9%D8%DA%D8%DB%D8%DC%D8%DD%D8%DE%D8%DF%D8%E0%D8%E1%D8%E2%D8%E3%D8%E4%D8%E5%D8%E6%D8%E7%D8%E8%D8%E9%D8%EA%D8%EB%D8%EC%D8%ED%D8%EE%D8%EF%D8%F0%D8%F1%D8%F2%D8%F3%D8%F4%D8%F5%D8%F6%D8%F7%D8%F8%D8%F9%D8%FA%D8%FB%D8%FC%D8%FD%D8%FE%D8%FF%D9%80%D9%81%D9%82%D9%83%D9%84%D9%85%D9%86%D9%87%D9%88%D9%89%D9%8A%D9%8B%D9%8C%D9%8D%D9%8E%D9%8F%D9%90%D9%91%D9%92%D9%93%D9%94%D9%95%D9%96%D9%97%D9%98%D9%99%D9%9A%D9%9B%D9%9C%D9%9D%D9%9E%D9%9F%D9%A0%D9%A1%D9%A2%D9%A3%D9%A4%D9%A5%D9%A6%D9%A7%D9%A8%D9](http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%86_%D0%9C_%20%D0%94%D0%98%D0%99%D0%9A%D0%9B%D0%9C%D0%9D%D0%9E%D0%9F%D0%A0%D0%A1%D0%A2%D0%A3%D0%A4%D0%A5%D0%A6%D0%A7%D0%A8%D0%A9%D0%AD%D0%AE%D0%AF%D0%B0%D0%B1%D0%B2%D0%B3%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B7%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D0%CD%D0%CE%D0%CF%D0%DD%D0%DE%D0%DF%D0%EA%D0%EB%D0%EC%D0%ED%D0%EE%D0%EF%D0%FA%D0%FB%D0%FC%D0%FD%D0%FE%D0%FF%D1%80%D1%81%D1%82%D1%83%D1%84%D1%85%D1%86%D1%87%D1%88%D1%89%D1%8A%D1%8B%D1%8C%D1%8D%D1%8E%D1%8F%D1%90%D1%91%D1%92%D1%93%D1%94%D1%95%D1%96%D1%97%D1%98%D1%99%D1%9A%D1%9B%D1%9C%D1%9D%D1%9E%D1%9F%D1%A0%D1%A1%D1%A2%D1%A3%D1%A4%D1%A5%D1%A6%D1%A7%D1%A8%D1%A9%D1%AA%D1%AB%D1%AC%D1%AD%D1%AE%D1%AF%D1%B0%D1%B1%D1%B2%D1%B3%D1%B4%D1%B5%D1%B6%D1%B7%D1%B8%D1%B9%D1%BA%D1%BB%D1%BC%D1%BD%D1%BE%D1%BF%D1%C0%D1%C1%D1%C2%D1%C3%D1%C4%D1%C5%D1%C6%D1%C7%D1%C8%D1%C9%D1%CA%D1%CB%D1%CC%D1%CD%D1%CE%D1%CF%D1%D0%D1%D1%D1%D2%D1%D3%D1%D4%D1%D5%D1%D6%D1%D7%D1%D8%D1%D9%D1%DA%D1%DB%D1%DC%D1%DD%D1%DE%D1%DF%D1%E0%D1%E1%D1%E2%D1%E3%D1%E4%D1%E5%D1%E6%D1%E7%D1%E8%D1%E9%D1%EA%D1%EB%D1%EC%D1%ED%D1%EE%D1%EF%D1%F0%D1%F1%D1%F2%D1%F3%D1%F4%D1%F5%D1%F6%D1%F7%D1%F8%D1%F9%D1%FA%D1%FB%D1%FC%D1%FD%D1%FE%D1%FF%D2%80%D2%81%D2%82%D2%83%D2%84%D2%85%D2%86%D2%87%D2%88%D2%89%D2%8A%D2%8B%D2%8C%D2%8D%D2%8E%D2%8F%D2%90%D2%91%D2%92%D2%93%D2%94%D2%95%D2%96%D2%97%D2%98%D2%99%D2%9A%D2%9B%D2%9C%D2%9D%D2%9E%D2%9F%D2%A0%D2%A1%D2%A2%D2%A3%D2%A4%D2%A5%D2%A6%D2%A7%D2%A8%D2%A9%D2%AA%D2%AB%D2%AC%D2%AD%D2%AE%D2%AF%D2%B0%D2%B1%D2%B2%D2%B3%D2%B4%D2%B5%D2%B6%D2%B7%D2%B8%D2%B9%D2%BA%D2%BB%D2%BC%D2%BD%D2%BE%D2%BF%D2%C0%D2%C1%D2%C2%D2%C3%D2%C4%D2%C5%D2%C6%D2%C7%D2%C8%D2%C9%D2%CA%D2%CB%D2%CC%D2%CD%D2%CE%D2%CF%D2%D0%D2%D1%D2%D2%D2%D3%D2%D4%D2%D5%D2%D6%D2%D7%D2%D8%D2%D9%D2%DA%D2%DB%D2%DC%D2%DD%D2%DE%D2%DF%D2%E0%D2%E1%D2%E2%D2%E3%D2%E4%D2%E5%D2%E6%D2%E7%D2%E8%D2%E9%D2%EA%D2%EB%D2%EC%D2%ED%D2%EE%D2%EF%D2%F0%D2%F1%D2%F2%D2%F3%D2%F4%D2%F5%D2%F6%D2%F7%D2%F8%D2%F9%D2%FA%D2%FB%D2%FC%D2%FD%D2%FE%D2%FF%D3%80%D3%81%D3%82%D3%83%D3%84%D3%85%D3%86%D3%87%D3%88%D3%89%D3%8A%D3%8B%D3%8C%D3%8D%D3%8E%D3%8F%D3%90%D3%91%D3%92%D3%93%D3%94%D3%95%D3%96%D3%97%D3%98%D3%99%D3%9A%D3%9B%D3%9C%D3%9D%D3%9E%D3%9F%D3%A0%D3%A1%D3%A2%D3%A3%D3%A4%D3%A5%D3%A6%D3%A7%D3%A8%D3%A9%D3%AA%D3%AB%D3%AC%D3%AD%D3%AE%D3%AF%D3%B0%D3%B1%D3%B2%D3%B3%D3%B4%D3%B5%D3%B6%D3%B7%D3%B8%D3%B9%D3%BA%D3%BB%D3%BC%D3%BD%D3%BE%D3%BF%D3%C0%D3%C1%D3%C2%D3%C3%D3%C4%D3%C5%D3%C6%D3%C7%D3%C8%D3%C9%D3%CA%D3%CB%D3%CC%D3%CD%D3%CE%D3%CF%D3%D0%D3%D1%D3%D2%D3%D3%D3%D4%D3%D5%D3%D6%D3%D7%D3%D8%D3%D9%D3%DA%D3%DB%D3%DC%D3%DD%D3%DE%D3%DF%D3%E0%D3%E1%D3%E2%D3%E3%D3%E4%D3%E5%D3%E6%D3%E7%D3%E8%D3%E9%D3%EA%D3%EB%D3%EC%D3%ED%D3%EE%D3%EF%D3%F0%D3%F1%D3%F2%D3%F3%D3%F4%D3%F5%D3%F6%D3%F7%D3%F8%D3%F9%D3%FA%D3%FB%D3%FC%D3%FD%D3%FE%D3%FF%D4%80%D4%81%D4%82%D4%83%D4%84%D4%85%D4%86%D4%87%D4%88%D4%89%D4%8A%D4%8B%D4%8C%D4%8D%D4%8E%D4%8F%D4%90%D4%91%D4%92%D4%93%D4%94%D4%95%D4%96%D4%97%D4%98%D4%99%D4%9A%D4%9B%D4%9C%D4%9D%D4%9E%D4%9F%D4%A0%D4%A1%D4%A2%D4%A3%D4%A4%D4%A5%D4%A6%D4%A7%D4%A8%D4%A9%D4%AA%D4%AB%D4%AC%D4%AD%D4%AE%D4%AF%D4%B0%D4%B1%D4%B2%D4%B3%D4%B4%D4%B5%D4%B6%D4%B7%D4%B8%D4%B9%D4%BA%D4%BB%D4%BC%D4%BD%D4%BE%D4%BF%D4%C0%D4%C1%D4%C2%D4%C3%D4%C4%D4%C5%D4%C6%D4%C7%D4%C8%D4%C9%D4%CA%D4%CB%D4%CC%D4%CD%D4%CE%D4%CF%D4%D0%D4%D1%D4%D2%D4%D3%D4%D4%D4%D5%D4%D6%D4%D7%D4%D8%D4%D9%D4%DA%D4%DB%D4%DC%D4%DD%D4%DE%D4%DF%D4%E0%D4%E1%D4%E2%D4%E3%D4%E4%D4%E5%D4%E6%D4%E7%D4%E8%D4%E9%D4%EA%D4%EB%D4%EC%D4%ED%D4%EE%D4%EF%D4%F0%D4%F1%D4%F2%D4%F3%D4%F4%D4%F5%D4%F6%D4%F7%D4%F8%D4%F9%D4%FA%D4%FB%D4%FC%D4%FD%D4%FE%D4%FF%D5%80%D5%81%D5%82%D5%83%D5%84%D5%85%D5%86%D5%87%D5%88%D5%89%D5%8A%D5%8B%D5%8C%D5%8D%D5%8E%D5%8F%D5%90%D5%91%D5%92%D5%93%D5%94%D5%95%D5%96%D5%97%D5%98%D5%99%D5%9A%D5%9B%D5%9C%D5%9D%D5%9E%D5%9F%D5%A0%D5%A1%D5%A2%D5%A3%D5%A4%D5%A5%D5%A6%D5%A7%D5%A8%D5%A9%D5%AA%D5%AB%D5%AC%D5%AD%D5%AE%D5%AF%D5%B0%D5%B1%D5%B2%D5%B3%D5%B4%D5%B5%D5%B6%D5%B7%D5%B8%D5%B9%D5%BA%D5%BB%D5%BC%D5%BD%D5%BE%D5%BF%D5%C0%D5%C1%D5%C2%D5%C3%D5%C4%D5%C5%D5%C6%D5%C7%D5%C8%D5%C9%D5%CA%D5%CB%D5%CC%D5%CD%D5%CE%D5%CF%D5%D0%D5%D1%D5%D2%D5%D3%D5%D4%D5%D5%D5%D6%D5%D7%D5%D8%D5%D9%D5%DA%D5%DB%D5%DC%D5%DD%D5%DE%D5%DF%D5%E0%D5%E1%D5%E2%D5%E3%D5%E4%D5%E5%D5%E6%D5%E7%D5%E8%D5%E9%D5%EA%D5%EB%D5%EC%D5%ED%D5%EE%D5%EF%D5%F0%D5%F1%D5%F2%D5%F3%D5%F4%D5%F5%D5%F6%D5%F7%D5%F8%D5%F9%D5%FA%D5%FB%D5%FC%D5%FD%D5%FE%D5%FF%D6%80%D6%81%D6%82%D6%83%D6%84%D6%85%D6%86%D6%87%D6%88%D6%89%D6%8A%D6%8B%D6%8C%D6%8D%D6%8E%D6%8F%D6%90%D6%91%D6%92%D6%93%D6%94%D6%95%D6%96%D6%97%D6%98%D6%99%D6%9A%D6%9B%D6%9C%D6%9D%D6%9E%D6%9F%D6%A0%D6%A1%D6%A2%D6%A3%D6%A4%D6%A5%D6%A6%D6%A7%D6%A8%D6%A9%D6%AA%D6%AB%D6%AC%D6%AD%D6%AE%D6%AF%D6%B0%D6%B1%D6%B2%D6%B3%D6%B4%D6%B5%D6%B6%D6%B7%D6%B8%D6%B9%D6%BA%D6%BB%D6%BC%D6%BD%D6%BE%D6%BF%D6%C0%D6%C1%D6%C2%D6%C3%D6%C4%D6%C5%D6%C6%D6%C7%D6%C8%D6%C9%D6%CA%D6%CB%D6%CC%D6%CD%D6%CE%D6%CF%D6%D0%D6%D1%D6%D2%D6%D3%D6%D4%D6%D5%D6%D6%D6%D7%D6%D8%D6%D9%D6%DA%D6%DB%D6%DC%D6%DD%D6%DE%D6%DF%D6%E0%D6%E1%D6%E2%D6%E3%D6%E4%D6%E5%D6%E6%D6%E7%D6%E8%D6%E9%D6%EA%D6%EB%D6%EC%D6%ED%D6%EE%D6%EF%D6%F0%D6%F1%D6%F2%D6%F3%D6%F4%D6%F5%D6%F6%D6%F7%D6%F8%D6%F9%D6%FA%D6%FB%D6%FC%D6%FD%D6%FE%D6%FF%D7%80%D7%81%D7%82%D7%83%D7%84%D7%85%D7%86%D7%87%D7%88%D7%89%D7%8A%D7%8B%D7%8C%D7%8D%D7%8E%D7%8F%D7%90%D7%91%D7%92%D7%93%D7%94%D7%95%D7%96%D7%97%D7%98%D7%99%D7%9A%D7%9B%D7%9C%D7%9D%D7%9E%D7%9F%D7%A0%D7%A1%D7%A2%D7%A3%D7%A4%D7%A5%D7%A6%D7%A7%D7%A8%D7%A9%D7%AA%D7%AB%D7%AC%D7%AD%D7%AE%D7%AF%D7%B0%D7%B1%D7%B2%D7%B3%D7%B4%D7%B5%D7%B6%D7%B7%D7%B8%D7%B9%D7%BA%D7%BB%D7%BC%D7%BD%D7%BE%D7%BF%D7%C0%D7%C1%D7%C2%D7%C3%D7%C4%D7%C5%D7%C6%D7%C7%D7%C8%D7%C9%D7%CA%D7%CB%D7%CC%D7%CD%D7%CE%D7%CF%D7%D0%D7%D1%D7%D2%D7%D3%D7%D4%D7%D5%D7%D6%D7%D7%D7%D8%D7%D9%D7%DA%D7%DB%D7%DC%D7%DD%D7%DE%D7%DF%D7%E0%D7%E1%D7%E2%D7%E3%D7%E4%D7%E5%D7%E6%D7%E7%D7%E8%D7%E9%D7%EA%D7%EB%D7%EC%D7%ED%D7%EE%D7%EF%D7%F0%D7%F1%D7%F2%D7%F3%D7%F4%D7%F5%D7%F6%D7%F7%D7%F8%D7%F9%D7%FA%D7%FB%D7%FC%D7%FD%D7%FE%D7%FF%D8%80%D8%81%D8%82%D8%83%D8%84%D8%85%D8%86%D8%87%D8%88%D8%89%D8%8A%D8%8B%D8%8C%D8%8D%D8%8E%D8%8F%D8%90%D8%91%D8%92%D8%93%D8%94%D8%95%D8%96%D8%97%D8%98%D8%99%D8%9A%D8%9B%D8%9C%D8%9D%D8%9E%D8%9F%D8%A0%D8%A1%D8%A2%D8%A3%D8%A4%D8%A5%D8%A6%D8%A7%D8%A8%D8%A9%D8%AA%D8%AB%D8%AC%D8%AD%D8%AE%D8%AF%D8%B0%D8%B1%D8%B2%D8%B3%D8%B4%D8%B5%D8%B6%D8%B7%D8%B8%D8%B9%D8%BA%D8%BB%D8%BC%D8%BD%D8%BE%D8%BF%D8%C0%D8%C1%D8%C2%D8%C3%D8%C4%D8%C5%D8%C6%D8%C7%D8%C8%D8%C9%D8%CA%D8%CB%D8%CC%D8%CD%D8%CE%D8%CF%D8%D0%D8%D1%D8%D2%D8%D3%D8%D4%D8%D5%D8%D6%D8%D7%D8%D8%D8%D9%D8%DA%D8%DB%D8%DC%D8%DD%D8%DE%D8%DF%D8%E0%D8%E1%D8%E2%D8%E3%D8%E4%D8%E5%D8%E6%D8%E7%D8%E8%D8%E9%D8%EA%D8%EB%D8%EC%D8%ED%D8%EE%D8%EF%D8%F0%D8%F1%D8%F2%D8%F3%D8%F4%D8%F5%D8%F6%D8%F7%D8%F8%D8%F9%D8%FA%D8%FB%D8%FC%D8%FD%D8%FE%D8%FF%D9%80%D9%81%D9%82%D9%83%D9%84%D9%85%D9%86%D9%87%D9%88%D9%89%D9%8A%D9%8B%D9%8C%D9%8D%D9%8E%D9%8F%D9%90%D9%91%D9%92%D9%93%D9%94%D9%95%D9%96%D9%97%D9%98%D9%99%D9%9A%D9%9B%D9%9C%D9%9D%D9%9E%D9%9F%D9%A0%D9%A1%D9%A2%D9%A3%D9%A4%D9%A5%D9%A6%D9%A7%D9%A8%D9%A9%D9%AA%D9%AB%D9%AC%D9%AD%D9%AE%D9%AF%D9%B0%D9%B1%D9%B2%D9%B3%D9%B4%D9%B5%D9%B6%D9%B7%D9%B8%D9%B9%D9%BA%D9%BB%D9%BC%D9%BD%D9%BE%D9%BF%D9%C0%D9%C1%D9%C2%D9%C3%D9%C4%D9%C5%D9%C6%D9%C7%D9%C8%D9%C9%D9%CA%D9%CB%D9%CC%D9%CD%D9%CE%D9%CF%D9%D0%D9%D1%D9%D2%D9%D3%D9%D4%D9%D5%D9%D6%D9%D7%D9%D8%D9%D9%D9%DA%D9%DB%D9%DC%D9%DD%D9%DE%D9%DF%D9%E0%D9%E1%D9%E2%D9%E3%D9%E4%D9%E5%D9%E6%D9%E7%D9%E8%D9%E9%D9%EA%D9%EB%D9%EC%D9%ED%D9%EE%D9%EF%D9%F0%D9%F1%D9%F2%D9%F3%D9%F4%D9%F5%D9%F6%D9%F7%D9%F8%D9%F9%D9%FA%D9%FB%D9%FC%D9%FD%D9%FE%D9%FF)

- %A1%D0%95%D0%A0%D0%A2%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%AF%20%D0%B4%D0%BE%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%. [in Ukrainian].
3. Malykhina O. A. (2021) Psykholohichni umovy formuvannya samopovahy u studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv (avtoref. dys kand. psyk. nauk) [Psychological conditions for the formation of self-esteem among students of higher educational institutions]. Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, Ukraina. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35444/100431262.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. [in Ukrainian].
 4. Mostova I., Kushnirenko K. (2022). Doslidzhennia samoostinky osobystosti pidlitkiv [Study of self-esteem of teenagers]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Pytannia psykholohii, № 4 (68), 108–112. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261225/259002>. [in Ukrainian].
 5. Panfilov Yu. I., Tokariyev V. M., Polishchuk, D. K. (2021). Samoostinka osobystosti i liderstvo [Self-esteem of the individual and leadership]. URL: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/58159/1/Panfilov_Samoostinka_osobystosti_2021.pdf. [in Ukrainian].
 6. Papitchenko L. (2020). Teoretychnyi analiz problemy znachushchosti samoostinky v strukturi hidnosti osobystosti [Theoretical analysis of the problem of the importance of self-esteem in the structure of personal dignity]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, Seriya 12. Psykholohichni nauky, Vyp. 12 (57), 79–89. URL: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1025/855> [in Ukrainian].
 7. Penkova O. (2015). Samovdoskonalennia osobystosti ta yii samoostinka [Self-improvement of the personality and its self-evaluation]. Psykholohichni chasopys, T. 1(1), 74–78. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/222/150>. [in Ukrainian].
 8. Stepanenko, I. M. (2020) Psykholohichna korektsiia soromiazlyvosti u maibutnikh psykholohiv (avtoref. dys. ... kand. psyk. nauk) [Psychological correction of shyness in future psychologists]. Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, Ukraina. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34029/100355648.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [in Ukrainian].
 9. Sidun O. Yu. (2018) Suhestynnist yak determinanta uzalezhnennykh form povedinky v yunatskomu vitsi (avtoref. dys kand. psyk. nauk) [Suggestiveness as a determinant of dependent forms of behavior in youth]. Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, Ukraina. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21102/Sidun.pdf?Sequence=1&isAllowed=y>. [in Ukrainian].
 10. Fitsula M. M. Pedahohika. Navch. posibnyk. K.: Akademvydav, 2006. 559 s.
 11. Iakusheva Ye. M. (2021) Osoblyvosti struktury profesiinoi samosvidomosti osobystosti pry riznykh styliakh podolaiuchoi povedinky (dys. ... kand. psyk. nauk) [Peculiarities of the structure of professional self-awareness of an individual with different styles of coping behavior]. Kharkivskyi natsionalnyi universytet imeni V. N. Karazina Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. Kharkiv, Ukraina. [in Ukrainian].
 12. Nathaniel Branden. The Power Of Self-Esteem. Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida. Health Communications, Inc. 3201 S.W. 15th Street Deerfield Beach, Florida. 1992.

УДК 159.0194.:613.86–057.87(043.3)

DOI: 10.15421/102904

Кічук А. В.,

доктор психологічних наук, в.о. професора кафедри загальної та практичної психології

Ізмаїльський державний гуманітарний університет, м. Ізмаїл

ORSID ID: 0000–0002–2657–661X

tonya82kichuk@gmail.com

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

SOME ASPECTS OF THE PROBLEM OF RESILIENCY OF THE PERSONALITY OF MATURE YOUTHFUL AGE

Анотація. У статті здійснено психологічний дискурс, що уможливило схарактеризувати психологічну резильєнтність як складне, динамічне і поліфункціональне явище. Розширено і поглиблено наукові уявлення про феномен «резильєнтності особистості» з огляду на збільшення впливу психотравмувальних ситуацій на людину, зокрема в умовах вітчизняних реалій. В результаті проведення аналітичної роботи, спрямованої на визначення своєрідності дослідницьких позицій стосовно наукових характеристик означеного явища, встановлено підвищений інтерес учених до проблематики резильєнтності. Дослідники зарубіжжя провели локальні емпіричні дослідження, пов'язані з уточненням специфіки саме психологічної резильєнтності. Підтверджено її близький зв'язок із життєстійкістю особистості, її життєздатністю та психологічною стійкістю. Здійснене нами дослідження, присвячене вивченню деяких аспектів проблеми психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку, уможливило поглиблення уявлення про науковий статус психологічної резильєнтності. Отримані ж експериментальні дані дозволили уточнити характер взаємозалежності і взаємообумовленості двох явищ – психоемоційного здоров'я особистості та психологічної резильєнтності.

Ключові слова: резильєнтність, життєстійкість, психоемоційне здоров'я, особистість зрілого юнацького віку.

Abstract. Given the increasing influence of psychotraumatic situations on the individual and all elements of his life under the domestic realities of the present, at the time of deepening scientific ideas about the phenomenon of «personality resiliency». As a result of the analytical work aimed at determining the originality of research positions regarding the scientific characteristics of the phenomenon, an increased interest of scientists in the problems of resiliency has been established. In particular, it was established that researchers abroad conducted local empirical studies related to the specification of the specifics of psychological resistance. The obtained experimental data formed the basis for deepening scientific ideas about this psychological phenomenon, which affected the positive dynamics of the process of developing concepts of resiliency. It is proved that modern researchers who directly or indirectly study the phenomenology of psychological resiliency, for the most part, are united in recognizing its condensed connection with the vitality of the individual, its vitality and psychological stability. Our studies, in particular, some aspects of the problem of psycho-emotional health of the personality of mature adolescence, made it possible to deepen the idea of the scientific status of psychological resistance. The presented results of empirical research testify to the statistically proven relationship between the psycho-emotional health of the personality of mature adolescence and psychological resiliency.

Key words: resiliency, vitality, psycho-emotional health, personality of mature adolescence.

Постановка проблеми. Інтерес дослідників до проблематики ресурсності особистості значно зростає в наш час, коли її життєдіяльність перебуває під впливом психотравмувальних ситуацій, пов'язаних із військовим станом в Україні, відчутним супроводом якого є хронічний стрес усіх верств населення. Нині дослідницька увага фахівців сфокусувалася навколо явищ, які пов'язані з розвитком здатності людини долати стресові ситуації, спираючись у тому числі й на власний особистісний потенціал. Ця обставина зумовила звернення вчених до феноменології резильєнтності в контексті активізації впливу факторів її уразливості та ризику.

Контекст осмислення наукового феномену резильєнтності вже окреслили деякі дослідники (С. Ваништендаль, Г. Лазос, А. Махнач, О. Рильська, Т. Титаренко та ін.). Так, резильєнтність досліджується в межах предметної специфіки медичної науки, де вивчається і сама природа, і процес лікування розладів (К. Bolton та ін.), у ракурсі проблематики менеджменту (зокрема, через поглиблення наукових уявлень про самоєфективність та впевненість управлінців бізнес-організацій (К. Connor та ін.)), у площині соціальної педагогіки й соціальної роботи (при вивченні типа прив'язаності та характеру ранніх дитячо-батьківських стосунків (А. Masten, St. Richardson та ін.)). Неабияке зацікавлення дослідників становлять проблемні питання особистісної ресурсності в аспекті здатності бути комунікабельним, відкритим та готовим до «екологічної взаємодії».

В результаті проведеного психологічного дискурсу уможливорюються принаймні такі зауваги. По-перше, генеза резильєнтності як психологічного явища, здебільшого пов'язується з доробком Еммі Вернер, яка ще у 70-х роках ХХ століття спробувала дослідити на гавайських дітях усю сукупність факторів, які визначають успішність дитини у процесі позитивної соціалізації (адаптації) до потенційно травмуючих умов (тобто йдеться про «здорову адаптацію») на основі порівняння із респондентами, які адаптувались менш успішно за тих самих умов.

Щодо походження терміна «резильєнтність», то вчені (зокрема, Г. П. Лазос) його пов'язують із фізичною властивістю матерії набувати після деформації первісної форми. Вкажемо й на те, що дослідники встановили й найбільш «знакові» дослідження, які вплинули на розробку концепцій резильєнтності. Це, наприклад, епідеміологічні дослідження британського психіатра М. Rutter, де доведена успішність дітей та молоді, які є безпритульними, під впливом власних захисних факторів (на кшталт, створення позитивних стосунків з дорослими); йдеться й про дослідження лабораторії під керівництвом Р. Benson, де респондентами були 350 американських учнів, а результат – встановлені 40 факторів зовнішніх та внутрішніх, вивчення яких сприяло розробці психотехнологій розвитку як резильєнтних особистісних якостей респондентів, так і їхніх навичок долати стресові життєві ситуації [6, с. 36–37].

Конструктивність проведених досліджень вже оцінили вчені зарубіжжя [2]; вітчизняні ж дослідники переважно акцентують на двох підходах, які здебільшого відтворюють сучасне трактування резильєнтності (від англ. *resilience* – еластичність, пружність), пов'язуючи це явище із відновленням ресурсності особистості [2]. Так, перший підхід пов'язаний з розумінням цього явища в контексті індивідуальної характеристики, із вродженою динамічною властивістю особистості, яка «захищає від негараздів життя», а отже виявом постають і гнучкість, і спритність, і винахідливість, а також здатність долати важкі життєві ситуації саме конструктивним шляхом; другий підхід репрезентує трактування резильєнтності як динамічного і нерівномірного процесу, «у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів і який пов'язаний із появою чи розвитком нових сил особистості [8, с. 90].

Ми поділяємо дослідницьку позицію тих учених, які схилиються до трактування резильєнтності не стільки як постійної особистісної якості, скільки саме як динамічного процесу. В цьому плані Ф. Джордано зауважує на таких характеристиках означеного процесу, як-от: 1) нелінійний, мінливий; 2) здебільшого як процес, що неусвідомлений особистістю; 3) тривалий; 4) процес, якому притаманний «розвиток, що наростає», оскільки тут наявні не просто опір руйнуванню, а й «здатність будувати повноцінне життя «всупереч» або «завдяки» важким умовам життєдіяльності [2].

Як зазначає у зв'язку з цим Л. О. Жданюк, наявний «кризовий контекст» не стільки обумовлює вразливість особистості, скільки стимулює вияв її «проактивності» [3, с. 91–92].

По-перше, фокус досліджень феноменології резильєнтності в ракурсі вищезначеного зміщається, на вивчення тих ресурсів особистості, які сприяють розширенню її потенційних можливостей. По-друге, вже склалось в англomовній літературі судження про те, що чинником саме психологічної резильєнтності постає життєстійкість із притаманними складниками (контроль, прийняття ризику, залученість).

Мета статті – розширити наукові уявлення про резильєнтність через уточнення наукового статусу цього психологічного явища та доведення взаємозалежності, взаємозв'язку та обумовленості психоемоційним здоров'ям особистості в період зрілого юнацького віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нині вже склалась певна теоретична та емпірична база концептуалізації резильєнтності. Наприклад, в ракурсі дослідження проблематики емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. З цього погляду особливу увагу привертає фундаментальне дослідження М. Шпак, де контекстом постають різні типи емоційного інтелекту як властивості не лише індивіда, а й суб'єкта діяльності особистості, суб'єкта життєтворчості, а також властивості суб'єкта життєдіяльності [12, с. 88]. Вже склались і системні уявлення психологів стосовно змістовного наповнення поняття «резильєнтність», відстежені нові акценти в ньому впродовж останніх двадцяти років [6, с. 31–33] та ще й з огляду на характерну для української науки термінологію. Зокрема, наголошується на його ознаках як біопсихосоціальному явищі, на правомірності пов'язане зі здатністю психіки відновлюватися після травм і катастроф, та на правомірності розглядати його як «нового руху науки» у міждисциплінарному ракурсі [6, с. 34–35].

Вивчення й узагальнення наукових джерел дозволяє окреслити спектр тих особистісних властивостей, з якими, за висновками вчених, корелює резильєнтність. Так, ідеться про вектор тісного зв'язку із життєстійкістю (особливо взявши до уваги перетин тих із особистісних властивостей, які встановлюються тестовими методиками, запропонованими Д. Леонтьєвим та О. Рассказовою), із життєздатністю (якщо скористатися психологічним інструментарієм, розробленим С. Хобфоллом), із психологічною стійкістю, де все ж продовжено дискусії щодо змістового наповнення найближчих до резильєнтності явищ, на кшталт життєстійкості та життєздатності [11]. Самоцінність проведених досліджень важко переоцінити, особливо в площині досліджень С. Мадді [S. R. Maddi], присвячених вивченню «процесу перетворення ситуації стресу» на таку ситуацію, коли людина виявляє здатність проявляти власний потенціал, що врешті-решт позначається як життєстійкість [8]. Водночас учені дійшли згоди стосовно, по-перше, складності означеної особливості людини; по-друге, багатовимірності цього явища, адже воно пов'язане з її здатністю загалом протидіяти потенційній руйнівній події. Ось чому, дбаючи про концептуалізацію процесу розвитку резильєнтності, все ж варто відштовхуватися від результативного складника цього процесу, оскільки вважається, що саме ця особливість особистості

врешті-решт обумовлює її успішність, самоефективність. Ми поділяємо думку і тих дослідників, які вважають цю особливість динамічною, де суттєвого значення набуває готовність «взяти під свій контроль» життєві ситуації різної складності [8]. Дійсно, якщо проаналізувати генезу дослідницьких розвідок учених, які безпосередньо або опосередковано вивчали феноменологію резильєнтності особистості (Л. Дворніченко, О. Кононенко, Л. Любіна, О. Медянова, та ін.), то прослідковується здебільшого така логіка: респондентами були молоді люди, які досягли успішності у життєдіяльності, при цьому маючи низький соціально-економічний статус, розпочинали свій життєвий шлях у складних умовах (наприклад, через психічне захворювання батьків). Усе це дозволяє припускати правомірність віднайдення психолого-педагогічних характеристик резильєнтності, а саме: осмислюючи це явище через призму самоефективності особистості, перебіг настанов від розчарування до акцентування на спроможності до оптимізму, а також змобілізованості ресурсів і підвищення адаптаційного потенціалу.

Розуміючи, що концептуалізація будь-якого явища не постає самоціллю, адже визначеність у теоретичних положеннях щодо його наукового сприйняття слугує виваженості у виборі практико-орієнтовних підходів до розвитку процесів його становлення і вдосконалення, вважаємо, що є сенс прискіпливіше поставитися до наукового статусу досліджуваного явища.

Вивчення й узагальнення наукових джерел у зазначеній площині уможливило осмислення резильєнтності у взаємозв'язку, взаємозалежності і взаємозумовленості із психоемоційним здоров'ям особистості. Чим умотивований такий формат? З одного боку, прийняттям точки зору тих дослідників, які вказують на зв'язок емоційної сфери особистості з її здоров'ям (С. Андерсон, Ф. Дін, М. Мартін-Діас, Е. Носенко, Е. Фернандес-Абаскаль та ін.). З іншого – загальноприйнятою серед учених позицією стосовно діалектичного характеру співвідношень між емоціями і почуттями та роллю предметних почуттів у рівневій характеристиці психологічного здоров'я особистості [5, с. 53]. Принагідно зауважимо на твердженні деяких дослідників (зокрема, Т. М. Колотій), які в результаті проведеного теоретико-прикладного за змістом і психологічного за предметною специфікою дослідження встановили, що в підлітковому віці доцільно розрізняти навіть певну шкалу рівневої характеристики психологічного розвитку особистості (несформоване, рівень становлення, розвинуте та абсолютне психологічне здоров'я). Наші попередні наукові розвідки довели переваги саме вищезазначеного контенту дослідження як проблематики, так і наукового статусу поняття «резильєнтність особистості». Справа в тому, що за виміром психоемоційного здоров'я, зокрема особистості зрілого юнацького віку, уможливорюється її осмислення одночасно і як суб'єкта самореалізації, і як об'єкта такої самореалізації. Ми трактуємо психоемоційне здоров'я особистості в період зрілого юнацького віку не лише як якісне новоутворення, а й як цілісність. Вчені (В. Вилюнас, Н. Грант, К. Ізард та ін.) із невеликими варіаціями здебільшого єдині в тому, що саме емоції являють собою одну з форм існування особистісного смислу; психологічне ж здоров'я особистості в означений вище період життєвого шляху має виявом як суб'єктивну якість життя, так і об'єктивний життєвий успіх [5, с. 122–123].

Якщо з науковою метою представляти модель психологічної стратегії, спрямованої на створення у вищій школі основ психоемоційного здоров'я студентів, то її реалізація та апробація в деяких вітчизняних вищих школах дозволяє стверджувати про відповідну рівневу шкалу. А саме: індивідний, соціальний, особистісний та суб'єктний рівні психоемоційного здоров'я сучасного студентства. Отож ідеться про мінімально припустимий; більш неприпустимий, ніж припустимий; більш припустимий

ніж неприпустимий; рівень наближений до абсолютного психоемоційного здоров'я особистості зрілого юнацького віку.

У процесі проведеної нами розвивально-корекційної роботи видалось за можливе встановити не лише психологічні інструменти, які сприяють збагаченню психоемоційного здоров'я студентів [4]. Не менш суттєвим виявилось і те, що підтверджує близький взаємозв'язок означеної особистісної властивості із життєстійкістю. А це дозволяє поглибити наукові уявлення про резильєнтність. Так, спираючись на діагностувальний інструментарій, який уже апробований в експериментальних дослідженнях низки вчених (М. Кузнецов, Л. Зотов, Н. Немченко, А. Токман та ін.), а також на здійснену Р. Кеттеллом інтерпретацію факторів особистості [1], конкретизуємо цей аспект більш докладно (рис. 1).

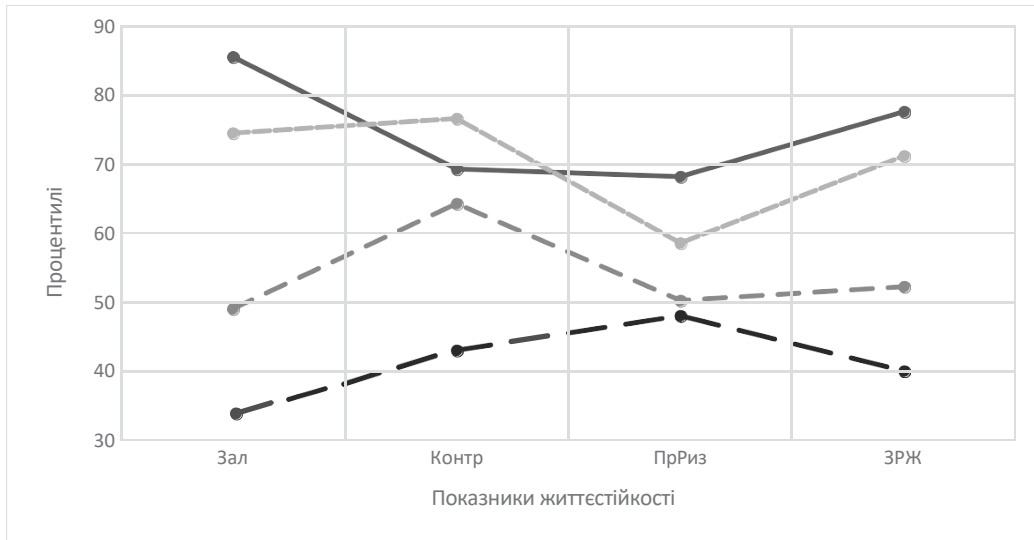


Рис. 1. Особливості життєстійкості у студентів із суб'єктивним (гр. 4), особистісним (гр. 3), соціальним (гр. 2) та індивідним (гр. 1) рівнями психоемоційного здоров'я

За t-критерієм Ст'юдента при порівнянні груп з суб'єктивним (гр. 4) та індивідним (гр. 1) рівнями психоемоційного здоров'я виявлено 1 % статистично значущих відмінностей з переважанням у групі 4 за всіма показниками життєстійкості. Це означає, що життєстійкість правомірно розглядати як підґрунтя психоемоційного здоров'я.

Між гр. 3 та 4 встановлено відмінності у 5 % рівня значущості за параметрами «залученість» та «прийняття ризику» з переважанням у гр. 3. Між групами 2 та 3 зафіксовано відмінності також за всіма параметрами життєстійкості, а між групами 1 та 2 немає відмінностей, лише за показником «прийняття ризику». Таким чином, можна зробити узагальнення про те, що особистість з високим ступенем психоемоційного здоров'я характеризується життєстійкістю, залучена до діяльності, отримує від неї задоволення (цей аспект підтверджений нами, адже студенти з вираженим психоемоційним здоров'ям отримують задоволення від навчальної діяльності). Вони розуміють неминучість ризику й приймають його як важливий та потрібний досвід, управляють власним життям, контролюють його, вміють впливати на ситуацію, не є безпомічними при появі труднощів, стресів тощо. Протилежними особливостями можна охарактеризувати осіб з індивідним рівнем психоемоційного здоров'я (гр. 1).

Саме життєстійкість є тим особистісним конструктом та ресурсом, що дає змогу особистості успішно протистояти стресовим ситуаціям.

Щодо засобів, які найбільш конструктивно впливають на розвиток резильєнтності студентства, то, узагальнюючи апробовані техніки [9], маємо підстави акцентувати на тих, які повноцінно реалізують принцип студентоцентризму. Якщо ж брати до уваги найоптимальніші шляхи в окресленому плані, то цікавим нам видається емпіричне дослідження, де доведено, зокрема, ресурсність емоційного інтелекту майбутніх психологів у розвитку їх резильєнтності [11]. Самоцінність дослідних даних нам видається очевидною, адже тут коректно використано методiku «Коротка шкала резильєнтності» Б. Сміта та інших учених [12], що й дозволило зробити узагальнення стосовно наявних статистично важливих кореляційних зв'язків між емоційною обізнаністю і резильєнтністю, здатністю особистості управляти емоціями і резильєнтністю та самомотивацією й резильєнтністю [7, с. 84]. Як бачимо, йдеться про деякі показники, які характеризують також і психоемоційне здоров'я особистості у період зрілого юнацького віку.

Висновки з проведеного дослідження та перспективи подальших наукових пошуків. Феноменологія резильєнтності перебуває у фокусі поведінкових наук. Це пов'язане зі змістом, який вкладається сучасними його дослідниками та механізмами пропедевтики впливовості психотравмувальних життєвих ситуацій, а також актуалізацією за умов сьогодення адаптаційних ресурсів особистості. Нині активно вивчається потужність як змінно-орієнтованих, так і персонально-орієнтованих підходів до створення моделей резильєнтності. Дослідники наполегливо аналізують теоретико-методологічні орієнтири, пов'язані з концептуалізацією резильєнтності як складного та динамічного явища, яке безпосередньо пов'язане із сукупністю інших, що відзначають адаптаційний потенціал особистості. З-поміж таких явищ чільне місце посідає психоемоційне здоров'я особистості, зокрема в період зрілого юнацького віку.

Перспективи подальших наукових розвідок ми пов'язуємо з розробкою конструктивних психологічних інструментів розвитку здатності студентської молоді долати стресові життєві ситуації, спираючись на розширення особистісного потенціалу.

Література:

1. Гейко Є. В. Психологія цілісності особистості: монографія. Кропивницький: ЦУВ, 2016. 384 с.
2. Джордано Ф. Резильєнтність: від теорії до практики. Париж-Женева: BICE. 2022. 132 с.
3. Жданюк Л. О. Резильєнтність як психологічний інструмент відновлення і розвитку особистості. *Psychology and Psychiatry*. 2023. № 168. Р. 90–92.
4. Кічук А. В. Збагаємо психоемоційне здоров'я студентів: навч. посіб. Ізмаїл: РВВ ІДГУ: СМІЛ, 2021. 102 с.
5. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів. Монографія. Ізмаїл: ІРБІС, 2020. 406 с.
6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Інститут психології ім. Г. Костюка*. 2018. Т. 1, вип. 14. С. 26–64.
7. Ляш О. П., Хуртенко О. В., Марчук С. В. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 7(74). С. 79–85.
8. Maddi S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 44(3), С. 279–298.
9. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10 (28). С. 601–611.
10. Smith B., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back February. *International Journal of Behavioral Medicine*. 15(3), 194–200.
11. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Т. 2, вип. 6. С. 160–165.

12. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодих школярів: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2016. 372 с.

References

1. Heiko Ye.V. (2016), *Psykhologhiia tsilisnosti osobystosti*. [Psychology of personality integrity]. Monohrafiia. Kropivnytskyi: TsUV. 384 s. [in Ukrainian].
2. Dzhordano F. (2022), *Rezylientnist: vid teorii do praktyky*. [Resilience: from theory to practice]. Paryzh-Zheneva: BICE. 132 s. [in Ukrainian].
3. Zhdaniuk L. O. (2023), *Rezylientnist yak psykhologichnyi instrument vidnovlennia i rozvytku osobystosti*. [Resilience as a psychological tool for the restoration and development of personality]. *Psychology and Psychiatry*. 168. P. 90–92 [in Ukrainian].
4. Kichuk A. V. (2021), *Zbahachuemo psykhoemotsiine zdorov'ia studentiv*. [Enriching the psycho-emotional health of students]. Navch.pos. Izmail: RVV IDHU: SMIL. 102 s. [in Ukrainian].
5. Kichuk A. V. (2020), *Osobystisni osoblyvosti psykhoemotsiinoho zdorov'ia studentiv*. [Personal features of psycho-emotional health of students]. Monohrafiia. Izmail: IRBIS. 406 s. [in Ukrainian].
6. Lazos H. P. (2018), *Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen*. [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research]. *Aktualni problemy psykhologii*. Instytut psykhologii im. H.Kostiuka. 1 (14). S. 26–64.
7. Liash O. P., Khurtenko O. V., Marchuk S. V. (2023), *Emotsiinyi intelekt yak zasib rozvytku rezylientnosti osobystosti*. [Emotional intelligence as a means of developing personality resiliency]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 7 (74). S. 79–85 [in Ukrainian].
8. Maddi S. R. (2004). *Hardiness: An Operationalization of Existential Courage* *Journal of Humanistic Psychology*. 44 (3), 279–298.
9. Medianova O. V., Dvornichenko L. L., Liubina L. A., Shkrab'iuk V.S., Kononenko O. I. (2023), *Psykhologichna rezilientnist osobystosti v umovakh viiny*. [Psychological resiliency of the individual in conditions of war]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. 10 (28). S. 601–611 [in Ukrainian].
10. Smith B., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. (2008). *The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back* February. *International Journal of Behavioral Medicine*. 15(3), 194–200.
11. Khaminich O. M. (2016), *Rezilientnist: zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezilientnist?* [Resiliency: resilience, vitality or resiliency?]. *Naukovyi visnyk KhD U. Seriia «Psykhologichni nauky»*. 2016. 2 (6). S. 160–165 [in Ukrainian].
12. Shpak M. M. (2016), *Psykhologhiia rozvytku emotsiinoho intelektu molodykh shkoliariv*. [Psychology of the development of emotional intelligence of young schoolchildren]. Monohrafiia. Ternopil: TNPU im. V. Hnatiuka. 372 s. [in Ukrainian].

УДК: 159.953.5; 519.235

DOI: 10.15421/102905

Лазаренко В. І.,

кандидат соціологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ORCID ID: 0009-0006-0861-0411

viktoriya.lazarenko.dnu@gmail.com

Білополий В. В.,

кандидат історичних наук, доцент, завідувач кафедри філософії

Державний вищий навчальний заклад «Придніпровська державна академія

будівництва та архітектури», м. Дніпро

ORCID ID: 0000-0000-9935-7568

bv11.5@ukr.net

ЧИ ПОТРІБНА ВІЗУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО КОНТЕНТУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

PSYCHOLOGICAL SUBSTANTIATED OF NECESSITY OF VISUALIZATION OF EDUCATIONAL CONTENT DURING THE DISTANCE LEARNING

Анотація. Статтю присвячено обґрунтуванню необхідності візуалізації навчального контенту під час дистанційного навчання. Теоретично проаналізовано та обґрунтовано особливості та труднощі дистанційного навчання, серед яких індивідуально-психологічні та суто технічні. Теоретично обґрунтовано важливість врахування здібностей та індивідуально-психологічних характеристик у процесі дистанційного навчання на прикладі провідних репрезентативних систем. Емпірично доведено, що серед здобувачів вищої освіти ДНУ імені Олеся Гончара переважають здобувачі освіти, які надають перевагу візуальному сприйняттю, дещо меншу кількість становлять здобувачі, які мають аудіальну репрезентативну систему, і в найменшій кількості здобувачів освіти провідною є кінестетична або дискретна репрезентативні системи. Обґрунтовано, що за умов дистанційного навчання у вигляді читання лекцій, ефективний контакт відбувається переважно зі студентами-аудіалами, а їх кількість статистично менша порівняно зі студентами візуалами, кінестетами та дискретами. Для підвищення ефективності освітніх послуг важливо у вигляді навчального контенту ширше застосовувати наочність: презентації, відеоматеріали, віртуальні («розумні») дошки, на яких можна подати формули, графіки, схеми, проєктні заняття з використанням інтерактивних прийомів для посилення взаємодії учасників та забезпечення емоційного контакту. Теоретично та емпірично обґрунтовано, що забезпечення індивідуального підходу сприятиме психологічній безпеці здобувачів освіти, підвищить ефективність освітнього процесу навіть за умов дистанційного навчання.

Ключові слова: дистанційне навчання, здобувачі вищої освіти, навчальний контент, перцептивні процеси, репрезентативні системи.

Abstract. The purpose of this article is substantiating of necessity of educational content visualization during the distance learning. We have theoretically analyzed features and difficulties of distance learning – both individual psychological and technical. We have substantiated theoretically the importance of capabilities and individual psychological traits during the distance learning by leading representative systems. It has been empirically proven that among the students of higher education at Oles Honchar National University of Ukraine, students with a focus on vi-

sual perception predominate, students with a leading auditory representational system made up a slightly smaller number, and students with a leading kinesthetic and discrete representational system made up the smallest number, but equally. It is substantiated that under the conditions of distance learning in the form of lectures, effective contact occurs mainly with auditory students, and their number is statistically smaller compared to visual, kinesthetic and discrete students. In order to improve the effectiveness of educational services, it is important to use visualization more widely in the form of educational content: presentations, video materials, virtual (smart) boards, on which you can present formulas, graphs, schemes, project classes using interactive techniques to strengthen interaction between participants and ensure emotional contact. It is theoretically and empirically substantiated that providing an individual approach will contribute to the psychological safety of education seekers, increase the effectiveness of the educational process even under the conditions of distance learning.

Key words: distance learning, students of higher education, educational content, perceptual processes, representative systems.

Постановка проблеми. Дистанційна форма отримання освіти сьогодні є досить популярною як в усьому світі загалом, так і в Україні. Пандемія COVID-19, російсько-українська війна призвели до того, що отримання освіти всіх рівнів дуже швидко і несподівано в Україні перейшло в дистанційний формат з використанням мережі «Інтернет». Сучасні дослідження психологів та педагогів показують, що мережа «Інтернет» стає сучасним ефективним засобом отримання систематизованих знань, умінь і навичок. Важливо враховувати, що дистанційна форма навчання сприяє вирішенню провідного соціального завдання – забезпечення можливостей здобуття неперервної освіти будь-якого рівня та якості, створенню умов для безперервного саморозвитку кожній людині незалежно від віку, статі, стану здоров'я і матеріального стану [3]. На наш погляд, така форма навчання, окрім безпосереднього свого призначення – трансляції інформації задля отримання знань, має будуватися з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик здобувачів освіти. Це, на нашу думку, має сприяти більшій ефективності отримання інформації здобувачами знань. Саме на цьому хочемо зупинитися в цій статті та розглянути один з аспектів навчання.

Серед індивідуально-психологічних характеристик пропонуємо зупинитися на ролі перцептивних процесів при роботі з комп'ютером усіх учасників освітнього процесу, а саме психологічних особливостях сприйняття інформації через наочні засоби в умовах дистанційного навчання. І хочемо наголосити на доцільності та психологічно обґрунтувати застосування саме наочних засобів, серед яких актуальними вважаємо презентації, відеоматеріали, проєктні методики, віртуальні («розумні») дошки, на яких можна подати формули, графіки, схеми та ін.

Отже, **метою** нашої статті є психологічне обґрунтування доцільності застосування наочних засобів, зокрема, презентацій, відеоматеріалів та ін. (тобто візуалізації навчального контенту, який подається викладачем під час викладання) в умовах дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення мети ми проаналізували сучасні погляди на проблему врахування індивідуально-психологічних характеристик здобувачів вищої освіти в процесі дистанційного навчання з використанням мережі «Інтернет». Відомо, що дистанційне навчання передбачає процес передачі і засвоєння інформації у вигляді знань, розвиток та формування умінь та навичок через різні освітні платформи у мережі «Інтернет».

Аналіз попередніх досліджень різних авторів дозволяє узагальнити певні характеристики дистанційної форми навчання [3]. Узагальнюючи ідеї інших авторів, можемо констатувати, що дистанційне навчання – це насамперед комунікативний процес,

сутність якого полягає в інформаційному обміні між педагогом і здобувачами освіти. Важливим аспектом дистанційної форми навчання є опанування учасниками освітнього процесу засобами опосередкованої міжособистісної комунікації, що передбачає передачу один одному освітнього контенту у вигляді тексту, звуку, зображення задля створення та підтримки більш-менш стійкої мотивації до отримання знань.

Ще однією особливістю дистанційної форми навчання є те, що здобувач є самостійним організатором своєї освіти, оскільки контроль за участю в освітньому процесі ускладнюється відсутністю безпосередньої взаємодії педагога і здобувача освіти. Отже, освіта в умовах дистанційної форми набуває ознак самоосвіти і переважання самомотивації до отримання знань. Це вимагає врахування та створення спеціальних інформаційних, педагогічних і особливо психологічних умов для самоосвіти та саморозвитку здобувачів освіти.

Це означає, що освітній процес, який здійснюється через мережу «Інтернет» із застосуванням комп'ютерних технологій, має ґрунтуватися на диференціації та індивідуалізації, оскільки здобувачі освіти мають певні психофізіологічні особливості та різні здібності й індивідуально-психологічні характеристики для отримання, засвоєння та використання набутих знань і навичок.

Також дистанційна форма навчання потребує вирішення певних суто психологічних проблем, таких як: подолання психологічних комунікативних бар'єрів між суб'єктами освітнього процесу, зумовлені не тільки їх особистісними характеристиками, а й використанням комп'ютера як посередника спілкування і взаємодії; врахування перцептивних процесів (процесів сприйняття, відтворення та інтерпретації інформації) під час отримання знань через комп'ютер; можливості надати та сприйняти зміст освітнього контенту через технічні засоби. А також вирішення суто технічних питань, таких як: можливість сім'ї придбати комп'ютерну техніку для забезпечення освітнього процесу; достатній рівень володіння учасниками освітнього процесу (і педагогами, і здобувачами освіти) комп'ютерними засобами та сучасними технологіями.

Нас цікавлять саме психологічні аспекти освітнього процесу, які пов'язані з дистанційною формою навчання, індивідуально-психологічні характеристики здобувачів освіти, які є умовою ефективного отримання інформації і, відповідно, засвоєння знань, та їх використання надалі. Ці індивідуальні особливості можемо розглянути саме на прикладі репрезентативних систем, беручи до уваги індивідуальні системи сприймання та канали, якими надходить інформація. Тому звернемося до розгляду перцептивних процесів, які відіграють важливу роль в освітній діяльності в умовах дистанційного навчання.

У гносеології виокремлюють два рівні пізнання – емпіричний та теоретичний. Саме емпіричний рівень є початковим та визначальним етапом у процесі отримання людиною інформації про навколишній світ, навчання та подальше практичне застосування знань. На цьому рівні відбувається процес збирання, обробки та інтерпретації інформації через органи чуття. Вони є для людини наче «вікно» у навколишній світ. В інтелектуальній діяльності людини немає нічого, що б не пройшло спочатку через органи чуття. А лише потім – переробка, осмислення, узагальнення інформації.

Людина сприймає навколишній світ за допомогою різних органів чуття, тобто сенсорних систем, включаючи зір, слух, дотик (тактильні відчуття), смакові відчуття та нюх. Різні сенсорні системи взаємодіють, утворюючи комплексну модель сприйняття інформації про навколишній світ. Комплексне використання різних систем дозволяє людині повніше і точніше репрезентувати навколишній світ. Однак кожна людина по-своєму обробляє та інтерпретує цю сенсорну інформацію, тому можемо говорити про концепцію репрезентативних систем. Дослідженням цих систем займалися такі

вчені, як: Джон Гріндер, Річард Бендлер, Френк Пьюселік у межах одного з напрямку психології та психотерапії – НЛП (нейролінгвістичного програмування) [4]. Вони також довели, що серед чинників, які активно впливають на процес пізнавальної діяльності, провідна роль належить репрезентативній системі сприймання (провідній модальності). Провідна репрезентативна система є тим провідним механізмом, за допомогою якого людина обробляє та інтерпретує інформацію.

Як відомо, звичайна здорова людина має п'ять основних каналів надходження інформації з навколишнього середовища. Найважливішими є зір (візуальний), слух (аудіальний) та дотик (кінестетичний) канали. Заведено враховувати ще один канал, четвертий, дискретний, тобто канал логічного сприймання навколишнього світу за допомогою схем, формул. Контактуючи із зовнішнім світом, його представники орієнтуються на діалог і аналіз інформації. Звідси, всіх людей, залежно від їх провідної репрезентативної системи сприймання, об'єднують у чотири групи за типологією: аудіали, візуали, кінестети та дискрети. Також важливо враховувати, що людей «чистого» типу не існує, а існує провідна модальність. Ту репрезентативну систему, яку людина переважно використовує, називають провідною репрезентативною системою. Кожному з цих типів людей притаманні конкретні риси. Тип репрезентативної системи можна виявити в мовленні людини, невербальній комунікації (інтонаціях, рухах очей – погляді, позах, жестах тіла, обличчя та ін.), у стилі поведінки в будь-яких ситуаціях, у тому числі конфліктних.

Освітній процес в навчальних закладах відбувається через спілкування викладача з аудиторією, а передача навчального контенту починається зі сприймання його студентами, яке у кожного відбувається по-різному, залежно від провідної репрезентативної системи. Для того щоб відбулося ефективне спілкування і, відповідно, навчання, важливо розуміти свого співбесідника, здобувача вищої освіти. Педагогу корисно знати основні характеристики студентів «візуалів», «аудіалів» та «кінестетів». Тоді викладач може цього досягти завдяки розпізнанню провідної репрезентативної системи студента, що дозволить передати інформацію зрозумілою для студента «мовою», а взаємний процес передавання і сприймання інформації буде ефективним.

Крім того, важливо враховувати, що в умовах дистанційного навчання цей процес набуває певних особливостей. Нині він виглядає переважно таким чином, що між викладачем і здобувачами освіти обмежений зоровий контакт, через обмеженість функцій гаджетів, які мають здобувачі освіти з різних причин, або навіть через відсутність мотивації долучатися до вивчення предмета та безпосередньої взаємодії з викладачем. У результаті студенти більшу частину інформації сприймають на слух.

За результатами даних різних статистичних досліджень, аудіали становлять найменшу частину серед усіх людей з чотирьох типів провідних репрезентативних систем. Результати попередніх досліджень інших авторів також ілюструють, що, наприклад, серед старших школярів візуали становили 64 % від загальної кількості, кінестети та дискрети – по 13 % та аудіали – 10 %. Отже, серед старших школярів переважну більшість становлять люди, у яких переважає зорове сприйняття. Серед здобувачів вищої освіти (студентів) дискрети становили 53 %, кінестети – 27 %, візуали – 13 %, аудіали – 7 %. Отже, переважна більшість студентів спирається на логічне осмислення отриманої інформації. Також понад чверть серед них становлять люди, які надають перевагу відчуттям (кінестетів), а кількість тих, для кого важливішим є зорове сприйняття (візуалів), – значно менша. Водночас студентів, які сприймають інформацію на слух (аудіалів), також найменше, як і серед школярів.

Ми провели власне емпіричне дослідження задля з'ясування переважного типу провідної репрезентативної системи здобувачів вищої освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

У нашому дослідженні ми припускаємо, що переважна кількість здобувачів вищої освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара мають візуальний канал сприйняття навчального контенту і найменша кількість має аудіальний канал. В умовах дистанційного навчання, коли значна кількість інформації сприймається студентами на слух, важливо додавати візуалізацію (наочність у вигляді презентацій, відеоматеріалів та ін.) для посилення ефективності освітнього процесу.

Для перевірки припущення та виявлення переважного прояву типів репрезентативних систем здобувачів вищої освіти, ми провели опитування на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. В дослідженні взяли участь 500 здобувачів вищої освіти таких факультетів: факультету психології та спеціальної освіти (ФПСО), хімічного факультету (ХФ), факультету фізики, електроніки та комп'ютерних систем (ФФЕКС), факультету систем і засобів масової комунікації (ФСЗМК), факультету суспільних наук і міжнародних відносин (ФСНМВ), факультету української й іноземної філології та мистецтвознавства (ФУІФМ), факультету економіки (ФЕ), факультету прикладної математики (ФПМ), механіко-математичного факультету (ММФ). Це здобувачі вищої освіти 2–3-х курсів за першим освітнім рівнем навчання (бакалаврату), віком 18–20 років. Із них 273 (54,7%) дівчат та 227 (45,3%) хлопців.

Для проведення дослідження обрано такий психодіагностичний інструментарій:

1. Методика на визначення провідного каналу сприйняття (С. Єфремцева) [2] та
2. БІАС-тест для визначення провідної репрезентативної системи (Б. Льюїса, Ф. Р. Пьюселіка) [1].

За результатами дослідження кількість здобувачів з провідними репрезентативними системами розподілились таким чином: 36,6% (183 студенти) мають провідну візуальну репрезентативну систему (візуали); 24,6% (123 студенти) мають провідну аудіальну репрезентативну систему (аудіали); 19,4% (97 студентів) мають провідну кінестетичну репрезентативну систему (кінестети); 19,4% (97 студентів) мають провідну дискретну репрезентативну систему (дискрети).

Отже, серед вибіркової сукупності здобувачів вищої освіти ДНУ імені Олеся Гончара переважну більшість становили студенти, які надають перевагу візуальному сприйняттю навчального контенту. Трохи меншу кількість становили здобувачі вищої освіти з провідною аудіальною репрезентативною системою. І найменшу кількість, але порівну, становили здобувачі освіти з провідною кінестетичною та дискретною репрезентативними системами.

Пояснюючи отримані результати, можемо говорити про те, що здобувачі вищої освіти з переважними провідними типами репрезентативних систем мають різні психологічні особливості. Здобувачі освіти з провідною візуальною репрезентативною системою зазвичай орієнтовані на деталі і мають сильну зорову пам'ять. Вони покладаються переважно на візуальні стимули для обробки та інтерпретації інформації, схильні думати образами та часто використовують наочні засоби, такі як графіки, діаграми, щоб зрозуміти складні ідеї. У них також, ймовірно, гарна пам'ять на візуальну інформацію. Для них можуть бути важкими усні інструкції, а більш корисними – письмові інструкції чи наочні матеріали (відеоматеріали, презентації, посібники). Вони також схильні обробляти інформацію логічно та аналітично. Здобувачі вищої освіти з провідною аудіальною репрезентативною системою переважно мають сильне почуття ритму та мови, можуть мати навички публічних виступів. Їм важко сприймати візуальну інформацію або абстрактні поняття. Вони орієнтовані на словесні пояснення

та повторення. Здобувачі вищої освіти з провідною кінестетичною репрезентативною системою зазвичай навчаються на практиці і можуть віддати перевагу фізичній діяльності порівняно з розумовою. Їм важко висидіти заняття протягом тривалого часу, їм потрібні перерви. Здобувачі вищої освіти з провідною дискретною репрезентативною системою – це переважно раціоналісти, орієнтовані на аналіз інформації, його схематизацію, класифікацію, узагальнення. Вони мають своєрідну модель сприйняття світу, орієнтовану на сенс, зміст, важливість та функціональність [5].

Насамкінець, важливо зазначити, що знання цих особливостей може допомогти учасникам освітнього процесу краще зрозуміти переваги у виборі засобів навчання, підвищити ефективність освіти, поліпшити міжособистісне спілкування учасників освіти, яке в умовах дистанційного навчання опосередковується технічними засобами та набуває специфічних характеристик.

Висновки з проведеного дослідження та перспективи подальших наукових пошуків.

У результаті теоретичного аналізу обраної теми:

- теоретично проаналізовано особливості дистанційного навчання, а саме звернено увагу на те, що це комунікативний процес, сутність якого полягає в інформаційному обміні між педагогом і здобувачами освіти, що має опосередкований характер, сутність якого в передачі учасниками один одному навчального контенту у вигляді тексту, звуку, зображення;
- обґрунтовано труднощі дистанційного навчання: наявність психологічних комунікативних бар'єрів між суб'єктами освітнього процесу; наявність суто технічних труднощів, як-от наявність у учасників технічних засобів для його забезпечення; рівень володіння і педагогами, і здобувачами освіти комп'ютерними засобами та технологіями, що впливає на можливості подати й сприйняти зміст навчального контенту через технічні засоби;
- обґрунтовано застосування індивідуального підходу, врахування здібностей та індивідуально-психологічних характеристик у процесі дистанційного навчання на прикладі провідних репрезентативних систем, тим самим підвищення якості та ефективності освітніх послуг;
- емпірично доведено, що серед здобувачів вищої освіти ДНУ імені Олеся Гончара переважають здобувачі вищої освіти, які надають перевагу візуальному сприйняттю, дещо меншу кількість становлять здобувачі вищої освіти з провідною аудіальною, кінестетичною та дискретною репрезентативними системами;
- з урахуванням особливостей та труднощів дистанційного навчання, можемо говорити про те, що ефективний контакт відбувається лише зі студентами-аудіалами, а їх кількість статистично менша порівняно зі студентами візуалами, кінестетами та дискретами. Тому для поліпшення контакту та підвищення ефективності освітніх послуг важливо ширше застосовувати наочність: презентації, відеоматеріали, віртуальні («розумні») дошки, на яких можна відображати формули, графіки, схеми. А також доцільними можуть бути проєктні заняття із застосуванням інтерактивних прийомів, які сприяють взаємодії між учасниками, забезпечують і посилюють емоційний контакт. Це допоможе поліпшити сприйняття, переробку та використання навчального контенту здобувачами вищої освіти, а забезпечивши індивідуальний підхід, сприяти психологічній безпеці, гнучкості та ефективності дистанційного навчання.

- Дослідження психологічного складника дистанційного навчання може бути продовжено в напрямі з'ясування статевих, професійних (за спеціальностями) особливостей репрезентативних систем здобувачів вищої освіти.

Література:

1. БІАС-тест для визначення репрезентативних систем. URL: <https://studfile.net/preview/7260109/page:4/>
2. Діагностика провідної перцептивної модальності С. Єфремцева. URL: <https://psycabi.net/testy/289-test-audial-vizual-kinestetik-diaagnostika-dominiruyushchej-pertseptivnoj-modalnosti-s-efremtseva>
3. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / [М. Л. Смульсон, Ю. І. Машбиць, М. І. Жалдак та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
4. О'Коннор Дж., Сеймор Дж. Вступ до НЛП. URL: <https://lib.misto.kiev.ua/NLP/nlp.dhtml>
5. Свириденко О. М. Використання особливостей репрезентативних систем студентів для успішного засвоєння інформації. URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/3549/3521>

References

1. BIAS-test dlia viznachennia rehrezentativnih sistem. *available at*: URL: <https://studfile.net/preview/7260109/page:4/>
2. Diagnostika providnoi perzeptivnoi modalnosti S. Efremweva. *available at*: URL: <https://psycabi.net/testy/289-test-audial-vizual-kinestetik-diaagnostika-dominiruyushchej-pertseptivnoj-modalnosti-s-efremtseva>
3. Dystancyne navchannya: psyhologichni zasady: monografiya / [M. L. Smul'son, Yu. I. Mashbyts, M. I. Zhaldak ta in.]; za red. M. L. Smul'son. Kirovograd: Imeks-LTD, 2012. 240 s.
4. O'Connor J., Seymour J. Introducing Nevro-Lingvistik Programmig. *available at*: URL: <https://lib.misto.kiev.ua/NLP/nlp.dhtml>
5. Sviridenko O. M. Viktoristannia osoblivostey rehrezentativnih sistem studentiv dlia uspishnogo zasvoennia informazii. URL: *available at*: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/3549/3521>

УДК 316.342.6

DOI: 10.15421/102906

Лосієвська О. Г.,

доктор психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології та соціології
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Київ
ORCID ID: 0000-0002-6113-7997

Ляшко А. О.,

здобувачка II освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр»
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Київ
ORCID ID: 0000-0001-9143-4231

ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО ТРАВМУВАННЯ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

THE INFLUENCE OF MENTAL TRAUMA ON THE EFFECTIVENESS OF PROFESSIONAL ACTIVITY

Анотація. Надане дослідження полягає в аналізі впливу досвіду психічного травмування на професійну діяльність людей, а саме: на їх психічний стан, емоційну стабільність та здатність до ефективного функціонування в професійному середовищі. Для дослідження впливу психічного травмування на професійну діяльність ми застосували метод кількісного підходу. Щоб застосувати цей підхід прийнято припущення, що люди з психічним травмуванням матимуть знижену працездатність і погіршення міжособистісних відносин на робочому місці. У результаті проведеного дослідження був виявлений вплив психічного травмування на поведінку, емоції та взаємовідносини серед співробітників; зібрано та проаналізовано кількісні дані шляхом анкетування. Встановлено, що негативний вплив психічного травмування проявляється у зниженні емоційної стабільності, збільшенні рівня напруженості та тривожності. Такий психічний стан може призводити до зниження продуктивності, погіршення міжособистісних відносин та загрози психічному благополуччю колективу. Наше дослідження підтвердило, що розуміння різних видів психічного травмування є ключовим для розробки стратегій, спрямованих на підвищення професійних показників та якості життя людей з таким досвідом. З'ясування причинно-наслідкових зв'язків та виявлення ризикових факторів дозволяє визначити ефективні методи психологічної корекції та реабілітації.

Ключові слова: диференціація впливу, емоційна стабільність, механізми адаптації, негативний вплив, підтримка та реабілітація, професійна діяльність, психічний стан, ризикові фактори, психічне травмування.

Abstract. The theme of our research is the analysis of the impact of traumatic experiences on individuals' professional lives, specifically their psychological state, emotional stability, and ability to effectively function in a professional environment. For analyzing the impact of traumatic experience on professional functioning in our study, we employed a quantitative approach. To apply this approach, we formulated a hypothesis stating that individuals with traumatic experiences would exhibit reduced work performance and impaired interpersonal relationships in the workplace. We observed the impact of traumatic experiences on behavior, emotions, and interpersonal relationships in the social environment. We collected and analyzed quantitative data through surveys to obtain insights into the direct effects of traumatic experiences on professional functioning. The research findings revealed that traumatic experiences have a significant influence on individuals' psychological well-being and their ability to function effectively in a professional environment. The negative impact of traumatic experiences is reflected in decreased emotional stability, increased levels of stress and anxiety. These factors can lead to reduced productivity,

deteriorated interpersonal relationships, and pose a threat to individuals' mental well-being. Our study confirmed the importance of understanding different types of traumatic experiences for developing strategies aimed at improving professional functioning and the quality of life for individuals with such experiences. Identifying causal relationships and risk factors allows for the development of effective support and rehabilitation methods.

Key words: differentiation of impact, emotional stability, mechanisms of adaptation, negative influence, support and rehabilitation, professional functioning, psychological state, risk factors, traumatic experiences.

Постановка проблеми. Зосередження уваги на психічному здоров'ї працівників є актуальним та важливим для сучасного суспільства. Популярність досліджень впливу психічного травмування на професійну діяльність свідчить про зростання усвідомлення цієї проблеми.

Психічне травмування є поняттям, що описує негативні події, які спричиняють фізичне або емоційне переживання та можуть викликати травматичну реакцію у людини [3]. Цей досвід обумовлений певними подіями, які містять в собі стресову реакцію та потребують адаптації з боку особистості. Серед таких подій можуть бути фізичне, емоційне або сексуальне насильство, аварії, природні катастрофи, втрата близьких людей, війна, терористичні акти, небезпечна робота, тяжка хвороба, загроза смерті або смерть близьких тощо.

Американська асоціація психології (APA) та Національний інститут охорони праці (NIOSH) є провідними організаціями, що проводять дослідження впливу психічного травмування на професійну діяльність.

APA є найбільшою науковою та професійною організацією психологів у Сполучених Штатах, яка зосереджується на дослідженні та вдосконаленні психічного благополуччя та здоров'я. APA досліджує вплив психічного травмування на робоче середовище, взаємостосунки в колективах та ефективність окремих працівників та колективу загалом. Ці інститути розробляють рекомендації для фахових психологів, соціологів, роботодавців та урядових органів. Їхня щоденна діяльність спрямована на підтримку працівників з психічним травмуванням та поліпшення професійної діяльності.

Національний інститут охорони праці (NIOSH) спеціалізується на дослідженні й поліпшенні здоров'я та безпеки на робочому місці. Також він вивчає вплив психічного травмування на працівників з подальшою розробкою рекомендацій та програм для підтримки психічного стану працівників, які постраждали від травматичних подій. NIOSH співпрацює зі спеціалістами з різних галузей, включаючи психологів, соціологів, лікарів та реабілітологів для розробки стратегій підтримки працівників.

APA визначає психічне травмування як події або ситуації, які становлять загрозу життю та здоров'ю або призводять до психічних патологічних станів, а також події, що свідчать про насильство або загрозу насильства [6].

Відомий американський психіатр та дослідник проблеми психічного травмування Бессел Ван Дер Колк трактує поняття психічне травмування як непереборний інтимний досвід, що порушує цілісність тіла, здатність до саморегуляції, основні переконання та розуміння картини світу особистості [7].

Значна кількість людей переживають події, які негативно впливають на їхній стан та можуть серйозно позначитися на психічному, фізичному та соціальному становищі. Це є одним із важливих факторів здоров'я людини. Вивчення соціального самопочуття людини, її узагальненої емоційно-оцінної реакції на зміни і своє становище в суспільстві є одним із найважливіших аспектів психологічного аналізу якості життя. Якість життя є багатостороннім та комплексним поняттям, оскільки включає питання світогляду, поведінки, громадської і трудової діяльності соціальних груп, верств і класів [4].

Розуміння реакцій, які виникають внаслідок психічного травмування, вивчення таких аспектів, як зміни в поведінці, стосунках з колегами, управлінні емоціями, допоможе розробити ефективні підходи до підтримки та реабілітації осіб, які постраждали. Це може включати програми психологічної підтримки, формування стратегій для підвищення продуктивності та поліпшення взаємостосунків на роботі [10]. Розуміння зв'язку між психічним травмуванням і соматичними проблемами, такими як: серцево-судинні захворювання, знижена робота імунної системи, хронічний біль – може сприяти впровадженню профілактичних заходів та програм, спрямованих на поліпшення загального стану здоров'я на роботі.

Отже, дієвість наукових досліджень, пов'язаних з впливом психічного травмування на професійну діяльність, полягає в їхній спроможності впроваджувати різноманітні програми поліпшення психічного, фізичного та соціального благополуччя працівників. Ці дослідження можуть служити основою для розробки практичних інтервенцій, спрямованих на забезпечення безпеки, підтримки та ефективної трудової діяльності усіх членів колективу [1]. Сучасні наукові дослідження наповнюють новим змістом сферу вивчення зв'язку психічного травмування та професійної діяльності і підкреслюють, що негативні події, які спричиняють психічне травмування, впливають на працездатність, міжособистісні відносини та загальний психічний стан людини на робочому місці. Психічне травмування може викликати стресову реакцію, тривожність, депресію та інші психологічні проблеми, які можуть ускладнити виконання людиною її професійних обов'язків та руйнувати взаємостосунки.

Також можуть виникати різні негативні психічні стани – відчуття виснаження, безсоння, недостатньої мотивації та інших проблем, що впливають на продуктивність та задоволення від роботи. Людина із психічною травмою може потребувати додаткової підтримки, більшої толерантності від робочого оточення та здійснення психологічної самодопомоги. Підтримка працівників на робочому місці може значно поліпшити професійне функціонування людей з психічним травмуванням.

Комплексний підхід, що поєднує індивідуальну підтримку, групові заходи та психологічну реабілітацію, може допомогти працівникам з психічним травмуванням ефективно справлятися зі своїми емоціями та знизити рівень тривоги. Індивідуальна підтримка може складатися з консультування та терапії, спрямованої на розробку стратегій копінгу та відновлення самооцінки особистості.

Метою статті є дослідження впливу психічного травмування на ефективність професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для дослідження була розроблена анкета, яка містила питання, спрямовані на вивчення впливу напруженості та тривожності на професійну діяльність людини. Респонденти були розподілені на три групи: «Підтримка» (група людей із психічним травмуванням, які отримують підтримку від оточення), група «Самодопомоги» (група людей із психічним травмуванням, які самі підтримують себе), та група «Без психічного травмування» (група осіб, які не мають психічного травмування) (таблиця).

Результати дослідження впливу психічного травмування на показники ефективності професійної діяльності

Група респондентів	Показники напруженості	Показники тривожності
Група «Підтримка»	52,5 %	53 %
Група «Самодопомога»	39,9 %	39,5 %
Група «Без психічного травмування»	7,6 %	7,5 %

Висновки з проведеного дослідження. Оцінка результатів проводилась за шкалою від 0 до 40, де більші значення вказували на високий рівень напруженості та тривожності. Результати дослідження показали, що після проведених заходів респонденти з психічним травмуванням з групи «Підтримка» мали високий рівень напруженості – 52,5 % та тривожності – 53 %. Ці значення вказують на високий рівень психічних проблем у цій групі.

У групі «Самодопомога» учасники дослідження з психічним травмуванням показали результати за шкалами напруженості та тривожності 39,9 %. Це може свідчити про те, що заходи психологічної корекції, які використовувались шляхом самопомоги та взаємної підтримки допомагають знизити рівень напруженості та поліпшити психічний стан людей з психічним травмуванням. У групі «Без психічного травмування» показник напруженості на рівні 7,6 %, а показник тривожності – 7,5 %, що є досить низьким і свідчить про відсутність значущих стресових чинників і психічних проблем у цій групі.

Група «Підтримка» виявляє високий рівень напруженості та тривожності 21,2 (53 %). А група «Самодопомога» виявляє менші значення цих показників – 15,8 (39,5 %). Це може бути пов'язано з тим, що застосування підтримки (участь фахівців, референтних людей, оточення) сприяє активній взаємодопомозі, ефективності в комунікації, формуванню стратегій саморегуляції. Це підкреслює важливість підтримки для зменшення напруженості та поліпшення психічного благополуччя людини з психічним травмуванням.

Важливо враховувати особистісні характеристики респондентів, які беруть участь у дослідженні. Ці дані можуть пояснювати специфіку відповідей і загалом вплив цього індикатора на результат. У дослідженні враховується, що наслідки психічного травмування можуть бути індивідуальними. Деякі люди можуть виявити здатність адаптуватися до негативних наслідків травми чи навіть розвивати нові навички і погляди, які можуть бути корисними в робочому середовищі. Вони можуть набути більшої самостійності, стійкості до стресу та емоційної зрілості. Ці властивості можуть підвищити їхню здатність чинити опір негативному впливу психічної травми на стан свого здоров'я та поліпшувати взаємовідносини в робочому середовищі. Важливо зазначити, що наслідки травматичного досвіду можуть бути і позитивними; це залежить від багатьох факторів, включаючи характер травми, ресурси для підтримки та індивідуальні особливості людини, тому важливо правильно аналізувати потребу додаткової підтримки на робочому місці.

У подальших дослідженнях слід розглянути ефективність корекційних заходів у групах «Підтримки» та «Самодопомоги» на показники професійної діяльності людей з професійним травмуванням протягом тривалого періоду; дослідити різні методи і стратегії підтримки та самопомоги для визначення найефективніших методів у поліпшенні психічного благополуччя респондентів цих груп; дати оцінку, як ті чи інші види психокорекції впливають на результативність у довгостроковому періоді, які моделі працюють краще та мають більш довготривалий ефект. Розробка найефективнішої методологічної бази – наступний крок у корекційній роботі з особами, що зазнали психічного травмування.

Отже, усвідомлення та всебічне вивчення впливу психічного травмування на професійну діяльність дозволяє розробляти різноманітні програми допомоги людям, що зазнали психічної травми, систематизувати дослід, враховувати особливості факторів та обставин, що впливають, знаходити дієві моделі психокорекції та реабілітації, своєчасно розпізнавати осіб, що перебувають у стані психічної травми, прогнозувати на основі накопиченого досвіду вплив тих чи інших обставин на психічне здоров'я

у суспільстві, відокремлювати найуразливіші групи людей, які мають отримувати психологічну допомогу з метою протистояти негативному впливу психічного травмування на професійну діяльність людей.

Література:

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навч. посіб. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Бондарук Ю. С. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу як комплексу реакцій людини на травмуючу ситуацію. 2018. 5 с.
3. Гриневич Є. Г., Лінський І. В. Спільні і специфічні маркери розвитку психічних та поведінкових розладів внаслідок надзвичайних подій в якісно відмінних контингентах постраждалих. *Архів психіатрії*. 2006. Т. 12. № 1–4. С. 16–21 с.
4. Лосієвська О., Кіслякова Є., Парфьонова Ю. Феномен «якість життя» в умовах трансформації сучасного суспільства: психологічний аспект. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World*. 2018. Р. 77–84.
5. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Злишков В. Л. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
6. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
7. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. К., 2017. 150 с.
8. Царенко Л. Г. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. К., 2018. 240 с.
9. Keeton C. P., Gould M. S., Brasileiro L., Kleiman E. M., Larimer M. E., & Munson S. A. (2018) Traumatic event exposure, posttraumatic stress, and substance use among youth: A critical review of the empirical literature. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 10(1). 1–9.
10. Bonanno G. A., Kennedy P., Galatzer-Levy I. R., Lude P., & Elfström M. L. (2012) Trajectories of resilience, depression, and anxiety following spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*. 57(3). 236–247.
11. Stevanović A., Jovanović A. A., & Čolović. P. (2016) Exposure to traumatic experiences and posttraumatic stress disorder symptoms among Serbian journalists. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 8(4). 442–448.

References

1. Bayer, O. O. (2010). Zhittyevi kryzy osobystosti [Life crises of personality]. Dnipropetrovsk National University Press. 244.
2. Bondaruk, Y. S. (2018). Psykholohichni osoblyvosti posttravmatychnoho stresovoho rozladu yak kompleksu reaktsii liudyny na travmuyuchu sytuatsiiu [Psychological features of posttraumatic stress disorder as a complex of reactions to a traumatic situation]. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/713132/1/Journal26- pages-43–47.pdf>
3. Grynevych, Y. H., & Linskyi, I. V. (2006). Spilni i spetsyfichni markery rozvytku psykhichnykh ta povedinkovykh rozladiv vnaslidok nadzvychainykh podii v yakisno vidminnykh kontynhentakh postrazhdalykh [Common and specific markers of mental and behavioral disorders due to emergencies in qualitatively distinct contingents of victims]. *Arkhiv Psykhiatrii*, 12(1–4), 16–21.
4. Losievska, O., Kislyakova, Y., & Parfyonova, Y. (2018). Fenomen «yakist zhyttya» v umovakh transformatsiyi suchasnoho suspilstva: psykholohichnyy aspekt [The phenomenon of «quality of life» in the conditions of modern society transformation: a psychological aspect]. In *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World*. (pp. 77–84).
5. Maksymenko, S. D., Kuzikova, S. B., & Zlykov, V. L. (2019). Psykholohichni tekhnolohii efektyvnoho funktsionuvannya ta rozvytku osobystosti [Psychological technologies of effective functioning and personal development]. Sumy State Pedagogical University Press.
6. Naugolnyk, L. B. (2015). Psykholohiya stresu [Psychology of stress]. Lviv.

7. Turinina, O. L. (2017). *Psykholohiya travmuyuchykh sytuatsiy: navchalnyy posibnyk dlya studentiv vyshch.* [Psychology of traumatic situations: a textbook for higher education students].
8. Tsarenko, L. H. (2018). *Osnovy reabilitatsynoyi psykholohiyi: podolannya naslidkiv kryzy* [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming crisis consequences].
9. Keeton, C. P., Gould, M. S., Brasileiro, L., Kleiman, E. M., Larimer, M. E., & Munson, S.A. (2018). Traumatic event exposure, posttraumatic stress, and substance use among youth: A critical review of the empirical literature. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(1), 1–9.
10. Bonanno, G. A., Kennedy, P., Galatzer-Levy, I. R., Lude, P., & Elfström, M. L. (2012). Trajectories of resilience, depression, and anxiety following spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 57(3), 236–247.
11. Stevanović, A., Jovanović, A. A., & Čolović, P. (2016). Exposure to traumatic experiences and posttraumatic stress disorder symptoms among Serbian journalists. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(4), 442–448.

УДК 159.9

DOI: 10.15421/102907

Романенко Ю. В.,

доктор соціологічних наук, професор кафедри міжнародних медіакомунікацій
та комунікативних технологій

Інститут міжнародних відносин Київського національного університету
імені Тараса Шевченка

ORCID ID: 0009-0006-9739-0894

romanenko.jura@gmail.com

Святненко І. О.,

доктор соціологічних наук, професор кафедри соціології та політології факультету
лінгвістики та соціальних комунікацій

Національний авіаційний університет, м. Київ

ORCID ID: <https://orcid.org/10.15421/171724>

Magellan4x4@ukr.net

КУЛЬТУРОЦЕНТРОВАНІ, СОЦІОЦЕНТРОВАНІ, ТІЛЕСНОЦЕНТРОВАНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПАРАДИГМИ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ПСИХІКИ ТА ПСИХІЧНОГО

CULTURE-CENTERED, SOCIO-CENTERED, BODY- CENTERED PSYCHOLOGICAL PARADIGMS AND INTERPRETATION OF PSYCHE AND MENTAL

Анотація. Статтю присвячено проблемі визначення засад розуміння психіки та психічного в інтегрованій теорії «культура–соціум–психіка–тіло». У статті визначено засади інтерпретації психіки та психічного в авторській теорії в контексті її співвідношення з культуроцентричними, соціоцентричними і тілесноцентричними парадигмами та теоріями українських й іноземних дослідників. Зокрема, виявлено особливості інтерпретації психіки та психічного в окремих культуроцентричних, соціоцентричних та тілесноцентричних теоріях психіки та викладено засади розуміння психіки та психічного в інтегрованій теорії «культура–соціум–психіка–тіло». Наголошено на тому, що культура утворює автономний світ ціннісної реальності, яка проникає у психіку в процесах інкультурації, які є водночас і психоформуєчими, і культуроформуєчими, і тілесноформуєчими. Відзначено, що психіка, перебуваючи під інкультураційним впливом культури та її суб'єктів-носіїв, вибірково інтерналізує ті чи інші культурні складники або їх фрагменти, і водночас стає як їх «монітором», так і заломлювально-перетворювальною системою. Зазначено, що суспільство взаємодіє із психікою через процеси соціалізації та комунікації, результатом яких стає формування особи як інтегрованого складника соціально-рольової свідомості та поведінки індивіда. Визначено, що психіка, володіючи автономністю та суб'єктністю, вибірково інтерналізує культурні сенси, а також соціопсихічні впливи (переконання, навіювання, емоційні зараження, наслідування взірців тощо) і створює, як результат цієї інтерналізації, структури ціннісного, теоретичного та емпіричного інтелекту, з одного боку, та блоки похідних від них психічних функцій, які забезпечують репродуктивно-перцептуальну та емоційно-чуттєву переробку досвіду, вироблення волонітативно-поведінкових репертуарів та скриптів – з іншого. Визначено і наголошено, що тіло можна визначити водночас як фундамент культурної, соціальної та психічної суб'єктності, «монітор» культурних, соціальних та психічних особливостей осіб та соціальних груп.

Ключові слова: культуроцентричні концепції розуміння психіки, соціоцентричні концепції розуміння психіки, психоцентричні концепції розуміння психіки, соматоцентричні концепції розуміння психіки, культура, соціум, психіка, тіло.

Abstract. The article is devoted to the problem of defining the basics of understanding the psyche and the psychic in the integrated theory of “culture-society-psyche-body”. The article defines the principles of the interpretation of the psyche and the psychic in the author’s theory in the context of its relationship with culture-centered, socio-centered, and body-centered paradigms and theories of Ukrainian and foreign researchers, in particular, the peculiarities of the interpretation of the psyche and the psychic in certain culture-centered, socio-centered-centered and body-centered theories of the psyche and the principles of understanding the psyche and the psychic in the integrated theory of “culture-society-psyche-body” are outlined. It is emphasized that culture forms an autonomous world of valuable reality, which penetrates the psyche in the processes of enculturation, which are both psycho-forming, culture-forming and body-forming. It was noted that the psyche, being under the enculturational influence of culture and its subjects-carriers, selectively internalizes certain cultural components or their fragments, and at the same time becomes both their “monitor” and a refracting-transforming system. It is noted that society interacts with the psyche through the processes of socialization and communication, the result of which is the formation of a person as an integrated component of social-role consciousness and behavior of an individual. It was determined that the psyche, possessing autonomy and subjectivity, selectively internalizes cultural meanings, and on the other hand, socio-psychological influences (convictions, suggestions, emotional contagion, imitation of models, etc.), and creates, as a result of this internalization, structures of value, theoretical and empirical intelligence, on the one hand, and blocks of mental functions derived from them, which provide reproductive-perceptual and emotional-sensual processing of experience, development of volitional-behavioral repertoires and scripts, on the other. It is determined and emphasized that the body can be defined at the same time as the foundation of cultural, social and mental subjectivity, the “monitor” of cultural, social and mental characteristics of individuals and social groups.

Key words: cultural-centric concepts of understanding the psyche, sociocentric concepts of understanding the psyche, psychocentric concepts of understanding the psyche, somatocentric concepts of understanding the psyche, culture, society, psyche, body.

Постановка проблеми. Психіка як особлива система є співіснуючою, співзалежною і взаємодіючою щонайменше з трьома складниками людської реальності, якими є, з одного боку, культура, з іншого – суспільство та тіло / тілесність. Культура утворює автономний світ ціннісної реальності, яка проникає в психіку в процесах інкультурації, які є водночас і психоформуючими, і культуроформуючими і тілесноформуючими. Адже наскрізність культури та її впливу щодо реальності людини і суспільства давно вже є доведеним постулатом для гуманітарних студій різного змісту та спрямованості. Психіка, перебуваючи під інкультураційним впливом культури та її суб’єктів-носіїв, вибірково інтерналізує ті чи інші культурні складники або їх фрагменти і водночас стає як їх «монітором», так і заломлювально-перетворювальною системою.

Взаємозв’язки психіки із культурою, соціумом та тілом були предметом фрагментованої рефлексії групи вчених у розроблених ними концепціях. Водночас за наявності концептуальних здобутків у рефлексії наскрізних категорійно-поняттєвих взаємозв’язків у структурно-функційній єдності культури, соціуму, психіки та тіла є певні прогалини. Зазначені прогалини є дотичними як до відносної міжнаукової ізоляваності культурологічних, соціологічних та психологічних студій в осмисленні інтегральних взаємодій у кластері «культура–соціум–психіка–тіло», так і до парадигмального плюралізму низки психологічних теорій, кожна з яких пропонує свої постулати розуміння психіки. Зазначене вище зумовлює актуальність теми статті.

Метою статті є визначення засад інтерпретації психіки та психічного в авторській теорії в контексті її співвідношення із культуроцентричними, соціоцентричними та тілесноцентричними парадигмами та теоріями.

Виклад основних положень. Культуроцентричні, соціоцентричні, психоцентричні та соматоцентричні концепції розуміння психіки представлені в працях як

українських, так і закордонних вчених, які займаються проблематикою загальної психології та історії психології.

Серед українських вчених культуроцентричні теорії розуміння психіки досліджували В. Роменець, І. Маноха, В. Татенко, Т. Титаренко. Так, В. Роменець обґрунтовує культурологічний підхід у тлумаченні історії психології, пов'язуючи його з принципом вчинкової активності [7, с. 39–86]. Автор презентує його в схемі «ситуація–мотивація–дія–післядія–вчинок», яка дозволяє відрефлексувати розуміння психіки як такої, що проходить різні культурно зумовлені стадії розвитку (психогенезу), який відповідає стадіям розвитку культури (культурогенезу). Отже, В. Роменець впроваджує культурно-історичну періодизацію, згідно з якою ситуаційній зумовленості психіки відповідає міфологічна та релігійна свідомість, якій відповідає пасивно-споглядальний статус психіки.

Психіка щодо різних ситуацій (конфліктних, колізійних) на ситуаційній стадії розвитку є приреченою на переживання певних трансформацій, в яких найголовнішою є потреба збереження душевної неподільності. Цій стадії відповідає міфологічно-синкретична стадія розвитку духовної культури – міфологія, складники азійських етико-релігійних та етико-філософських доктрин (конфуціанство, даосизм, брахманізм, буддизм) та європейська середньовічна патристика.

З Відродження і Нового часу розпочинається мотиваційний етап в розумінні психіки, оскільки з'являються соціокультурні передумови для виникнення суб'єктності і самопокладання як її атрибута. Ідеалізовано-етизованому розумінню психіки приходить на зміну викривально-підозріле, «макіавелістське» і раціоналістично-волюнтаристське (таке розуміння представляють Б. Спіноза, А. Шопенгауер, Ш. Лабрюйєр, Ф. Ларошфуко), яке є орієнтованим на виявлення як егоїстично-егоцентричних виявів мотивації, так і протівідкриття безсвідомого регістру психіки (до таких протівідкриттів В. Роменець зараховує, зокрема, відкриття Г. Ляйбніцем «малих перцепцій»). Ідея дії та післядії, яка постає для В. Роменця в 19 ст., відповідає двом психологіям і двом парадигмам розуміння психіки – *раціоналістично-сциєнтистській* (Дж. Дьюї, І. Павлов, В. Бехтерєв, Е. Толмен та ін.) та *гуманістично-екзистенційній* (адаптаціоністській та креативістській – Е. Фром, Л. Виготський, К. Юнг).

В. Татенко презентує психоцентричний підхід на межі з культуроцентричним у розумінні психіки, вважаючи соціоцентричну (марксистсько-діяльнісну) парадигму її розуміння такою, «що виконала свою історичну місію і сьогодні вже гальмує подальший розвиток психологічної науки» [6, с. 27]. Як зауважує дослідник, головним моментом у соціоцентричному підході є «традиційне ставлення до психіки лише як до засобу, носія соціальних якостей людини». Акцентуючи на важливості психоцентричного розуміння психіки, В. Татенко чіткіше наголошує на її егоцентрації, «яка є вихідним і кінцевим пунктом шляху людської душі, яка підноситься до рівня Духу» [6, с. 37], чим автор обґрунтовує вже спіритуалістичне (культуроцентричне) розуміння психіки.

Г. Балл та В. Медінцев вважають, що «кожна особа володіє унікальним культурним простором, який складається з двох сфер – інтракультурної (внутрішньої) і екстракультурної (зовнішньої). В уявленнях авторів «інтракультурну сферу (інтракультуру) особи утворює багаторівневий «внутрішній соціум», що має унікальну для кожної особи структуру» [1, с. 7–14]. Автори статті наголошують на тому, що «агентами внутрішнього соціуму особи є, зокрема, значущі для неї люди, разом із їхніми творами (точніше, відповідні моделі у психіці вказаної особи)» [1, с. 9].

Ноель В. Сміт аналізує психіку в концептуальних фреймах розуміння локусу причинності, поділяючи парадигми розуміння психічного на органіоцентричні, в яких

джерелом психіки (джерелом спричинення психічного) є організм; енвіроцентричні, в яких джерелом спричинення психічного є навколишнє середовище, під яким Сміт розуміє як природне, так і соціокультурне середовище; соціоцентричні, в яких джерелом спричинення психічного є соціальна група; нецентричні, або контекстуально-інтеракційні, в яких єдине джерело причинності психічного не є представленим, натомість фігурує множина ситуаційних джерел [16, с. 23].

Таким чином, Сміт веде мову про чотири парадигми розуміння психічного, зараховуючи до оргоцентричних систем когнітивну та гуманістичну психологію із психоаналізом; до енвіроцентричних систем автор включив оперантний біхевіоризм Б. Скіннера та екобіхевіоризм Р. Баркера; до соціоцентричних систем – соціальний конструкціонізм К. Гергена; до децентричних систем – діалектичну психологію К. Рігеля, інтербіхевіоральну психологію Дж. Р. Кантора, оперантний суб'єктивізм У. Стефенсона та феноменологічну психологію М. Мерло-Понті [16, с. 350–355].

Запропонована Смітом класифікація є доволі проблемною і викликає низку запитань щодо критеріїв парадигмального поділу. Так, доволі проблематичним є визначення когнітивної психології як концептуального складника оргоцентричної парадигми. Сама аналогія між когнітивною (пізнавальною) діяльністю людини та «комп'ютерною обробкою інформації», так що її, як вважає автор, «...можна було ефективно вивчати, користуючись комп'ютерними аналогіями...», виглядає доволі спірною. Хоча мозок і є нейробіологічним субстратом, проте пізнавальні конструкти, створювані на цьому субстраті, не є органічними (оргоцентричними) продуктами.

Когнітивістська концептуалізація психіки виявляє сумнівність оргоцентричності і в тому, що «роль середовища в процесі пізнавальної діяльності зводиться до забезпечення сенсорних вхідних сигналів, на основі яких мозок створює власний світ». Так само підлягати дебатованню можуть і інші складники цієї класифікації, включаючи самі критерії. Так, діалектична психологія К. Рігеля, яка наголошує на ситуаціоністській пантрансформаційності, у світоглядно-ціннісному аспекті є похідною від діалектичного розуміння реальності як низки неперервних змін [16, с. 350–355].

Д. П. Шульц та С. Е. Шульц у своїй «Історії сучасної психології» [15, с. 37–66, 67–86] обґрунтовано вказують на два джерела спричинення психічного і дві групи концепцій інтерпретації психічного, які відповідають цим двом джерелам. Ідеться про психологічні концепції, похідні від фізіології та психологічні концепції, похідні від філософії, отже, від ціннісно-світоглядного та емпірично-експериментального знання. Такий розподіл детермінацій, звісно, може бути прийнятий за основу, але з певними доповненнями. З перерахованих авторами концепцій (структуралізм, функціоналізм, біхевіоризм, психоаналіз, гештальт-психологія, гуманістична психологія, гендерна та расова психологія) всі тою чи іншою мірою містять світоглядно-ціннісну компоненту. Філософія як форма духовної культури є наскрізною щодо всієї системи психологічного знання і розуміння психічного, оскільки ціннісно-кристалізуючий інтелект є представленим в психіці людини і груп людей, які інтерналізують культурні сенси. Водночас фізіологія як джерело психологічних концепцій та досвідно-емпіричної парадигми розуміння психічного досліджує тіло та прояви тілесної поведінки і може вважатися тілоцентричною (оргоцентричною).

Д. Мацумото [7, с. 14–26] послідовно обґрунтовує культуроцентристську парадигму розуміння психічного, акцентуючи на чотирьох галузевих теоріях психічного: крос-культурній психології (Cross-Cultural Psychology), культурній психології (Cultural Psychology), психологічній антропології (Psychological Anthropology) та етнокультурній психології (Ethnocultural Psychology). Позначені галузі фіксують зв'язки між

психічною та культурною системою в різних аспектах. Так, *крос-культурна психологія* має предметом дослідження подібності та розбіжності у функціонуванні психіки в різних культурах та етнічних групах. [7, с. 14–16]. Предметне поле *психологічної антропології* Мацумото визначає як «дослідження взаємозв'язку між особистістю та соціальним оточенням», яке припускає міждисциплінарне інтегрування психологічних та соціальних студій. *Етнокультурна психологія* має предметом дослідження «вивчення особистості в конкретному культурному контексті вченими, які [перебувають] у рамках цього контексту для забезпечення потреб людей у даному контексті» [7, с. 16–18; 24–26].

Авторська модель психіки є побудованою на основі урахування її оточення та взаємодій із культурою, соціумом та тілом. Культура проникає в соціум, психіку та тіло, створюючи в них процесопороджувальні структури. Своєю чергою та сама присутність з боку соціуму, психіки та тіла має місце і щодо культури. Культура культурує соціум, психіку та тіло. Соціум, психіка та тіло соціалізують, психізують та корпорують культуру й одне одного, що забезпечує їх міжрівневе відтворення і стійкі реплікативні відповідності між їх структурами та функціями (структурно-функціональну ізоморфність / ізофункціональність).

Утворення таких ізоморфізмів / ізофункціоналів є процесом рекурсії. Концептом рекурсії послуговуються як у математиці, природознавстві / техназавстві, так і в соціогуманітарних студіях. У загальній теорії систем біоцентричної спрямованості Ф. Варели та У. Матурані та в теорії соціальних систем Н. Лумана рекурсія є механізмом витворення системою конституюючих взаємокоординованих / субординованих копій у просторах свого відтворення [10–15]. Культура, соціум, психіка і тіло як взаємно координовані простори (в авторській концепції – ще і субординовані простори) через взаємні інтеракції витворюють одне в одному свої конституюючі копії, інтеракції між якими відбуваються через продукування знаків-значень культурного, соціального, психічного та тілесного змісту. Таке продукування культурних, соціальних, психічних та тілесних знаків-значень може бути визначеним, відповідно, як *культуро-, соціо-, психо- та корпосеміозис*.

В авторській концепції розуміння психічного психічна система субординована з культурою та соціумом «вгорі» та з тілом / тілесністю – «внизу». Рекурсія є міждисциплінарним концептом, змістом якого є витворення системою ізоморфних та ізофункціональних елементів, себто копій самої себе шляхом мімезису. Рекурсія дозволяє не просто створювати міметичні копії, але й підтримувати механізми самозвернення і самовідсилання (самореференції) при поєднанні різнорідних систем. Оскільки людина всередині себе є кластером таких різнорівневих систем і поєднує культуру, суспільство, психіку і тіло, то культура, суспільство, психіка і тіло утворюють рекурсивний аутопоетичний тетракластер. У цьому тетракластері (інтегрованій системі, яка складається з чотирьох блоків) відбувається аутопоезис блоків у самих собі та в інших блоках через рекурсії. Культура, соціум, психіка та тіло / тілесність аутопоетично відтворюються в людині та групах людей у самих собі та в інших блоках. Результатом рекурсії стає витворення ізоморфів / ізофункціоналів культурного, соціального, психічного та тілесного змісту.

Отже, в авторській логіці дослідження [4, с. 66–73] є пов'язаними через рекурсію і є рекурсіями одне одного одне в одному. Наскрізне (рекурсійне) взаємопроникнення блоків культури, соціуму, психіки та тіла / тілесності та їх перехресна структурація відбувається через підтримання чотирьох наскрізних функцій-процесів: а) функцій-процесів центрування, себто задавання ціннісних структур, ціннісної орієнтації; б) функцій-процесів вертикалізації, які дозволяють побудувати культурні та соціальні

ієрархії між особами / соціальними групами, субординувати продукovanі цінності-сенси з суспільством, психікою та тілом / тілесністю; в) функцій-процесів ординалізації (упорядкування), які дозволяють вибудовувати горизонтальні відносини (інтеракції, комунікації) між різними суб'єктами психіки (індивідуальної та групової) через цінності-сенси при опосередкуванні суспільства; г) функцій-процесів інкорпорації, або ж утіснення / уречевлення, змістом яких є оприявлення структур та функцій процесів у людському тілі та тілесному оточенні людини.

Регістр культури представлений у структурно-змістовному відношенні інтерналізованими надособистісними та особистісними образами-аксіостазами, основними функціями яких є центрування, вертикалізація та ординалізація (габітуалізація) соціальної, психічної та тілесної систем. На тілесному рівні реалізується функція інкорпорації, яка є кінцевим пунктом формування кожного з регістрів системи, оскільки за відсутності продуктів інкорпорації функціонування всіх інших регістрів виявилось б безпредметним [4, с. 74].

Смислопродукування в широкому сенсі є культурацією як процес продукування сенсів, який може здійснюватися необмеженим колом індивідуальних та колективних суб'єктів. Водночас лише певна частина спродукованих сенсів стає історичною, потрапляючи до фондів ціннісної та теоретичної свідомості, якими є релігія, філософія, ідеологія, мораль, право, мистецтво, наука. Історично зафіксовані сенси перерахованих фондів ціннісної свідомості утворюють так звані аксіостазиси. В теоретичній свідомості, до якої належить наука, сенсоутворювальними кристалізатами теоретичного знання стають парадигми, метатеорії, теорії (концепції), емпіричні моделі та технічні винаходи і под.

Регістр соціуму представлений формами редукції культурних смислів: ідеологією, стратегією аутопоезису, соціетальною психікою та соціальним габітусом (нормативним соціотипом). Соціум стосовно культури можна розглядати не просто як простір редукції культурних смислів соціальними смислами, але як ієрархічну вертикаль соціальної системи як цілого, соціальних інститутів, соціальних страт та їх мікрорекурсії – нормативного соціотипу [4, с. 75]. Стосовно психіки особи соціум може виступати як опосередкована реальність, яка перервно або неперервно впливає на неї (психіку). Соціум є медіумом комунікацій різного змісту, в якому соціальні суб'єкти стихійно / безсвідомо або свідомо / цілеспрямовано послуговуються різноманітними засобами (прийомами, технологіями, техніками) психологічного впливу: інформування, переконання, сугестії, емоційного зараження, формування взірців для наслідування тощо.

Регістр психіки охоплює формоутворення, починаючи від «культури в психіці» (ціннісної свідомості), які перебувають у рекурсивному гомофункціональному зв'язку з «психікою в культурі», і закінчуючи «тілом у психіці» у вигляді психотипу, який перебуває в рекурсивному гетерофункціональному зв'язку з субординуючим нормативним соціотипом (соціальним габітусом за Бурд'є) та етноантропотипом, та несвідомим (як індивідуальним, так і колективним). Регістр несвідомого функціонально стикається як із тілом, так і з культурою і соціумом, оскільки в регістрі несвідомого не просто відбувається «визрівання» культурних смислів, а й здійснюється автоматизована регуляція соціальної поведінки [4, с. 76–78].

Оскільки індивідуальна психіка-душа контактує з культурою частково при опосередкуванні соціуму, частково автономно, то, залежно від переважання тієї чи іншої форми контакту (безпосередньої чи опосередкованої), відбувається формування психотипів еліт, середніх верств, нижчих соціальних груп як результат імплементації соціального характеру та співвідносних щодо них скриптів та норм в індивідуальну

психіку. Результат цього імплементації залежить від домінуючих семіотичних функцій етноантропотипу (культуротипу), які є для культурної системи провідними та від розвитку яких залежить соціальна стратифікація і психічні профілі представників соціальних груп, заточені на ті чи інші просторово-часові ніші з іманентними для них видами діяльності [4, с. 76–78].

Варто зауважити, що будь-яка культурна система, незважаючи на універсалістські домагання у розвитку особистості, детермінує ту чи іншу форму соціальної та психічної однобічності, тому частина психічних функцій неминуче архаїзується (дистрофується) і тінїзується. Такі тінзовані психічні функції формують ті нереалізовані потенціали, які К. Г. Юнг в низці праць (зокрема, в «Aion») називає «тінню» [4, с. 76; 5, с. 26].

Відразу візьмемо до уваги, що культурне пріоритування окремих психічних функцій (мислення, уяви, інтуїції, волі, пам'яті тощо) безпосередньо залежить від еталонного (етно)антропотипу – культурного ідеалу людини, яка завжди виявляє ту чи іншу однобічність. Ця однобічність, що прагне наближення до багатовекторної універсальності, зрозуміло, не дає переважній більшості людей того самого відчуття й усвідомлення завершеності життєвої програми, оскільки така завершеність і закінченість може вважатися здобутком мізерної частини людства. Таким чином, значна частина психічного потенціалу людини та соціальної групи в контексті тієї чи іншої культурної системи та соціального габітусу втрачає сенс, а отже стає тінзованою та невитребуваною разом з відповідними психічними функціями. Невитребувані в культурній та соціальній системі психічні функції та відповідні їм потенціали з високою ймовірністю втрачають життєбудівні інтенції, набуваючи руйнації та деструктивності.

Регістр тіла включає не лише перелічені складники, а й широкий спектр об'єктів тілесності, натурофактів та артефактів, якими наповнено життєвий простір людини та соціуму. Тіло і тілесність стають «кінцевою інстанцією» та уречевленням усіх субординуючих реєстрів, у т. ч. на нижчих біологічних рівнях, що здаються недоступними для впливу культури та суспільства (включаючи базові перинатальні матриці за С. Грофом). Інкорпорування культурних смислів у вигляді еталонного морфотипу, що виражає хтонічний складник етнічної ідентичності, відбувається через схему тіла та різні складники тілесності, що є своєрідними «моніторами» культури та соціуму. Саме тому архітектоніку тілесності можна вважати своєрідним проєктивним полем реалізації культурних смислів [4, с. 78–79].

Висновки. Інтегрована теорія «культура–соціум–психіка–тіло», ґрунтована на неофункціоналістському розумінні взаємодій між психічним, соціальним, тілесним та культурним дозволяє зрозуміти структурування культурної, соціальної, психічної та тілесної реальності індивідуальних та групових суб'єктів як низку наскрізних рекурсій, підтримуваних через співналаштовані семіозиси. Отже, у всіх чотирьох реєстрах реалізується 4 форми семіозису (діяльності з виробництва знаків-значень) – культуросеміозис, соціосеміозис, психосеміозис та корпосеміозис (семіозис на рівні тіла та тілесності). Оскільки в кожному з реєстрів є чотири субреєстри, то очевидно, що вони відповідатимуть виробництву знаків-значень, необхідних для центрування, вертикалізації–інтеграції, ординалізації–габітуалізації та інкорпорації.

Література:

1. Балл Г. О., Медінцев В. О. Особистість як індивідуальний модус культури і як інтегративна якість особи // Горизонти освіти. 2011. № 3. С. 7–14.
2. Васянович Г. П. Основи психології: навч. посібник / Григорій Петрович Васянович. К.: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
3. Основи психології / за ред. О. В. Киричука., В. А. Роменця. 2-ге вид., стереотип. К.: Либідь, 1996. 632 с.
4. Этническая идентичность: социосистемологическое измерение геополитики: монография / ред.-коорд. Романенко Ю. В. [Я. В. Зоська, Ю. Ю. Медведева, Ю. В. Романенко, И. А. Святненко, Н. В. Туленков, Е. А. Хомерики]. К.: Меркьюри-Подолье, 2016. – 369 с.
5. Юнг К. Г. Aion: Исследование феноменологии самости. М.: Рефл–Бук. К.: Ваклер, 1997. 336 с.
6. Татенко В. О. Соціальна психологія націєтворення: суб'єктно-вчинковий підхід: монографія / В. О. Татенко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 142 с.
7. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття: навч. посіб. / вступ. слово В. О. Татенка, Т. М. Титаренко. К., Либідь, 1998. 992 с.
8. Donald, M. (1998). Mimesis and the executive suite: Missing links in language evolution // *Approaches to the Evolution of Language: Social and Cognitive Bases* / Ed. Hurford J. R., Studdert-Kennedy M., Knight C. Cambridge: Cambridge Univ. Press. P. 44–67.
9. Matsumoto, D. (2001). *Culture and Psychology. People around the World*. Wadsworth, a division of Thomson Learning. 668 p.
10. Luhmann, N. (1986). The autopoiesis of social systems. In Geyer, F., and van der Zouwen, J. (eds.), *Sociocybernetic Paradoxes*, Sage, London.
11. Maturana, H. R. (1983). What is it to see? *Arch. Biol. Med. Exp.* 16, 255–269.
12. Maturana, H. R. (1985). The mind is not in the head. *J. Soc. Biol. Struct.* 8, 303–311.
13. Maturana, H. R. (1988). Reality: The search for objectivity or the quest for a compelling argument. *Irish J. Psychol.* 9, 25–28.
14. Maturana, H. (1981). *Autopoiesis // Autopoiesis: A theory of living organization*. N. Y.: North Holland.
15. Schultz, D. P. Schultz, S. Ellen (1996). *A History of Modern Psychology*. California: Harcourt Brace College Publisher. 532 p.
16. Noel, S. W. (2001). *Current Systems in Psychology. History, Theory, Research, and Applications*. State University of New York at Plattsburg. Australia; Belmont, California: Wadsworth / Thomson Learning. 430 p.

References

1. Ball G. O., Myedincev V. O. Osobistist yak individualnij modus kulturi i yak integrativna yakist osobi // *Gorizonti osviti*. 2011. № 3. S. 7–14.
2. Vasyanovich G. P. Osnovi psihologiyi: navchalnij posibnik / Grigorij Petrovich Vasyanovich. K.: Pedagogichna dumka, 2012. 114 s.
3. Osnovi Psihologii // za red. O. V. Kirichuka., V. A. Romencya. 2-ge vid., stereotip. K.: Libid, 1996. 632 s.
4. Etnicheskaya identichnost: sociosistemologicheskoe izmerenie geopolitiki: monografiia / red.-koord. Romanenko Yu. V. [Ya. V. Zoska, Yu. Yu. Medvedeva, Yu. V. Romanenko, I. A. Svyatnenko, N. V. Tulenkov, E. A. Homeriki]. K.: Merkyuri-Podole, 2016. 369 s.
5. Yung K. G. Aion: Issledovanie fenomenologii samosti. M.: Refl–Buk, K.: Vakler, 1997. 336 s.
6. Tatenko V. O. Socialna psihologiya nacyetvorenniya: sub'yektno- vchinkovij pidhid: monografiya / V. O. Tatenko; Nacionalna akademiya pedagogichnih nauk Ukrayini, Institut socialnoyi ta politichnoyi psihologiyi. 2-ge vid., pererobl. i dopov. Kropivnickij: Imeks-LTD, 2021. 142 s.
7. Romenec V. A., Manoha I. P. Istoriya psihologiyi HH stolittya: navch. posibnik / Vst. slovo V. O. Tatenka, T. M. Titarenko. K., Libid, 1998. 992 s.

8. Donald M. (1998). Mimesis and the executive suite: Missing links in language evolution // *Approaches to the Evolution of Language: Social and Cognitive Bases* / Ed. Hurford J. R., Studdert-Kennedy M., Knight C. Cambridge: Cambridge Univ. Press. P. 44–67.
9. Matsumoto, D. (2001). *Culture and Psychology. People around the World*. Wadsworth, a division of Thomson Learning. 2001. 668 s.
10. Luhmann, N. (1986). The autopoiesis of social systems. In Geyer, F., and van der Zouwen, J. (eds.), *Sociocybernetic Paradoxes*, Sage, London.
11. Maturana, H. R. (1983). What is it to see? *Arch. Biol. Med. Exp.* 16, 255–269
12. Maturana, H. R. (1985). The mind is not in the head. *J. Soc. Biol. Struct.* 8, 303–311.
13. Maturana, H. R. (1988). Reality: The search for objectivity or the quest for a compelling argument. *Irish J. Psychol.* 9, 25–28.
14. Maturana H. (1981). *Autopoiesis // Autopoiesis: A theory of living organization*. N. Y.: North Holland.
15. Schultz, D. P. Schultz, S. Ellen (1996). *A History of Modern Psychology*. California: Harcourt Brace College Publisher. 532 p.
16. Noel, S. W. (2001). *Current Systems in Psychology. History, Theory, Research, and Applications*. State University of New York at Plattsburg, Australia; Belmont, California: Wadsworth / Thomson Learning. 430 p.

УДК 159.9.072
DOI: 10.15421/102908

Скворцов С. Ю.,

старший викладач кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0009-0002-7278-0221
psistud@i.ua

Знанецька О. М.,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0000-0001-6075-6537
znanetska@i.ua

Іванова Т. В.,

старший викладач кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0009-0004-0824-2255
thurbo@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН У ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ Я

PECULIARITIES OF MARITAL RELATIONS IN WOMEN WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-DIFFERENTIATION

Анотація. У статті наведені результати теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження особливостей подружніх відносин у жінок з різним рівнем диференціації Я. Гіпотеза дослідження полягала в тому, що респондентам з високим рівнем диференціації Я менш властива схильність до залежності від зовнішньої оцінки та чужої думки, позиція веденого, схильність до поступливості, невпевненість у власній думці. У респондентів з вищим рівнем диференціації Я достовірно вищі значення авторитетності в подружніх відносинах, вони більше схильні до поваги партнера, визнання його думки та рішень. Низький рівень диференціації Я призводить до формування деструктивної залежності від шлюбного партнера. Ця гіпотеза була перевірена на вибірці із 47 жінок за допомогою статистичної обробки результатів психодіагностичного опитування респондентів за опитувальником Его-диференціації Е. Скоурон та М. Фрідлендер (Differentiation of Self Identity (DSI)), «Тестом профілю відносин» Р. Борнштейна (Relationship Profile Test (RPT)) та опитувальником «Розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» А. Н. Волкової. Результати емпіричного дослідження показали наявність статистично значущих відмінностей між групами респондентів з різним рівнем диференціації Я та наявність статистично значущих взаємозв'язків між загальним рівнем диференціації Я та його окремих показників із деструктивною надзалежністю. Також встановлені взаємозв'язки такого показника диференціації Я, як емоційний розрив, із розумінням, емоційним тяжінням та авторитетністю шлюбного партнера. Отримані результати допомагають по-новому подивитися на проблему вимушеного розриву подружніх стосунків багатьох українських сімей внаслідок еміграції, зумовленої військовою агресією.

Ключові слова: диференціація Я, сімейна система, подружні стосунки, емоційний розрив, деструктивна надзалежність.

Abstract. The article presents the results of the theoretical substantiation and empirical study of the characteristics of marital relations in women with different levels of Self-differentiation. The

research hypothesis was that respondents with a high level of Self-differentiation are less prone to dependence on external evaluation and other people's opinions and the position of the subordinate, a tendency to compliance, lack of confidence in one's own opinion. Respondents with a higher level of Self-differentiation have significantly higher values of authority in marital relations, they are more inclined to respect their partner, to recognize his/her opinion and decisions. A low level of Self-differentiation leads to the formation of destructive dependence on the marriage partner. This hypothesis was tested on a sample of 47 women with the help of statistical processing of the results of psychodiagnosis of respondents using the following methods: «Differentiation of Self Identity (DSI)» by E. Skovron and M. Friedlander; «Relationship Profile Test (RPT)» by R. Bornstein and the questionnaire «Understanding, Emotional Attraction, Authority» by A. N. Volkova. The results of the empirical study showed the presence of statistically significant differences between groups of respondents with different levels of Self-differentiation and the presence of statistically significant relationships between the general level of Self-differentiation and its individual indicators with destructive overdependence. Interrelationships of such an indicator of Self-differentiation as an emotional gap with understanding, emotional attraction and the authority of a marriage partner have also been established. The obtained results help to look in a new way at the problem of marital relations forced breakup of many Ukrainian families as a result of emigration caused by military aggression.

Key words: Self-differentiation, family system, marital relations, emotional breakup, destructive overdependence.

Постановка проблеми. З початком російської агресії проти України значна кількість українських громадян і насамперед жінок з дітьми виїхала за кордон. Тим самим відбувся вимушений розрив подружніх відносин, який значною мірою ускладнений стресовими військовими факторами. Для тих, хто залишився в країні – це постійна загроза обстрілів, а для тих, хто виїхав за кордон – це необхідність звикати до нових соціально-економічних та культурних умов чужої країни.

Жінка порівняно з чоловіком зазвичай має більшу потребу відчувати себе частиною «ми», хоча сім'я є не єдиною групою, в якій жінка шукає опору і де вона може реалізувати свої цінності та цілі. Проте саме сімейна сфера стає особливо важливою для жінок, які опинилися в умовах вимушеної еміграції.

Якість подружніх відносин багато в чому залежить від рівня особистісної автономії жінки та її вміння вибудовувати надійні стосунки з партнером.

З теоретичної точки зору багато питань, які безпосередньо торкаються якості шлюбу, недостатньо розроблені, а саме поняття якості подружніх відносин та їх взаємозв'язок з такими факторами, як диференціація Я та особистісна автономія.

Мета статті. Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей подружніх відносин у жінок з різним рівнем диференціації Я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття «диференціація-Я» є основним у концепції М. Боуена, який стверджує, що життя індивіда регулюється емоційною та інтелектуальною системами, причому вплив емоційної системи на вчинки індивіда є вищим, ніж інтелектуальної. У найзагальнішому сенсі диференціація Я – це здатність відокремлювати думки від емоцій та керуватися інтелектуальними функціями, а не емоціями при вирішенні проблем у ситуаціях підвищеної стресогенності та тривоги (М. Bowen, 1978). Чим нижчий рівень диференціації Я у людини, тим менше вона здатна робити такі розрізнення, і чим вища диференціація Я, тим краще функціонують люди. Вони гнучкіші, більш адаптивні до стресів і вільні від усіх видів проблем (М. Bowen, 1978) [1].

Згідно з концепцією Боуена, пари утворюють люди зі схожим рівнем диференціації Я. Диференціація Я в парі – це здатність бути окремою особистістю, зберігаючи зв'язок з оточенням, або здатність сепаруватися, зберігаючи близькі відносини. Рівень

диференціації Я подружжя впливає на відносини всередині сім'ї, які у свою чергою можуть відбиватися на психологічному та фізіологічному розвитку дітей і в такий спосіб передаватися від покоління до покоління.

Інші дослідники пов'язують поняття «диференціація Я» з процесом сепарації та індивідуації в юнацькому віці. Ступінь диференціації / індивідуації шлюбних партнерів досягається ними ще в юнацькому віці і, ймовірно, є результатом досвіду їх дорослішання у власних сім'ях. Як сімейна система, так і перспективи розвитку особистості взаємозалежні в тому сенсі, що процес індивідуації та формування ідентичності включає дві системи координат – зусилля індивіда для відокремлення від сім'ї, походження і вплив цих зусиль на формування ідентичності (R. Sabatelli, A. Mazor, 1985) [4].

Людина з гарним рівнем диференціації Я може розрізнити те, що вона думає, і те, що вона відчуває, навіть в умовах високого рівня тривоги. Людині ж з низьким рівнем диференціації Я досить впливу навіть слабкого стресора, щоб емоційна та інтелектуальна системи злилися в єдину масу, позбавивши її здатності до автономного функціонування. Людина входить у відносини з партнером зі схожим рівнем диференціації Я, і це виявляється потім у рівні збалансованості спільності та індивідуації у взаєминах у парі.

Диференціація Я в моделі М. Боуена характеризується поєднанням інтрапсихічних характеристик та особливостей міжособистісної взаємодії (E. Skowron, 2000) [5]. Інтрапсихічні властивості відображають здатність індивіда розрізнити емоційну та раціональну системи в собі, а також ступінь довільності та саморегуляції, з якою він може функціонувати, спираючись на ту чи іншу систему.

Згідно з дослідженнями Е. Скоурон та М. Фрідлендер, конструкт «диференціація Я» включає інтрапсихічні характеристики, такі як емоційна реактивність і Я-позиція, та інтерперсональні характеристики, такі як схильність до злиття з іншими та до емоційного розриву (E. Skowron, M. Friedlander, 1998) [7].

Інші дослідження підтверджують внутрішньоособистісний і міжособистісний характер структури диференціації-Я, тобто здатності до саморегуляції афекту та здатності регуляції балансу спільності / індивідуації у взаємодії. Причому у партнерів такий аспект диференціації Я, як Я-позиція, має однаковий рівень, тоді як жінки демонструють вищий рівень емоційної реактивності та злиття з іншими (O. Peleg, M. Yitzhak, 2011) [3].

Сучасні дослідження підтверджують зв'язок характеристик диференціації Я з якістю подружніх відносин та благополуччям у парі (E. Skowron, A. Dendy, 2004) [6]. Так, емоційна реактивність та Я-позиція як інтрапсихічні характеристики диференціації Я, з одного боку, і схильність до злиття та емоційних розривів як інтерперсональні – з іншого, визначають якість подружніх відносин та злагоду в парі. Пари з вищим рівнем диференціації Я демонструють вищий рівень задоволеності шлюбом, тоді як емоційна реактивність та емоційний розрив, своєю чергою є предикторами подружніх розбіжностей та дистресу (E. Skowron, M. Friedlander, 1998) [7]. При низькій диференціації Я у подружжя частіше проявляється емоційне зараження як реакція на негативні прояви партнера, а також менше відчуття загальної задоволеності в поточній подружній взаємодії. Рівень диференціації Я кожного з подружжя є основним для його здатності досягати близькості та взаємності у шлюбі (C. Gubbins, L. Perosa, 2010) [2].

Низька диференціація Я як сімейна характеристика, це, іншими словами, надблизькість і порушення кордонів, залежність емоційного стану кожного члена сім'ї від одного й того самого фактору сімейної атмосфери, емоційна злитість і ригідність сімейних патернів, її низька здатність до розвитку як системи. Надблизькість недиференційованих членів сім'ї виявляється в надмірній вразливості, чутливості до різних

проявів неухвилю з боку партнера, у постійній спрямованості на те, щоб «знати» повністю переживання та думки партнера. Такі партнери сильно залежать одне від одного і лякаються змін в іншій людині, перешкоджаючи або ігноруючи ці зміни; їх реакції одне на одного відрізняються крайнощами – або надмірно заряджені, або ж, навпаки, занадто мляві; вони часто спотворено розуміють одне одного, невпевнені в собі, надто емоційно напружені; стосовно важливих питань шлюбу вони часто займають відсторонену чи надмірно жорстку позицію.

Пари, які менше злилися, мають більшу індивідуальність, менше залежать від шлюбних відносин, більш толерантні до відмінностей партнера, не бояться обговорювати широкий спектр особистих і емоційних проблем. Таким чином, чим вищий рівень диференціації Я шлюбних партнерів – здатність володіти своїм емоційним станом, диференціювати думки від почуттів, діяти з позиції своїх справжніх переконань та цінностей, – тим вища здатність до функціональної взаємодії в парі, підтримання оптимального балансу спільності – індивідуальності у відносинах, і тим вища якість подружніх відносин та рівень благополуччя сім'ї.

Для проведення дослідження застосовано такі методики: для визначення рівня диференціації Я використано опитувальник Его- диференціації Е. Скуорон та М. Фрідлендер, у перекладі О. Ю. Чеботарьової (Differentiation of Self Inventory (DSI)); для визначення рівня міжособистісної залежності використана методика «Тест профілю відносин» Р. Борнштейна (Relationship Profile Test (RPT)); для визначення особливостей спілкування в парі – опитувальник «Розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» А. Н. Волкової.

Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою критерію Манна-Уїтні та коефіцієнта кореляції Спірмена в програмі SPSS 23.0.

У дослідженні взяли участь 47 жінок у віці від 34 до 59 років ($M = 41,7$), які перебувають у шлюбі та виховують дітей підліткового віку. Середні значення показників цієї групи проілюстровані на рис. 1.

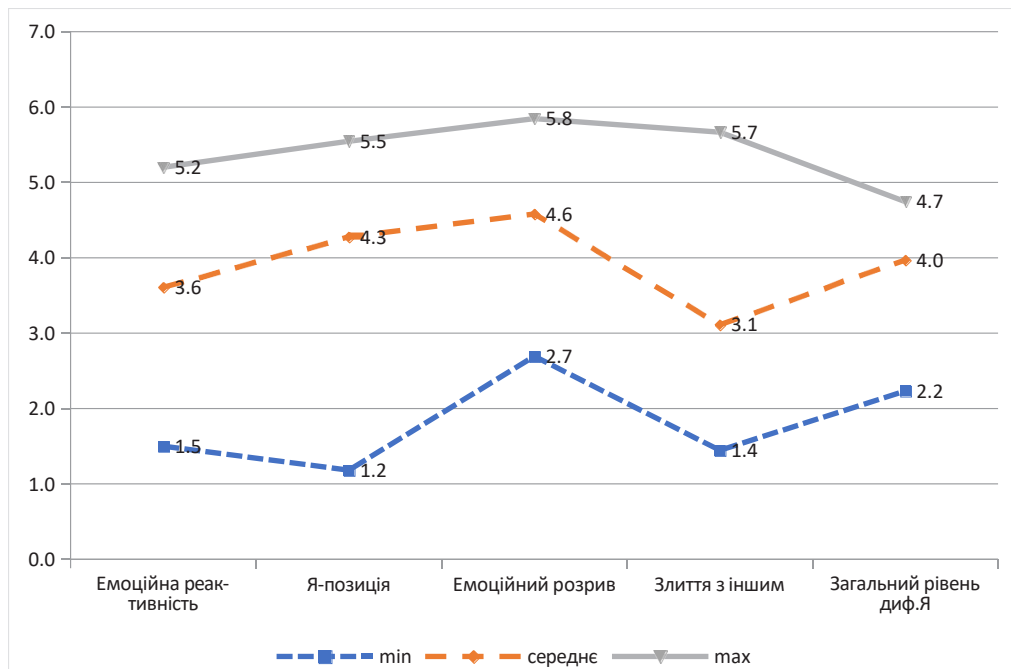


Рис. 1. Середні показники диференціації Я за вибіркою дослідження

Якщо говорити про загальний рівень диференціації Я, то сумарний показник диференціації Я за результатами опитувальника Его-диференціації Е. Скоурон та М. Фрідлендер перебуває в межах нормативних значень (діапазон нормативних (3,1–4,4 бала)).

Щодо тестових норм єдиною шкалою, де результати нижчі від середнього (але також у нормативному варіанті), виділяється шкала «Злиття з іншим» (зворотна шкала). Це свідчить про тенденцію до меншої диференційованості, про дещо більш виражену тенденцію до злиття, ніж у середньому.

Деяким респондентам складніше вдається встановлювати та підтримувати особисті межі, вони можуть демонструвати залежність від зовнішньої оцінки та від чужої думки, їм складніше поділяти власні думки та почуття.

За іншими шкалами результати виявляються трохи вищими за середні, але не є надмірно вираженими. Це свідчить про те, що респонденти загалом можуть справлятися з незавершеними емоційними уподобаннями, мають хорошу здатність покладатися на себе, свої ідеї та свої рішення; відносно здатні зберігати автономність у ситуаціях взаємодії з іншими людьми, хоча іноді їм важко впоратися з власним емоційним станом у ситуаціях стресу; чутливі до емоційних впливів.

За результатами «Тесту профілю відносин» Р. Борнштейна були отримані середні значення за всіма трьома шкалами: «Деструктивна надзалежність», «Дисфункціональне відокремлення» та «Здорова залежність». Аналіз результатів за методикою «Розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» показав, що більшість відповідей перебуває вище за середній показник методики, це свідчить про те, що партнери переважно демонструють позитивні міжособистісні характеристики взаємодії.

На наступному етапі обробки та аналізу результатів вибірка респондентів була поділена на дві частини за рівнем диференціації Я (опитувальник Его-диференціації Е. Скоурон та М. Фрідлендер). Критерієм поділу вибірки є середнє за загальним рівнем диференціації (4,0). У групі з високим рівнем диференціації Я виявили нижчі середні значення за всіма шкалами «Тесту профілю відносин» Р. Борнштейна. Перевірка достовірності відмінностей за критерієм Манна-Уїтні показала, що статистично достовірними вважатимуться відмінності за шкалою «Деструктивна надзалежність».

Таблиця 1

Порівняння показників профілю відносин у групах досліджуваних з різним рівнем диференціації Я

	Деструктивна надзалежність	Дисфункціональне відокремлення	Здорова залежність
Низький рівень диференціації (n=19)	32,5	31,9	37,1
Високий рівень диференціації (n=28)	23,6	30,1	36,2
U-Манна-Уїтні	71,0	215,5	235,5
Рівень значущості	0,001**	0,410	0,710

* Відмінності достовірні на рівні $p < 0,05$.

** Відмінності достовірні на рівні $p < 0,01$.

Отримані результати свідчать про те, що для респондентів з високим рівнем диференціації Я меншою мірою характерна схильність до залежності від зовнішньої оцінки та чужої думки, позиція веденого, схильність до поступливості, невпевненість у власній думці та рішеннях, порівняно з респондентами з низьким рівнем диференціації Я.

Таблиця 2

Порівняння показників розуміння, емоційного тяжіння та авторитетності у групах з різним рівнем диференціації Я

	Розуміння	Емоційне тяжіння	Авторитетність (повага)
Низький рівень диференціації (n=19)	25,8	21,8	16,7
Високий рівень диференціації (n=28)	26,1	22,3	18,2
U-Манна-Уїтні	233,5	239,5	161,5
Рівень значущості	0,674	0,777	0,037*

* Відмінності достовірні на рівні $p < 0,05$.

** Відмінності достовірні на рівні $p < 0,01$.

Статистичний аналіз відмінностей між групами з різним рівнем диференціації Я показав, що відмінності достовірні за показником «авторитетність (повага)». У групі з вищим рівнем вищим є середнє значення поваги до чоловіка, і це говорить про те, що респонденти цієї групи вважають думку свого партнера важливою і значущою при прийнятті рішень, радяться з ним, звертаються за потреби по допомогу і т. д.

Таблиця 3

Кореляції показників диференціації Я з показниками якості подружніх відносин

	Емоційна реактивність	Я-позиція	Емоційний Розрив	Злиття з іншим	Загальний рівень Диференціації Я
Деструктивна надзалежність	-0,550**	-0,548**	-0,249	-0,449**	-0,653**
Дисфункціональне відокремлення	-0,163	0,143	-0,234	-0,056	-0,204
Здорова залежність	-0,044	0,099	0,205	-0,158	0,006

* Кореляційний зв'язок значущий на рівні $p < 0,05$.

** Кореляційний зв'язок значущий на рівні $p < 0,01$.

Згідно з результатами, наведеними в табл. 3, загальний рівень диференціації Я» зворотно пов'язаний із загальним рівнем дисфункціональної надзалежності. Також дисфункціональна надзалежність негативно корелює з емоційною реактивністю, Я-позицією та злиттям з іншими. Висока диференціація, таким чином, перешкоджає формуванню залежності від партнера. Хоча слід зазначити, що висока диференціація означає формування здорової залежності, адже кореляції між диференціацією Я та здоровою залежністю виявилися близькими до нуля. Звідси можна дійти висновку в тому, що високий рівень диференціації Я перешкоджає виникненню хворих відносин. Так, якщо подружжя демонструє зайве злиття одне з одним, це може спричинити надмірну залежність і несамоствореність.

Таблиця 4

Кореляції параметрів диференціації Я з особливостями взаємодії в сім'ї

	Емоційна реактивність	Я-позиція	Емоційний розрив	Злиття з іншим	Загальний рівень Диференціації Я
Розуміння	0,067	0,149	0,344*	-0,066	0,172
Емоційне тяжіння	0,118	0,058	0,481**	-0,192	0,174
Авторитетність (повага)	0,146	0,168	0,193	0,146	0,214

* Кореляційний зв'язок значущий на рівні $p < 0,05$.

** Кореляційний зв'язок значущий на рівні $p < 0,01$.

Кореляційний аналіз показав, що як різні компоненти, так і загальний рівень диференціації Я порівняно слабо пов'язані з розумінням, емоційним тяжінням і авторитетністю. Винятком є шкала емоційного розриву опитувальника диференціації Я, яка пов'язана з розумінням і емоційним тяжінням. Такий взаємозв'язок можна пояснити тим, що обидві шкали – і емоційного тяжіння, і емоційного розриву – відображають подібні феномени, що стосуються ставлення шлюбних партнерів одне до одного, їх прихильності чи дистанціювання.

Висновки з проведеного дослідження. Респондентам з високим рівнем диференціації Я менш властива схильність до залежності від зовнішньої оцінки та чужої думки, позиція веденого, схильність до поступливості, невпевненість у власній думці. У респондентів з вищим рівнем диференціації Я достовірно вищі значення авторитетності в подружніх відносинах, вони більш схильні до поваги партнера, визнання його думки, рішень.

Існує зв'язок між якістю подружніх відносин та рівнем диференціації Я. Високо диференційовані подружжя відрізняються розвиненою зрілістю, вмінням позитивно ставитися до сімейного життя, самостійно долати труднощі. При високій диференціації Я партнери менше схильні до злиття один з одним і формування дисфункціонально залежних відносин. Висока диференціація Я перешкоджає формуванню залежності від партнера, потурання його негативним сторонам, хоча це не означає формування здорової залежності.

Обмеженням нашого дослідження можна вважати порівняно невелику вибірку і проведення дослідження лише за участі одного партнера з подружжя. Проте результати дослідження можуть бути застосовані в сімейній терапії, спрямованій на підвищення якості взаємовідносин подружніх пар, які опинилися в складних умовах вимушеного розриву сім'ї, в індивідуальній терапії та консультуванні, а також у процесі реалізації програм професійної освіти сімейних психологів.

Література:

1. Bowen, M. Family Therapy in Clinical Practice / M. Bowen. Northvale, NJ: Jason Aronson Inc., 1978.
2. Gubbins, C. A., Perosa, L. M., Bartle-Haring, S. Relationships between married couples' self-differentiation / individuation and gottman's model of marital interactions // Springer Science+Business Media, LLC 2010. P. 383–396.
3. Peleg, O., Yitzhak, M. Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses? // Contemporary Family Therapy. 2011. Vol. 33. № 1. P. 25–36.
4. Sabatelli, R. M., Mazor, A. Differentiation, individuation, and identity formation: The integration of family system and individual developmental perspectives // Adolescence. 1985.
5. Skowron, E. A. The role of differentiation of self in marital adjustment // Journal of counseling Psychology. 2000. Vol. 47. № 2. 229 p.
6. Skowron, E. A., Dendy, A. K. Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control // Contemporary family therapy. 2004. Vol. 26. № 3 P. 337–357.
7. Skowron, E. A., Friedlander, M. L. The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation // Journal of counseling psychology. 1998. Vol. 45. № 3. 235 p.

References

1. Bowen, M. Family Therapy in Clinical Practice / M. Bowen. Northvale, NJ: Jason Aronson Inc., 1978.
2. Gubbins, C. A., Perosa, L. M., Bartle-Haring, S. Relationships between married couples' self-differentiation / individuation and gottman's model of marital interactions // Springer Science+Business Media, LLC 2010. P. 383–396.

3. Peleg, O., Yitzhak, M. Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses? // Contemporary Family Therapy. 2011. Vol. 33. № 1. P. 25–36.
4. Sabatelli, R. M., Mazor A. Differentiation, individuation, and identity formation: The integration of family system and individual developmental perspectives // Adolescence. 1985.
5. Skowron, E. A. The role of differentiation of self in marital adjustment // Journal of counseling Psychology. 2000. Vol. 47. № 2. 229 p.
6. Skowron, E. A., Dendy, A. K. Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control // Contemporary family therapy. – 2004. Vol. 26. № 3. P. 337–357.
7. Skowron, E. A., Friedlander, M. L. The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation // Journal of counseling psychology. 1998. Vol. 45. № 3. 235 p.

УДК 159.9

DOI: 10.15421/102909

Ткаченко Н. В.,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0000-0001-5232-4339
tkachenko_n.v@ukr.net

Алещенко О. В.,

аспірантка кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0000-0003-5274-5433
rusina.olga@gmail.com

ОСНОВНІ СИМПТОМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

THE MAIN SYMPTOMS OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

Анотація: Причинами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) можуть бути: особисте спустошення, викликане смертю близької людини, домашнім або сексуальним насильством, катастрофічними ситуаціями, небезпечними для життя нещасними випадками, фізичними травмами та інвалідністю. У деяких людей ПТСР може виникнути, навіть якщо вони не були безпосередньо залучені, а просто стали свідками серйозної травматичної ситуації. ПТСР характеризується трьома групами симптомів: постійним повторенням події, що спричинила травму; спробами уникати стимулів, які нагадують про травму; підвищеною вегетативною активністю, включаючи підвищену реакцію страху (стартл-рефлекс); і раптовим болісним зануренням у минуле, коли людина знову і знову переживає події так, ніби вони щойно сталися (флешбеки). Стійкі переживання можуть також проявлятися у вигляді неприємних спогадів, важких снів, підвищеної фізіологічної, психологічної та емоційної реакції на подразники, так чи інакше пов'язані з подіями, що спричинили психологічну травму. Посттравматичний стресовий розлад також характеризується старечим станом: зниженням пам'яті на події, пов'язані з травмою, притупленням емоцій, почуттям безсилля і відчаю. Також спостерігається погіршення інстинкту самозбереження, що характеризується постійним підвищенням внутрішнього психоемоційного напруження для того, щоб постійно підтримувати механізм фільтрації зовнішніх подразників, щоб не пропустити стимули, які закарбувалися у свідомості як ознаки небезпеки. Посттравматичний стресовий розлад впливає не лише на психологічний стан, а й на фізичний. Підвищується кров'яний тиск, з'являються або загострюються психосоматичні захворювання, такі як виразка шлунку, бронхіальна астма та інші. Жінки страждають від різних порушень менструального циклу та викиднів на початку вагітності, а чоловіки відчувають падіння лібідо та проблеми з енергією. Однією з особливостей посттравматичного стресового розладу є те, що він може виникнути через деякий час після ситуації, яка спричинила травму, і є нешкідливою фазою; ступінь вираженості симптомів залежить в основному від тривалості латентного періоду і стадії хвороби.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад, симптоми, флешбеки, уникнення, стартл-рефлекс, безсоння, інстинкт самозбереження.

Abstract: The causes of PTSD can be: experiencing a personal disaster caused by the death of a loved one, domestic violence or sexual violence, catastrophic situations, accidents that could lead to death, physical trauma and crippling. In some individuals, post-traumatic stress disorder can occur

even when the person did not directly participate, but was only a witness to a severe traumatic situation. Post-traumatic stress disorder is characterized by three groups of symptoms: constant experience of the event that caused the injury, attempts to avoid stimuli that remind of psychological trauma, increased vegetative activity, including an increased reaction of fright (startl-reflex), sudden painful immersion in the past, when a person experiences events again and again as if they had occurred only now (“flashbacks”). Constant experiences can also manifest themselves in the form of unpleasant memories, difficult dreams, increased physiological, psychological and emotional reactions to stimuli that are in one way or another associated with events that caused psychological trauma. In addition, with PTSD, there is anhedonia, a decrease in memory of events associated with trauma, dulling of affect, a feeling of derealization and hopelessness. There is also an aggravation of the instinct of self-preservation, for which a constant increase in internal psycho-emotional stress is typical to constantly maintain a mechanism for filtering external stimuli, so as not to “miss” the stimuli imprinted in the mind as signs of an extraordinary event. With PTSD, not only psychological, but physical condition worsens. There is an increase in blood pressure, such psychosomatic diseases as peptic ulcer, bronchial asthma and others manifest or worsen. Women have a variety of menstrual disorders, miscarriages in early pregnancy; in men, decreased libido and problems with potency. PTSD is characterized by such features of the course as the possibility of occurrence a certain period of time after the situation that caused the injury, the stage is determined; The degree of manifestation of symptoms, for the most part, depends on the duration of the latent gap, as well as on the stage of the disorder.

Key words: post-traumatic stress disorder, symptoms, flashbacks, avoidance, startl-reflex, insomnia, instinct of self-preservation.

Вступ. Здатність протистояти найрізноманітнішим і часом дуже важким подіям закладена в природі людської психіки. Люди можуть адаптуватися і пристосовуватися до змін у своєму житті та навколишньому середовищі, але швидкі зміни, травми і важкі переживання можуть призвести до стійких стресових ситуацій, які в підсумку можуть перерости в патологічний стан – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Нині ПТСР є одним із п'яти основних психічних розладів. За статистикою, приблизно 8% населення планети протягом життя страждатимуть від тієї чи іншої форми ПТСР. ПТСР – це психічний та поведінковий розлад, який може розвинутися внаслідок впливу травматичної події, такої як: сексуальне насильство, військові дії, дорожньо-транспортні пригоди, жорстоке поводження з дітьми, домашнє насильство або інші загрози для життя людини. Симптоми можуть включати тривожні думки, почуття або сновидіння, пов'язані з подіями, психічний або фізичний дистрес у відповідь на пов'язані з травмою сигнали, спроби уникнути пов'язаних з травмою сигналів, зміни у способі мислення та почуттях людини, а також посилення реакції «бий або тікай». Ці симптоми тривають понад місяць після події [3]. Людина з ПТСР має вищий ризик самогубства та навмисного самоушкодження.

Мета статті: теоретично та емпірично дослідити основні симптоми посттравматичного стресового розладу.

Об'єкт дослідження: посттравматичний стресовий розлад.

Предмет дослідження: основні симптоми посттравматичного стресового розладу.

Виклад основного матеріалу дослідження. ПТСР – це психічний розлад, який може розвинутися після впливу надзвичайно загрозливих або жахливих подій. Багато людей демонструє неабияку стійкість і здатність до відновлення після пережитої травми. ПТСР може виникнути після однієї травматичної події або внаслідок тривалого впливу травми, наприклад сексуального насильства в дитинстві. Прогнозування того, у кого розвинеться ПТСР, є складним завданням (див. рис. 1).

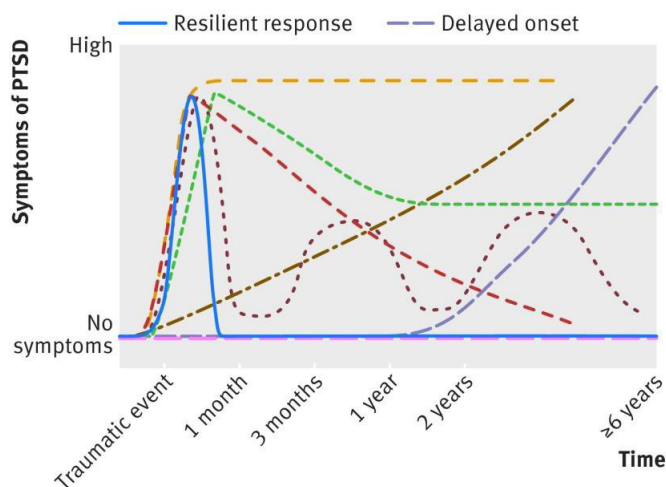


Рис 1. Імовірність виникнення симптомів ПТСР. Джерело [4]

Згідно з критеріями DSM-5 до основних діагностичних критеріїв ПТСР належать:

1. «Симптоми нав'язливості»: повторювані, мимовільні та нав'язливі тривожні спогади; тривожні сновидіння, що весь час повторюються (за змістом та/або пов'язані з афектами); дисоціативна реакція (поведінка або відчуття, що подія повторюється); інтенсивний або тривалий психологічний дистрес та значні фізіологічні реакції у відповідь на сигнали, які можуть бути пов'язані з травматичною подією.

2. Уникнення або намагання уникати тривожних думок чи почуттів, пов'язаних з травмою; уникнення або намагання уникати зовнішніх нагадувань (людей, місць, розмов, діяльності, предметів, ситуацій).

3. Негативні зміни в когнітивній сфері та настрої: нездатність згадати важливий аспект (зазвичай через дисоціативну амнезію); стійкі та перебільшені негативні переконання або очікування щодо себе, інших або світу (наприклад, «я поганий», «нікому не можна довіряти», «світ абсолютно небезпечний»); стійкі викривлені уявлення про причину або наслідки, які призводять до самозвинувачення або звинувачення інших; стійкий негативний емоційний стан (наприклад, страх, жах, гнів, провина, сором); помітно знижений інтерес до участі у важливих видах діяльності; почуття відстороненості або відчуженості від інших, стійка нездатність відчувати позитивні емоції (наприклад, щастя, задоволення, любов).

4. Зміни збудження та реактивності: дратівлива поведінка та спалахи гніву (при незначних провокаціях або без них); безрозсудна або саморуйнівна поведінка; підвищена пильність; перебільшена реакція на переляк; проблеми з концентрацією уваги; порушення сну [3].

У Міжнародній класифікації хвороб 11 (МКХ-11) до цих симптомів додається: стійке сприйняття підвищеної поточної загрози, про що може свідчити підвищена пильність або посилена реакція здригання на подразники, зокрема несподівані звуки; серйозні поширені проблеми з регуляцією афективних реакцій; стійкі переконання у власній неповноцінності, поразці або нікчемності, що супроводжуються глибоким почуттям сорому, провини або невдачі, пов'язаним зі стресором; стійкі труднощі у підтримці стосунків та відчутті близькості з іншими людьми [5].

ПТСР може бути важко діагностувати через суб'єктивний характер більшості діагностичних критеріїв (хоча це справедливо для багатьох психічних розладів); ризик потенціального перебільшення симптомів, наприклад при отриманні допо-

моги з інвалідності або коли ПТСР може бути пом'якшувальною обставиною при винесенні кримінального вироку, можливості приховування симптомів, наприклад через гордість або страх, що діагноз ПТСР може перешкоджати певним можливостям працевлаштування; збіг симптомів з іншими психічними розладами, такими як obsесивно-компульсивний розлад, депресія та генералізований тривожний розлад. Розлади, пов'язані зі вживанням психоактивних речовин, які часто спричиняють деякі з тих самих ознак і симптомів, що й ПТСР і можуть підвищувати вразливість до ПТСР або загострювати симптоми ПТСР, або і те, і інше. Також варто пам'ятати про диференційоване вираження симптомів з огляду на культурні особливості (зокрема, щодо симптомів уникнення та оніміння, тривожних сновидінь та соматичних симптомів).

Варто відрізнити гострий стресовий розлад, який триває до чотирьох тижнів, від ПТСР, який може тривати значно довше або виникати через місяці, а інколи й роки після впливу екстремального стресового і/або травматичного фактору. Також необхідно провести диференціальну діагностику з obsесивно-компульсивним розладом, при якому нав'язливі думки та дії не пов'язані з травматичною подією.

В екстремальних випадках тривалої, повторюваної травматизації, коли немає шансів втекти, у постраждалих може розвинутися комплексний ПТСР. Він виникає внаслідок нашарувань травми, а не однієї травматичної події, і містить додаткову симптоматику, таку як втрата цілісного відчуття особистості.

Посттравматичний розлад може призвести до виникнення дисоціативних симптомів. Під терміном «дисоціація» розуміють захисний механізм (або його результат), за допомогою якого узгоджений набір дій, думок, стосунків або емоцій відокремлюється від цілісної психіки особистості та функціонує незалежно. При цьому два або більше психічних процеси можуть співіснувати незалежно один від одного. Одним із результатів дії цього захисного механізму є те, що якщо пацієнт входить у стан дисоціації, у нього знижується больова чутливість. У більшості пацієнтів із ПТСР не спостерігається значних дисоціативних симптомів. За даними досліджень, їх наявність корелює з травматичним дитячим досвідом. Також зазначено, що присутність симптомів дисоціації призводить до вищого ризику суїциду при ПТСР. Дисоціативна амнезія: неможливість згадати будь-яку інформацію за відсутності розладів пам'яті. Дисоціативна fuga (від лат. fuga – втеча), яка виражається у виникненні рухового збудження на тлі сутінкового стану (роздягання, біг та інші подібні активності). Період перебування в сутінковому стані частіше короткий, але може тривати багато годин і зазвичай забувається індивідом. У деяких випадках індивід може покинути своє місце проживання, забути своє минуле життя і вважати себе іншою людиною.

Дереалізація – індивід відчуває те, що відбувається з ним, як щось дивне, надприродне або навіть нереальне. Тривалість цього стану може варіюватися. Він виникає зазвичай у стані інтенсивного стресу і може викликати сильний страх. Під час дереалізації індивід сприймає реальність відсторонено, вона не викликає в нього жодних емоцій. Однак досвід втрати відчуття реальності може бути настільки страшним, що він посилює тривожний стан індивіда. Симптом деперсоналізації схожий на дереалізацію, але стосується не зовнішнього, а внутрішнього світу індивіда. Виражається він у втраті почуття власної ідентичності. Людина пам'ятає про події, які з нею відбувалися, але в неї немає внутрішнього відчуття, що вона брала участь у тому, що відбувається. Іноді їй здається, що вона не існує в реальності або є персонажем фільму. В індивіда може також з'являтися відчуття, що він не контролює свою поведінку і свої висловлювання. У нього може знижуватися тілесна чутливість і емоційний відгук щодо зовнішніх стимулів. Як і дереалізація, цей досвід може бути лякаючим і своєю чергою посилювати відстороненість людини від самої себе.

Багато військовослужбовців потребують медико-психологічної підтримки та реабілітації після повернення із зони бойових дій або повернення до цивільного життя після звільнення зі Збройних сил України. Згідно з даними психічні розлади у учасників збройних конфліктів трапляються у 20–70 % осіб, причому частота психічних розладів утричі–вчетверо вища, ніж у мирний час. Це впливає на функціонування всього організму, особливо внутрішніх органів, і потенційно спричиняє різноманітні захворювання, зокрема захворювання сечовидільної системи. За даними досліджень, проведених у США та Австралії, середня частота ПТСР у осіб, які брали участь у бойових діях, становить 15 %, що визначає очікуваний рівень цього захворювання серед військовослужбовців Збройних сил України. Такі військовослужбовці потребуватимуть медичної та психологічної підтримки і реабілітації. Досвід військових психологів показав, що ПТСР рідко розвивається у людей, які можуть швидко інтегруватися в суспільство через роботу, сім'ю, друзів і захоплення.

ПТСР зазвичай характеризується трьома основними групами симптомів: постійне нагадування про травматичну подію, спроби уникнути стимулів, що нагадують про травму, підвищена вегетативна активність, включно з підвищеною полохливістю (рефлекс лякання), різкий біль, занурення в минуле та повторне переживання події знову й знову, начебто вона щойно сталася (флешбеки). Певні переживання можуть також проявлятися у вигляді неприємних спогадів, важких снів і підвищених фізіологічних, психологічних та емоційних реакцій на стимули, що так чи інакше пов'язані з подією, яка спричинила психологічну травму [1, с. 67].

Крім того, ПТСР характеризується старінням, зниженням пам'яті про події, пов'язані з травмою, емоційним притупленням, дереалізацією і почуттям безнадійності. Також спостерігається загострення інстинкту самозбереження, що призводить до надмірної пильності щодо подразників, схожих із травматичною подією (наприклад, солдат, почувши гучний шум, падає на землю та закриває голову руками, тобто людина падає, щоб вчасно уникнути катастрофи, яку вона пережила або свідком якої стала, тощо). Однак варто зазначити, що «надмірна» реакція або гіперзбудження на психоемоційному чи фізіологічному рівнях може бути спричинена лише стимулами, безпосередньо пов'язаними з подією, що якимось чином спричинила травму, тоді як ознаки інших небезпечних ситуацій спричиняють адекватну увагу та відповідні реакції.

ПТСР проявляється на різних рівнях існування людини (ментальному, емоційному та фізичному). Люди намагаються уникати ситуацій, які навіть віддалено нагадують травму, що суттєво впливає на якість їхнього життя, а також на їхню соціальну та громадську інтеграцію й діяльність. ПТСР асоціюється з підвищенням артеріального тиску, розвитком або загостренням психосоматичних розладів, таких як: бронхіальна астма, виразка шлунку й дванадцятипалої кишки, дискінезія жовчовивідних шляхів і дуже високою частотою різноманітних інфекцій, у тому числі сечостатевої системи. Захворюваність на різні інфекції надзвичайно висока. У жінок виникають проблеми з порушенням менструального циклу і вагітністю, а у чоловіків – проблеми з потенцією. Багато людей з ПТСР також мають відчуття холоду і поколювання в долонях і підшвах ніг, періодичне серцебиття, ламкість нігтів, випадіння волосся тощо.

Протягом 6 місяців обстеження проходили 70 військовослужбовців віком від 20 до 50 років, що мають статус учасника бойових дій і перебували в реабілітаційному відділенні військового шпиталю м. Дніпра. У дослідженні брали участь лише чоловіки. Серед них було 48 офіцерів (69 %) і 22 представники солдатсько-сержантського складу (31 %).

Була розроблена анкета для опитування військовослужбовців, що складалася із таких блоків запитань: паспортний блок; запитання, спрямовані на визначення доступності психологічної допомоги; запитання, спрямовані на визначення рівня довіри до психологів серед військовослужбовців. PCL-5-тест для визначення симптомів посттравматичного стресового розладу. Цей тест являє собою 20 тверджень для самовизначення учасником дослідження 20 симптомів ПТСР згідно з міжнародною класифікацією DSM-5 [3]. PCL-5 має різноманітне призначення, серед яких: моніторинг зміни симптомів під час та після лікування; скринінг осіб на посттравматичний стресовий розлад; постановка попереднього діагнозу ПТСР. До шкал включені чотири домени, що відповідають чотирьом критеріям ПТСР в DSM-5: повторне переживання (критерій В); уникнення (критерій С); негативні зміни у пізнанні та настрої (критерій D); гіперзбудження (критерій Е). Оцінка опрацьовується шляхом складання кількості балів за кожну відповідь. Мінімальний бал – 0, максимальний – 80. Існує два методи встановлення попереднього діагнозу ПТСР. 1. Скорочена оцінка становить 38 і більше для попереднього діагнозу ПТСР. 2. Наявність хоч в одному пункті В (питання 1–5), одному пункті С (питання 6–7), двох пунктах D (питання 8–14), двох пунктах Е (питання 15–20) тверджень, оцінених як 2 – «помірно» або вище, згідно з критеріями DSM-5, дозволяють діагностувати ПТСР. Якщо шкала використовується для відстеження симптомів з плином часу, мінімальна зміна в 10 балів являє собою клінічно вагому зміну.

У 12 (54%) представників солдатсько-сержантського складу та у 14 (30%) офіцерів, які брали участь у бойових діях можна діагностувати ПТСР. Тож варто звернути увагу, що у військовослужбовців солдатсько-сержантського складу посттравматичний стресовий розлад було діагностовано більше ніж у половини учасників дослідження, тоді як серед офіцерів ПТСР виявлено лише у 30%. Можливо, така розбіжність у результатах діагностики пов'язана з різним ступенем психологічної підготовки та інформованості солдатів й офіцерів, що передувала відправленню в зону бойових дій, а також особливості несення служби – велика кількість травматичних подій, постійне перебування в умовах дистресу та особистісні якості, такі як низька стресостійкість, нервово-психічна нестійкість. На думку доктора медичних наук, психотерапевта О. С. Чабана: «Не всім потрібно воювати. Психіка деяких людей просто не пристосована для того, щоб винести всі жахіття війни» [2]. Тобто необхідно приділити увагу як первинній, так і вторинній профілактиці ПТСР.

Занепокоєння викликає низький рівень довіри до військових та медичних психологів (більше ніж половина респондентів зазначили, що впораються самостійно, 16% звернеться по допомогу до близьких людей, навіть військовий капелан переважає психолога). Візуально структура готовності до допомоги в психологічному відновленні наведена на рис. 2.

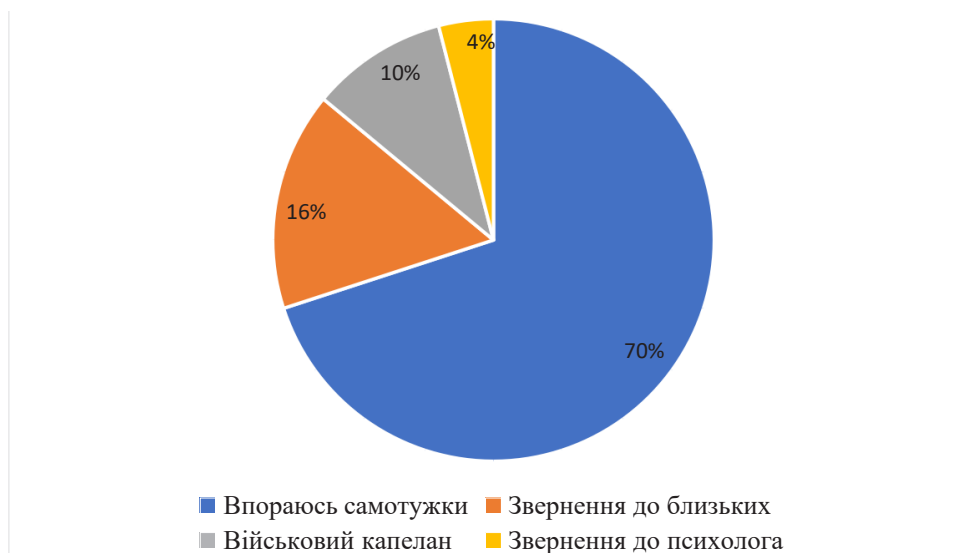


Рис. 2. Готовність учасників бойових дій до психологічної допомоги

Встановлено, що профілактична психологічна робота, на жаль, проводиться недостатньо – жоден з учасників дослідження не отримав психологічну консультацію до відрядження в зону бойових дій. Також жодному з членів родин учасників бойових дій не пропонувалась психологічна допомога, а, як відомо, виникнення психічних розладів після повернення із зони бойових дій значно зменшується, якщо військовослужбовець повертається до родини, яка розуміє особливості психоемоційного стану комбатанта та допомагає швидше інтегруватися в мирне життя. Тож у військовослужбовців солдатсько-сержантського складу ПТСР діагностовано у 54 % учасників дослідження, серед офіцерів ПТСР виявлено у 30 %. Тобто більше ніж третина військовослужбовців не здатні інтегрувати свій досвід у повсякденне життя, перебувають у стані постійної «гіперготовності та надуваги», що своєю чергою суттєво знижує фізичні адаптаційні можливості та імунітет безпосередньо й сприяє збільшенню розвитку інфекційних захворювань та ускладненому їх протіканню.

Висновки з проведеного дослідження. ПТСР – це психічний розлад, викликаний жахливою подією, яку людина пережила або стала її свідком. Симптоми можуть включати спогади, нічні кошмари і сильну тривогу, а також неконтрольовані думки про подію. Більшість людей, які пережили травматичні події, можуть мати тимчасові труднощі з адаптацією та подоланням, але з часом за умов належного догляду їм зазвичай стає краще. Якщо симптоми погіршуються, тривають місяцями або навіть роками і заважають повсякденному функціонуванню, можна говорити про ПТСР. Військові конфлікти часто спричиняють таке надмірне напруження, що призводить до ПТСР, і тому посідають важливе місце в дослідженнях психологів, психіатрів, соціологів та інших учених. Дуже важливо зазначити, що виникнення і вираженість симптомів ПТСР за військового невроту посилюється тим, що комбатанту важко адаптуватися до мирного існування.

Література

1. Дзеружинская Н. А., Сыропятов О. Г. Посттравматическое стрессовое расстройство. Пособие для самоподготовки. Киев: Украинская военно-медицинская академия, 2014. 267 с.
2. Чабан О. С. Современные тенденции в диагностике и лечении посттравматического стрессового расстройства. НейроNews: психоневрология и нейропсихиатрия, 2015. № 2 (66).

3. *American Psychiatric Association*. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. P. 271–280.
4. Bisson JJ, Cosgrove S, Lewis C, Robert NP (2015). Post-traumatic stress disorder. *BMJ*. 351: h6161. doi:10.1136/bmj.h6161. PMC 4663500
5. Maercker A, Brewin CR, Bryant RA, et al. Proposals for mental disorders specifically associated with stress in the International Classification of Diseases-11. *Lancet*. 2013;381:1683–5.

References

1. Dzeruzhinskaya N. A., Syropyatov O. G. (2014). Post-traumatic stress disorder. Manual for self-training. Kiev: Ukrainian Military Medical Academy, 267 p. [in Ukrainian].
2. Chaban O. S. (2015) Modern trends in the diagnosis and treatment of post- traumatic stress disorder. *NeuroNews: Psychoneurology and Neuropsychiatry*. № 2 (66) [in Ukrainian].
3. *American Psychiatric Association*. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. P. 271–280.
4. Bisson JJ, Cosgrove S, Lewis C, Robert NP (November 2015). Post-traumatic stress disorder. *BMJ*. 351: h6161. doi:10.1136/bmj.h6161. PMC 4663500
5. Maercker A, Brewin CR, Bryant RA, et al. Proposals for mental disorders specifically associated with stress in the International Classification of Diseases-11. *Lancet*. 2013;381:1683–5.

УДК 159.9

DOI: 10.15421/102910

Ткаченко Н. В.,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ORCID ID: 0000-0001-5232-4339

tkachenko_n.v@ukr.net

ЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ З ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ У ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ

THE RELATION BETWEEN STRESS RESISTANCE AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF PROCESS-ORIENTED PSYCHOLOGISTS

Анотація. Проаналізовано фундаментальні психологічні наукові уявлення щодо розуміння феноменів стресостійкості та емоційного інтелекту. Наведено результати емпіричного дослідження щодо зв'язку стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів. Обґрунтовано актуальність теми, предмет, об'єкт дослідження та мету статті. Представлено: теоретичні методи, зокрема методи логіко-психологічного аналізу (класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення); математико-статистичні методи (коефіцієнт кореляції Спірмена); емпіричні методи дослідження, що реалізувалися за допомогою психодіагностичного інструментарію роботи; концептуальну та емпіричні гіпотези дослідження. Встановлено за допомогою математико-статистичних методів, а саме коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів. Емпірично обґрунтовано: прямий кореляційний зв'язок між таким показником стресостійкості, як «конструктивна активність», та показником емоційного інтелекту «емоційна самосвідомість», між стресостійкістю та показником емоційного інтелекту «управління своїми емоціями», між таким показником емоційного інтелекту, як «здатність до розуміння своїх і чужих емоцій», та таким показником стресостійкості, як «оптимізм»; зворотний кореляційний зв'язок між таким показником стресостійкості, як «наявність неврозу», та таким показником емоційного інтелекту, як «самотивація», між таким показником емоційного інтелекту, як «емоційна обізнаність», та таким показником стресостійкості, як «нейротизм», між таким показником емоційного інтелекту, як «емпатія» та таким показником стресостійкості, як «наявність неврозу». Розглянуто теоретико-методологічну основу дослідження щодо зв'язку стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.

Ключові слова: стресостійкість, емоційний інтелект, практикуючі психологи, прямий кореляційний зв'язок, зворотний кореляційний зв'язок.

Abstract. The urgency of the issue of discovering the topic about the relation between stress resistance and emotional intelligence of process-oriented psychologists was considered. The scientific works of native and international authors, which refer to investigating the relation between stress resistance and emotional intelligence of process-oriented psychologists, were analysed. The feasibility of the operation of psychodiagnostic tools for investigating the relationship between stress resistance and emotional intelligence of process-oriented psychologists was justified and the mathematical and statistical processing of the results of empirical research was managed. Empirical data has been provided, which indicates the existence of the relation between stress resistance and emotional intelligence among process-oriented psychologists, for instance: there is a direct correlation between the indicator of stress resistance «Constructive activity» and the indicator of emotional intelligence «Emotional self-confidence», between stress resistance and

an indicator of emotional intelligence “Managing your emotions”, between the indicator of emotional intelligence “Building up the understanding of your own and other people’s emotions” and the indicator of stress resistance “Optimism”; there is a reverse correlation between such an indicator of stress resistance as “Neurosis manifestation” and such an indicator of emotional intelligence as “Self-motivation”, between such an indicator of emotional intelligence as “Emotional recognition” and such an indicator stress resistance like «Neuroticism», with such an indicator of emotional intelligence like «Empathy» and such an indicator of stress resistance as «The presence of neurosis.» According to the investigation results, one can claim the importance of the consideration stress resistance and emotional intelligence throughout the process-oriented psychologists’ work in psychodiagnostics, career guidance and psychocorrection.

Key words: stress resistance, emotional intelligence, process-oriented psychologists, direct correlation, reverse correlation.

Вступ. Інтенсивність життєдіяльності сучасного суспільства досягла такого рівня, що в наш час виникла необхідність вивчення стресостійкості та емоційного інтелекту, які визначають здатність людини протистояти впливу стрес-факторів, а також здатність людини усвідомлювати свої емоції, вміти їх аналізувати та правильно тлумачити. Високий рівень стресогенності сучасних соціокультурних умов життєдіяльності позначається на всіх сферах реалізації. Стрес-фактори спонукають до розвитку та формування стресостійкості психологів та розвитку їх емоційного інтелекту.

Швидкоплинний ритм інформаційно-комунікативного суспільства потребує високого рівня самоорганізації та фрустраційної толерантності особистості. Конфліктно-агресивне комунікативне середовище спонукає психолога до резилієнтності в застосуванні стратегій безконфліктного спілкування і не тільки. Ненормативні кризи, які останнім часом стали нормою нашого життя, мотивують людину до знаходження смислу існування в надскладних ситуаціях. У небезпечних умовах життєдіяльності треба надати людині ті психологічні навички, за допомогою яких людина може себе захистити. Стресостійкість та емоційний інтелект впливають на необхідність впровадження заходів психопрофілактики емоційного вигорання, а також підвищення рівня кваліфікації практикуючих психологів. Вищезначений зміст актуальних потреб суспільства є підставою для дослідження специфіки зв’язку стресостійкості та емоційного інтелекту у практикуючих психологів. Психологічна стійкість являє собою якість особистості спеціаліста та включає здібності протистояти несприятливим обставинам при професійній діяльності, не знижувати під їх впливом якість результатів роботи. А емоційний інтелект розуміється як здатність фахівця керувати своїми емоціями та емоціями клієнтів і проявляти емпатію. Тут можна додати вміння ідентифікувати емоції, визначати негативні й позитивні почуття, відрізняти особисте сприйняття від наочних фактів. Психологічна стійкість та контролювання фахівцем своїх емоцій забезпечують надійність професійної діяльності. Але водночас ефективна та успішна професійна діяльність є підґрунтям для повноцінної самореалізації та задоволеності життям, що своєю чергою підвищує рівень психологічної стійкості та емоційного інтелекту.

Мета статті: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв’язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.

Об’єкт дослідження: стресостійкість та емоційний інтелект у практикуючих психологів.

Предмет дослідження: зв’язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.

Концептуальна гіпотеза: існує певний зв’язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.

Емпіричні гіпотези:

1. Чим вищий такий показник стресостійкості, як «конструктивна активність», тим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емоційна самосвідомість» у практикуючих психологів.
2. Чим вищий рівень стресостійкості, тим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «управління своїми емоціями» у практикуючих психологів.
3. Чим вищий такий показник стресостійкості, як «наявність неврозу», тим нижчий такий показник емоційного інтелекту, як «самотивація» у практикуючих психологів.
4. Чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «здатність до розуміння своїх і чужих емоцій», тим вищий такий показник стресостійкості, як «оптимізм» у практикуючих психологів.
5. Чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емоційна обізнаність», тим нижчий такий показник стресостійкості, як «нейротизм» у практикуючих психологів.
6. Чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емпатія», тим нижчий такий показник стресостійкості, як «наявність неврозу» у практикуючих психологів.

Згідно з метою та гіпотезами ми поставили такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності феноменів стресостійкості та емоційного інтелекту.
2. Теоретично обґрунтувати психологічні особливості практикуючих психологів.
3. Підібрати психодіагностичний інструментарій дослідження.
4. Емпірично дослідити зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.
5. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів, зокрема такі:

- ◆ Теоретичні: методи логіко-психологічного аналізу (класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення) – для розкриття зв'язку стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.
- ◆ Емпіричні: опитування, яке реалізовувалося за допомогою таких психодіагностичних методик:
 1. Шкала оптимізму-активності AOS (за І. С. Шуллером і А. Л. Куніаном, адаптація Н. Є. Водоп'янової і М. В. Штейна) – для виявлення особистісних факторів, що сприяють стресостійкості, у структуру якої входять світоглядні та установчі чинники, такі як: позитивне світосприйняття, життєрадісність, впевненість і конструктивна активність у важких життєвих ситуаціях, що вимагають збереження стійкості, мужності і віри в їх позитивне вирішення.
 2. Особистісний опитувальник Г. Айзенка – для виявлення екстраверсії, інтроверсії і нейротизму.
 3. Методика експрес-діагностики неврозу К. Хека і Х. Хесса – для виявлення попередньої та узагальненої інформації про наявність або відсутність неврозу.
 4. Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн) Д. В. Люсіна – для вивчення різних аспектів емоційного інтелекту: здатність до розуміння чужих емоцій, здатність до управління чужими емоціями, здатність до розуміння своїх емоцій, здатність до управління своїми емоціями, здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.
 5. Діагностика емоційного інтелекту за Н. Холлом – методика для виявлення рівня розвитку емоційної сфери особистості до якої входять: емоційна обізна-

ність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

- 6. Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко) – для дослідження проявів емпатії як здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.
- 7. Тест на визначення стресостійкості особистості (Н. В. Кіршева, Н. В. Рябчікова) – для виявлення рівня стресостійкості особистості.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять: концептуальні положення про стресостійкість (І. С. Шуллер; і А. Л. Комуніан; Н. Є. Водоп'янова; М. В. Штейн; Г. Айзенк; К. Хек; Х. Хесс; Н. В. Кіршева, Н. В. Рябчікова); положення про емоційний інтелект (Н. Холл; Д. В. Люсін; В. В. Бойко).

Наукова новизна полягає в удосконаленні знань щодо зв'язку стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.

Теоретична значущість полягає в розширенні поглядів на зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів. Практична значущість полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в роботі практикуючих психологів при психодіагностиці, профорієнтації та психокорекції тощо.

У процесі розрахунків виявлено, що між показниками методик існують певні кореляційні зв'язки.

1. Результати розрахунків коефіцієнта кореляції між показником стресостійкості «конструктивна активність» та показником емоційного інтелекту «емоційна самосвідомість» у практикуючих психологів (гіпотеза 1) наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Коефіцієнт кореляції між показником стресостійкості «конструктивна активність» та показником емоційного інтелекту «емоційна самосвідомість»

Показник	Рівень залежності
Конструктивна активність	$r_s = 0.815 > 0.330 (p \leq 0.01)$
Емоційна самосвідомість	

Розрахунок показує статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, кореляція сильна ($r > 0.7$), пряма (+).

Результати цього дослідження дають змогу зробити висновок, що існує сильний прямий кореляційний зв'язок між цими показниками. Тобто чим вищий такий показник стресостійкості, як «конструктивна активність», тим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емоційна самосвідомість» у практикуючих психологів. Ми розуміємо, що якщо практикуючий психолог конструктивно активний – енергійний, життєрадісний, то він здатний усвідомлювати власні якості і не надто суворий до себе, але й знає про свої вади. Отже, на основі цих результатів бачимо, що наша перша гіпотеза підтверджується.

2. Результати розрахунків коефіцієнта кореляції між рівнем стресостійкості та показником емоційного інтелекту «управління своїми емоціями» у практикуючих психологів (гіпотеза 2) наведені в табл. 2.

Таблиця 2

Коефіцієнт кореляції між рівнем стресостійкості та показником емоційного інтелекту «управління своїми емоціями»

Показник	Рівень залежності
Рівень стресостійкості	$r_s = 0.794 > 0.330 (p \leq 0.01)$
Управління своїми емоціями	

Розрахунок показує статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, кореляція сильна ($r > 0.7$), пряма (+).

Результати цього дослідження дають змогу зробити висновок, що існує сильний прямий кореляційний зв'язок між цими показниками. Тобто чим вищий рівень стресостійкості, тим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «управління своїми емоціями» у практикуючих психологів. Таким чином, ми розуміємо, якщо психолог має високий рівень стресостійкості, а саме тих якостей, що допомагають переносити інтелектуальні, вольові, емоційні та будь-які інші стреси без шкідливих наслідків, то він здатний управляти своїми емоціями, має навички набагато швидше приходити в норму після життєвих невдач і неприємностей, які може спроектувати на своїх клієнтів.

Отже, на основі цих результатів бачимо, що наша друга гіпотеза підтверджується.

3. Результати розрахунків коефіцієнта кореляції між показником стресостійкості «наявність неврозу» та показником емоційного інтелекту «самотивація» у практикуючих психологів (гіпотеза 3) наведені в табл. 3.

Таблиця 3

Коефіцієнт кореляції між показником стресостійкості «наявність неврозу» та показником емоційного інтелекту «самотивація»

Показник	Рівень залежності
Наявність неврозу	$r_s = -0.775 > 0.330 (p \leq 0.01)$
Самотивація	

Розрахунок показує статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, кореляція сильна ($r > 0.7$), зворотна (–).

Результати цього дослідження дають змогу зробити висновок, що існує сильний зворотний кореляційний зв'язок між цими показниками. Тобто чим вищий такий показник стресостійкості, як «наявність неврозу», тим нижчий такий показник емоційного інтелекту, як «самотивація» у практикуючих психологів. Ми бачимо, що наявність неврозу у психолога ніяк не сприяє його здатності до самотивації. Якщо психолог стурбований, не вміє вирішувати міжособистісні конфлікти, то він не зможе і мотивувати себе на успішні дії.

Отже, на основі цих результатів бачимо, що наша третя гіпотеза підтверджується.

4. Результати розрахунків коефіцієнта кореляції між показником емоційного інтелекту «здатність до розуміння своїх і чужих емоцій» та показником стресостійкості «оптимізм» у практикуючих психологів (гіпотеза 4) наведені в табл. 4.

Таблиця 4

Коефіцієнт кореляції для між показником емоційного інтелекту «здатність до розуміння своїх і чужих емоцій» та показником стресостійкості «оптимізм»

Показник	Рівень залежності
Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій	$r_s = 0.774 > 0.330 (p \leq 0.01)$
Оптимізм	

Розрахунок показує статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, кореляція сильна ($r > 0.7$), пряма (+).

Результати цього дослідження дають змогу зробити висновок, що існує сильний прямий кореляційний зв'язок між цими показниками. Тобто чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «здатність до розуміння своїх і чужих емоцій», тим вищий такий показник стресостійкості, як «оптимізм» у практикуючих психологів. Якщо психолог здатен розуміти свої переживання або побачити наявність переживань в іншої людини, може ідентифікувати емоцію, встановити, яку саме емоцію відчуває він сам або інша людина, то він має позитивну систему поглядів на людей, на світ, на поточні й очікувані події і має високий рівень оптимізму.

Отже, на основі цих результатів бачимо, що наша четверта гіпотеза підтверджується.

5. Результати розрахунків коефіцієнта кореляції між показником емоційного інтелекту «емоційна обізнаність» та показником стресостійкості «нейротизм» у практикуючих психологів (гіпотеза 5) наведені в табл. 5.

Таблиця 5

Коефіцієнт кореляції між показником емоційного інтелекту «емоційна обізнаність» та показником стресостійкості «нейротизм»

Показник	Рівень залежності
Емоційна обізнаність	$r_s = -0.78 > 0.330 (p \leq 0.01)$
Нейротизм	

Розрахунок показує статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, кореляція сильна ($r > 0.7$), зворотна (–).

Результати цього дослідження дають змогу зробити висновок, що існує сильний зворотний кореляційний зв'язок між цими показниками. Тобто чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емоційна обізнаність», тим нижчий такий показник стресостійкості, як «нейротизм» у практикуючих психологів. Емоційно обізнаний психолог усвідомлює, розуміє та приймає свої емоції і розвиває свою обізнаність шляхом постійного поповнення власного словника емоцій. У таких психологів мінімальні прояви гніву, тривоги, сором'язливості, дратівливості, емоційної нестабільності, тобто нейротизму.

Отже, на основі цих результатів бачимо, що наша п'ята гіпотеза підтверджується.

6. Результати розрахунків коефіцієнта кореляції між показником емоційного інтелекту «емпатія» та показником стресостійкості «наявність неврозу» у практикуючих психологів (гіпотеза 6) наведені в табл. 6.

Таблиця 6

Коефіцієнт кореляції між показником емоційного інтелекту «емпатія» та показником стресостійкості «наявність неврозу»

Показники	Рівень залежності
Емпатія	$r_s = -0.761 > 0.330 (p \leq 0.01)$
Наявність неврозу	

Розрахунок показує статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, кореляція сильна ($r > 0.7$), зворотна (–).

Результати цього дослідження дають змогу зробити висновок, що існує сильний зворотний кореляційний зв'язок між цими показниками. Тобто чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емпатія», тим нижчий такий показник стресостійкості, як «наявність неврозу» у практикуючих психологів. Ми бачимо, що якщо практикуючий психолог здатний розуміти, як почуваються інші, а також реагує, враховуючи почуття чи стани іншої людини, то він буде не конфліктний у міжособистісних ситуаціях спілкування, не дратівливий, з адекватною реакцією на негативні стани інших людей.

Отже, на основі цих результатів бачимо, що наша шоста гіпотеза підтверджується.

Таким чином, наша концептуальна гіпотеза підтверджується, тобто існує певний зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом практикуючих психологів.

Висновки з проведеного дослідження. Проведено емпіричне дослідження зв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту практикуючих психологів. Застосована кореляційна стратегія дослідження показала, що:

- чим вищий такий показник стресостійкості, як «конструктивна активність», тим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емоційна самосвідомість» у практикуючих психологів;
- чим вищий рівень стресостійкості, тим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «управління своїми емоціями» у практикуючих психологів;
- чим вищий такий показник стресостійкості, як «наявність неврозу», тим нижчий такий показник емоційного інтелекту, як «самотивація» у практикуючих психологів;
- чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «здатності до розуміння своїх і чужих емоцій», тим вищий такий показник стресостійкості, як «оптимізм» у практикуючих психологів;
- чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емоційна обізнаність», тим нижчий такий показник стресостійкості, як «нейротизм» у практикуючих психологів;
- чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емпатія», тим нижчий такий показник стресостійкості, як «наявність неврозу» у практикуючих психологів.

У результаті проведеного емпіричного дослідження ми бачимо, що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між компонентами стресостійкості та емоційного інтелекту у практикуючих психологів.

Література:

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності / В. В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2014. Вип. 49. С. 42–51.
3. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості / В. В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2015. Вип. 53. С. 101–113.
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості // Вісник Дніпропетровського університету. 2012. Вип. 18. С. 116–122.
6. Солійчук І. І. Теоретико-методологічний аналіз проблеми готовності практичного психолога до професійної діяльності / І. І. Солійчук // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. Вип. 19. С. 657–667.

References

1. Arshava I. F. (2006) Emotsiina stiiikist liudyny ta yii diahnostyka: monohrafiia. Dnipropetrovsk: Vyd-vo DNU, 336 s. [in Ukrainian].
2. Zarytska V. V. (2014) Emotsiinyi intelekt yak skladova hotovnosti osobystosti do profesiinoi diialnosti / V. V. Zarytska // Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia. Vyp. 49. S. 42–51 [in Ukrainian].
3. Zarytska V. V. (2015) Samokontrol emotsii yak determinanta stresostiikosti / V. V. Zarytska // Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia. Vyp. 53. S. 101–113 [in Ukrainian].
4. Krainiuk V. M. (2007) Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: monohrafiia / V. M. Krainiuk. K.: Nika-Tsentr. 432 s. [in Ukrainian].

5. Nosenko E. L. (2012) Emotsiyni intelekt yak forma proiavu vazhlyvoi skladovoi osobystisnoho potentsialu – refleksyvnoi svidomosti // Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Vyp. 18. S. 116–122 [in Ukrainian].
6. Soliichuk I. I. (2013) Teoretyko-metodolohichniy analiz problemy hotovnosti praktychnoho psykholoha do profesiinoi diialnosti / I. I. Soliichuk // Problemy suchasnoi psykholohii: zb. nauk. prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu im. I. Ohiiienka, In-tu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. Kam'ianets-Podilskyi: Aksioma, Vyp 19. S. 657–667 [in Ukrainian].

УДК 159. 9. 923
DOI: 10.15421/102911

Чумак А. В.,

аспірант кафедри педагогічної та вікової психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0000-0002-2138-8361
artemchumak.9.05.98@gmail.com

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОВЛЕННЄВОЇ ПОВЕДІНКИ METHODS OF STUDYING SPEECH BEHAVIOR

Анотація. У статті розглянуто основні підходи та методи вивчення мовленнєвої поведінки, а також їх застосування в сучасних психологічних дослідженнях. Представлено результати пілотажного дослідження щодо використання ненормативної лексики серед українців у процесі міжособистісного спілкування. Проаналізовано ставлення українського суспільства до феномену активізації застосування нецензурної лексики під час російсько-української війни. Висвітлено соціально-психологічні фактори, які актуалізують деструктивні форми мовленнєвої поведінки та сприяють порушенню нормативності мовлення. Запропоновано ідею про наявність психолінгвістичних, соціальних та індивідуально-психологічних механізмів породження деструктивних патернів мовленнєвої поведінки в комунікативному процесі. Описано особливості трансформації мовленнєвої поведінки українців та лінгвістичні маркери репрезентації травматичного досвіду, обумовленого війною. У ході проведеного пілотажного дослідження встановлено особливості використання нецензурної лексики в колі найближчого оточення, проаналізовано особливості мовленнєвої поведінки в емоційно навантажених ситуаціях, визначено особливості зворотного зв'язку в ситуаціях порушення нормативності мовлення. Зазначено, що ненормативна лексика в період російсько-української війни стає інструментом зниження емоційного напруження та проявом вербальної агресії як форми захисного механізму психіки, а також наміром продемонструвати своє ставлення до політики недружнього сусіда. Встановлено, що мовленнєва поведінка є динамічним та складним психологічним феноменом, і вона може змінюватися не завжди в позитивний бік. Підкреслено важливість комплексного та міждисциплінарного підходу до вивчення мовленнєвої поведінки та розробки психотерапевтичних програм щодо запобігання порушення нормативності мовлення. Наведені результати анкетування переконливо доводять та підтверджують актуальність і перспективність подальшого аналізу цієї проблеми.

Ключові слова: мовленнєва поведінка, нецензурна лексика, міжособистісне спілкування, ненормативні мовленнєві конструкти, культура усного мовлення, психолінгвістика.

Abstract. This article explores fundamental approaches and methods for studying speech behavior and their application in contemporary psychological research. It presents the findings of a pilot study on the use of profanity among Ukrainians during interpersonal communication. The article analyzes Ukrainian society's attitudes toward the increased use of non-normative vocabulary during the Russian-Ukrainian conflict. Social and psychological factors that activate destructive forms of speech behavior and contribute to linguistic norm violations are examined. The article proposes the existence of psycholinguistic, social, and individual- psychological mechanisms that give rise to destructive speech behavior patterns in communicative processes. It describes the transformation of speech behavior among Ukrainians and linguistic markers representing traumatic experiences related to the war. The pilot study reveals specific aspects of non-normative vocabulary usage in close circles, analyzes speech behavior in emotionally charged situations, and identifies feedback peculiarities in situations of linguistic norm violations. It is noted that non-normative vocabulary during the Russian-Ukrainian conflict serves as a means to reduce emotional tension and manifests

as verbal aggression, acting as a defensive mechanism of the psyche, as well as an intention to demonstrate one's stance towards the aggressor country's politics. The article emphasizes that speech behavior is a dynamic and complex psychological phenomenon that may not always change positively. It underscores the importance of a comprehensive and interdisciplinary approach to the study of speech behavior and the development of psychotherapeutic programs aimed at preventing linguistic norm violations. The survey results convincingly demonstrate the relevance and promising nature of further analysis of this issue.

Key words: speech behavior, obscene language, interpersonal communication, non-normative linguistic constructs, culture of oral speech, psycholinguistics.

Постановка проблеми. Одним із найважливіших завдань для сучасної психологічної науки постає проблема дослідження факторів та механізмів мовленнєвої поведінки в міжособистісному спілкуванні. Вивчення психологічних детермінант, що визначають вибір того чи іншого висловлювання в комунікативному процесі, а також засобів його реалізації є актуальною проблемою сьогодення. Зокрема, явище надмірного застосування ненормативної лексики серед українського народу, яке посилилось під час російсько-української війни, становить серйозну проблему як теоретичного, так і практичного характеру. Існує ціла низка методів та підходів до дослідження мовленнєвої поведінки, які лише частково висвітлюють окремі її аспекти. Тільки за умов міждисциплінарного та комплексного підходу відкривається перспектива вирішення широкого спектра завдань, пов'язаних з процесом породження та актуалізації деструктивних форм мовленнєвих конструктів у комунікативному процесі, а також розробкою профілактичних заходів запобігання порушення нормативності мовлення в міжособистісному спілкуванні.

Мета статті полягає в розгляді наукових підходів та методів дослідження мовленнєвої поведінки, психологічному аналізі застосування нецензурної лексики українцями під час російсько-української війни та наведенні результатів дослідження щодо застосування нецензурної лексики в процесі міжособистісної комунікації.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній психологічній науці існують різні дослідницькі традиції, підходи та погляди науковців щодо вивчення мовленнєвої поведінки. Зокрема, за Б. Скіннером, одиницею мовленнєвої поведінки є словесно-інструментальна реакція – це певний клас реакцій, які функціонально пов'язані з однією або декількома керованими змінними величинами [11, с. 52]. Автор стверджував, що всі звуки, які людина відтворює в процесі мовлення, є формою вербальної поведінки, а мовленнєвою поведінкою можна керувати шляхом підкріплення, покарання або відсутності впливу стимулів залежно від того, який був зворотний зв'язок.

Н. Хомський поставив під сумнів погляди Б. Скіннера, акцентуючи на тому, що застосовувати термін «подразник» у контексті дослідження вербальної поведінки недоцільно. Науковець наголошував на тому, що Б. Скіннер не пропонує метод, який би дозволив в окремих випадках визначити, що являють собою керовані змінні величини, скільки таких одиниць з'являється та як пролягають їх кордони в межах загальної реакції. На думку Н. Хомського, мова має глибинну структуру, яка визначає засоби кодування досвіду та є універсальною для всіх мов [7, с. 21].

Згідно з концепцією нейролінгвістичного програмування, людина моделює реальність у мові, допускаючи ряд помилок, таких як: узагальнення, викривлення або упущення фактів. Отже, особливості мовленнєвої поведінки безпосередньо залежать від знакової системи та соціокультурних аспектів, які певною мірою обмежують репрезентацію нашого пізнання об'єктивної дійсності [9, с. 29].

З. Фрейд у своїй теорії помилкових дій описав, що прояв несвідомої частини психіки можна аналізувати через мовленнєвий канал у вигляді обмовок, описок,

забуванні власних імен тощо. Зокрема, витіснені в несвідоме неприйнятні думки можуть символічно проявитися у вигляді «підставних» слів коли замість одного слова відтворюється інше [5, с. 9].

Особливості мовленнєвої поведінки можуть мати зв'язок з провідними типами психологічних механізмів, які людина використовує за наявності стресових подразників. Українські дослідники В. Шевченко, А. Оганян встановили, що особистості з провідними захисними механізмами проєкції та заперечення схильні найчастіше використовувати фізичну та вербальну агресію. Автори зазначили таку тенденцію: чим частіше людина ігнорує наявність психотравмуючої ситуації, тим більше буде простежуватися намір застосовувати вербальну агресію проти інших з метою ображення та приниження [6, с. 237].

Отже, різноманітність дослідних підходів до вивчення психологічних аспектів мовленнєвої поведінки слугує доказом складності аналізу цього феномену, що зі свого боку потребує комплексного підходу до нього із залученням новітніх наукових методів.

У сучасній психології використовують різні методи дослідження мовленнєвої поведінки, які дозволяють аналізувати певні її прояви на різних етапах онтогенезу. Зокрема, необхідно наголосити, що процес становлення дитини як особистості, а також її можливість реалізовувати пізнавальну та соціальну активність безпосередньо залежать від вміння логічно будувати власні висловлювання та зв'язні за змістом речення. У зв'язку з цим значний дослідницький інтерес викликає вивчення особливостей формування та розвитку мовленнєвої поведінки дітей. Одним з ефективних інструментів дослідження мовленнєвих здібностей дітей віком від 3 до 9 років є *гейдельберзький тест мовленнєвого розвитку*. Ця методика була запропонована

Грімм і Х. Шелер у 1978 р. і спрямована на діагностику розуміння граматичних структур; словотвір; корекцію семантично неправильних речень; класифікацію понять; конструювання речень тощо.

У психологічних дослідженнях мовленнєвої поведінки науковці активно застосовують асоціативний експеримент. Слід зауважити, що існують різні його види:

- 1) *вільний (прямий)*, при якому досліджувані не мають обмежень на реакції; учасник експерименту реагує на стимули першим словом, яке спало йому на думку. Такий вид асоціативного експерименту дає змогу досліджувати мовну картину світу особистості, створювати словники асоціативних норм, розробляти теоретичні та практичні підходи вивчення іноземних мов;
- 2) *спрямований*, під час якого досліджуванім пропонується дати асоціації певного граматичного або семантичного класу (наприклад, дібрати відповідний прикметник до іменника або реагувати на слова-стимули лише синонімами тощо). За результатами цього експерименту розподіляються реакції на категорії, визначається семантична близькість між синонімами та ін.;
- 3) *ланцюговий*. Піддослідним пропонується реагувати на слово-стимул кількома асоціаціями: перша відповідь є асоціацією на слово-стимул, а наступні – асоціаціями на попередню асоціацію, в результаті чого створюється ланцюгова реакція. Асоціативні ряди поєднуються в групи – семантичні гнізда. За допомогою цього методу вивчаються мисленнєві та мовленнєві процеси.

Однією з варіацій техніки словесних асоціацій є «Методика незавершених речень» Сакса-Леві. Вона містить незакінчені речення, які спрямовані на дослідження різних аспектів відносин: до себе, своїх батьків, родини, представників своєї та протилежної статі, сексуальних стосунків тощо. Деякі групи речень можуть бути спрямовані на аналіз наявних страхів та побоювань, почуття провини, ставлення до минулого і майбутнього, життєвих цілей та ін.

Метод семантичного диференціала також використовується для дослідження мовленнєвої поведінки. Він був розроблений Чарльзом Осгудом та призначений для аналізу особистісних смислів, ставлень до різних ситуацій або об'єктів, а також дослідження суб'єктивних семантичних просторів, які являють собою модель категоріальної структури індивідуальної свідомості. Семантичний диференціал дає змогу отримати кількісні характеристики емоційного ставлення піддослідного до об'єктів майже будь-якого типу, виражених у формі понять.

У психологічній практиці використовується низка методів, спрямованих на аналіз різних видів тексту та документів, які ми можемо розглядати, як прояв мовленнєвої поведінки особистості. До таких належать: метод семантичного інтеграла, контент-аналіз та інтент-аналіз. Зокрема, метод семантичного інтеграла полягає у виявленні авторства тексту шляхом зіставлення результатів семантичного шкалювання досліджуваного тексту (який імовірно приписують певному автору) з текстами, авторство яких достовірно відоме.

Ч. Осгуд та Е. Вокер у дослідженні, яке було спрямоване на аналіз ста передсмертних записок самогубців, використали контент-аналіз. Зіставлення записок, написаних у стані емоційної напруги напередодні скоєння самогубства, зі звичайними листами (текстовим матеріалом) тих самих людей показало, що передсмертні записки містять менше лексичного розмаїття та стереотипізований словник. Окрім того, для організації мовленнєвого висловлювання самогубців у письмовій формі характерно зростання формально-структурних порушень, збільшення кількості помилок та нерелевантних повторів фраз, поява «полярності» суджень, що проявляється у застосуванні таких слів типу: «усі», «нічого», «ніхто», «завжди», «ніколи» тощо [10, с. 64].

До методів дослідження мовленнєвої поведінки можна віднести метод Л. Готшалка – Г. Глезера, який слугує інструментом для виміру короткострокових актуальних афективних станів. З цією метою вивчаються усні та письмові висловлювання відповідної довжини. Автори вважають, що «величина» афекту може бути оцінена за транскриптом змісту мовленнєвого висловлювання [8, с. 157].

Метод інтент-аналізу дає можливість досліджувати приховані від безпосереднього сприйняття сторони мовленнєвої поведінки, отримати її кількісні характеристики, виявити індивідуальні особливості особистості й дослідити її ментальний стан, який визначається мотивами, інтересами, оцінками, намірами та цілями – інтенціями. У виділенні інтенцій опертя на окремі слова та речення є малопродуктивним. Одна й та сама інтенція може бути виражена в одному слові, у цілому висловлюванні, в абзаці чи декількох абзацах. Водночас в одному реченні або навіть інтонації можна виразити декілька інтенцій.

Уміння грамотно оперувати мовленнєвими конструкціями, користуватися різними способами словотворення, правильно будувати речення, а також володіти достатнім рівнем лексичного запасу є ознакою високої мовленнєвої компетентності особистості. Для дослідження мовленнєвої компетентності німецьким вченим У. Рацем був розроблений Ц-тест. Цей тест належить до тестів досягнення та найчастіше його різновиди застосовуються на екзаменах для перевірки рівня знань з іноземної мови, розуміння іншомовних текстів та вміння правильно підбирати слова для завершення речень.

Науковці зазначили, що висока швидкість продукування спонтанного мовлення може призводити до збіднення словникової різноманітності, незавершеності мовленнєвих конструкцій, зростання слів-паразитів, обмеження вибору лексичних одиниць для вираження власної думки тощо [3, с. 112; 4, с. 97]. Тому для вивчення мовленнєвої поведінки дуже важливим є аналіз спонтанного непідготовленого мовлення у різних комунікативних ситуаціях (під час інтерв'ю, усних іспитів, дискусій, бесід, допитів).

У цьому аспекті важливо звертати увагу на так звані паузи нерішучості – хезитації (від. англ. *hesitation* – паузи обмірковування, затинання, коливання), тобто зупинки під час мовлення, що перевищують 250 мс. Хезитації проявляються у мовленнєвій поведінці у вигляді обмовок, незавершених речень, повторенні мовленнєвих відрізків, пауз (заповнених або незаповнених звуками) та виражають емоційний стан мовця, його невпевненість, нерішучість.

У сучасній психологічній практиці існують стандартизовані тести, які спрямовані на дослідження мовленнєвої поведінки. Одним з таких є тест «Мовленнєвої тривожності» Р. Еріксона, створений для оцінювання комунікативних особливостей людей, які занепокоєні тим, як їх мовлення сприймає оточення. Наступними прикладами стандартизованих тестів є тест Д. Векслера (вербальна шкала), спрямований на вивчення вербального досвіду та вміння визначати поняття, а також опитувальник «КОС» (організаторських та комунікативних здібностей) В. Синявського, Б. Федорошина, за допомогою якого діагностують здатність особистості ефективно будувати міжособистісні взаємини у процесі спілкування.

Зазначимо, що у конфліктних або фруструючих ситуаціях людина може захищати себе через мовлення. Вербальна агресія є однією з форм такого захисту, яка проявляється у вигляді застосування грубих, непристойних та образливих слів, погроз, криків, сарказму тощо. Схильність до агресивної мовленнєвої поведінки можна діагностувати за допомогою опитувальника «Видів агресивності» (Л. Г. Почебут), розробленого на основі тесту Баса-Даркі. Окрім того, привертає увагу той факт, що у процесі міжособистісного спілкування у людини актуалізуються певні види психологічного захисту, основна мета яких полягає у зниженні занепокоєння від несприятливої об'єктивної дійсності та наявних невдач. Для їх визначення застосовується «Методика діагностики провідної стратегії психологічного захисту» В. В. Бойко, в якій виокремлено такі стратегії, як: миролюбство, уникнення та агресія.

Доцільно зауважити, що в нестандартних та непередбачуваних ситуаціях через мовлення актуалізується креативне мислення. Тому психологічні методики з вивчення креативності можуть також давати важливу інформацію щодо мовленнєвої поведінки особистості. Зокрема, за допомогою таких методик, як: «Три слова», «Методика значення слів» та «Тест вербальної креативності» С. Медника – можна досліджувати швидкість протікання процесів мислення, широту активного словника, а також вміння оригінально оперувати мовленнєвими конструкціями та складати з них речення.

Актуальними в умовах сьогодення є наукові роботи, присвячені аналізу лінгвістичних засобів репрезентації травматичного досвіду. Дослідники вважають, що про травматичний досвід можуть свідчити такі маркери мовленнєвої поведінки українців:

- широке використання деформованих русизмів;
- публікація популярних виразів у соціальних мережах, написаних ламаною російською;
- поява нових лексичних одиниць у мовленні (наприклад, шляхом злиття двох іншомовних слів *раша* та *фашисти* утворилася лексема *рашисти*);
- поширення пародійно відтворених російськомовних висловлювань (*патерь нст, всьо за планом*);
- поява моди на слова-паролі (*паяниця, полуниця*), які можуть вимовити лише українці [1, с. 191].

Під час війни міжособистісна комунікація українського народу зазнала значних змін і трансформації: з'явилися нові лексичні тенденції, поширилося застосування вербальної агресії у вигляді ненормативної лексики та гасел з її елементами, актуалізувалася експресивна функція мовлення. За таких умов ненормативну лексику можна

розглядати як цілком природну реакцію психіки у відповідь на вплив інтенсивних стресових подразників.

На думку О. А. Спис, використання інвективних патріотичних гасел, наприклад «*Руський воєнний корабль іди на...*», є крайнім проявом антиетикетної мовленнєвої поведінки. Водночас такі вислови певним чином впливають на консолідацію нашого народу, символізуючи незламність українського духу в боротьбі з ворогом [2, с. 68]. Отже, мовленнєва поведінка особистості – це складний психологічний феномен, завжди пов'язаний із соціальними процесами, емоційними переживаннями, індивідуально-психологічними характеристиками. Мовленнєва поведінка особистості динамічна, постійно змінюється, і не завжди позитивно. Особливо це простежується у критичні періоди, коли люди емоційно переживають негативні події в країні та власному житті.

Досліджувати мовленнєву поведінку складно, але такі дослідження сьогодні вкрай актуальні, оскільки дають можливість відстежувати вплив мовлення на процес розвитку національної самосвідомості, ідентичності українців. З метою визначення чинників та механізмів розвитку мовленнєвої поведінки ми провели пілотаже дослідження, яке дало змогу підтвердити актуальність і перспективність нашої роботи.

Методи дослідження мовленнєвої поведінки зазвичай не враховують особливостей соціально-політичних обставин, що склалися в країні, тому на початковому етапі дослідження ми розробили анкету для вивчення ставлення українців до ненормативної лексики. Анкета містила питання, які стосувалися особливостей використання ненормативної лексики в міжособистісній комунікації; наявності зворотного зв'язку у випадку застосування нецензурної лексики; визначення здатності контролювати своє мовлення у складних емоційно напружених ситуаціях тощо.

У дослідженні взяли участь 92 респонденти, серед яких 77 % мають вищу освіту, 23 % – середню. Чоловічої статі 39 осіб, жіночої – 53. З 92 опитуваних 32 % віком від 18 до 29 років; 18,4 % – від 30 до 41 років; 17 % – від 42 до 50 років; 19,3 % – від 51 до 60 років; 13,3 % – від 61 до 67 років.

У процесі опитування вивчалось ставлення населення до ненормативної лексики, яка застосовується в міжособистісному спілкуванні. Серед усіх опитуваних 13 % вважають за норму включати нецензурну лексику у мовлення під час спілкування, 33,8 % вважають, що тільки в певних ситуаціях це дозволяється. Тобто загалом 47 % опитуваних погоджуються з тим, що нецензурна лексика є нормою і навіть доцільно її використовувати в певних ситуаціях.

Категорично не погоджуються і вважають неприпустимим використання нецензурної лексики 13 % опитуваних. Також є респонденти (40,2 %), які не вважають за норму застосування нецензурної лексики, але не виключають ситуацій, коли це можна робити (напевно в ситуації страху, стресу та інших інтенсивних емоційних станів).

Переважає більшість респондентів (60,8 %) зазначає, що бувають ситуації, коли хочеться висловитись нецензурно, але вони стримуються. Це підтверджує погляди деяких дослідників про те, що застосування ненормативної лексики може виступати захисним механізмом і знижувати емоційну напругу у складних ситуаціях. Але є моральні заборони, через які людина не може переступити і тоді використовується мовленнєвий прийом, який дозволяє певним чином і висловитись, і не порушувати норми.

Це прийом заміни нецензурного слова на соціально прийнятне, нейтральне (наприклад: «блін», «дідько», «чорт» та ін.). За результатами опитування 35,8 % часто використовують такий прийом, 43,4 % – іноді, 15,3 % – дуже рідко, 5,5 % – ніколи. Отже, навіть коли людина не промовляє нецензурні слова, все одно залишається внутрішнє бажання їх застосувати.



Рис. 1. Відсоткова доля оточення респондентів, що використовує ненормативну лексику у міжособистісному спілкуванні

Соціальне оточення є головним чинником формування мовленнєвої поведінки особистості, тому в анкету були включені питання щодо використання нецензурної лексики у колі друзів, родичів, батьків. Аналіз результатів показав, що 63,3 % опитаних мають у своєму оточенні від 50 до 100 відсотків людей, які використовують ненормативну лексику (рис. 1). Як на наш погляд, це дуже високий відсоток. Приблизно половина респондентів (56 %) використовує нецензурні слова у спілкуванні з друзями, 49 % – у спілкуванні з незнайомими людьми.

Врадили відповіді на запитання «Чи використовуєте ви ненормативну лексику у спілкуванні з батьками або родичами?»: 49 % відповіли позитивно (рис. 2). Незважаючи на те, що 40 % опитаних роблять це вкрай рідко, все одно це свідчить про допустимість такої форми спілкування в сімейному колі.

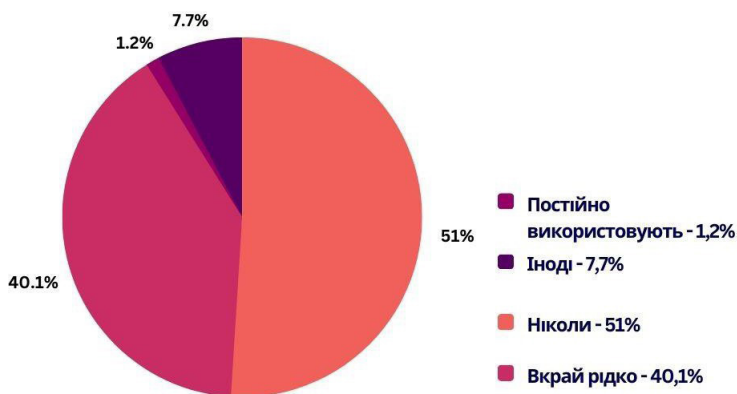


Рис. 2. Відсоток респондентів, які використовують ненормативну лексику з батьками або дорослими родичами

Аналіз відповідей на запитання «Як ви вважаєте, чи потрібно забороняти дітям і підліткам застосовувати нецензурну лексику у спілкуванні?» дозволив нам з'ясувати, що більшість опитаних (65,2 %) погоджується з такою заборобою, 22 % вважають, що це повинні вирішувати батьки цих дітей, 12,8 % вважають, що не треба забороняти використовувати ненормативну лексику (рис. 3). Отже, виникають певні суперечності: з одного боку, більшість респондентів вважає, що треба забороняти використовувати

нецензурну лексику дітям і підліткам, з іншого боку, 49 % допускають застосування нецензурної лексики в сімейному колі.

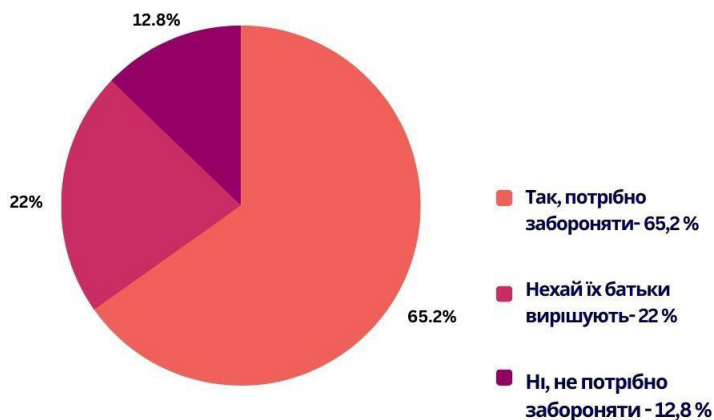


Рис. 3. Відношення респондентів щодо заборони використання нецензурної лексики дітьми та підлітками у спілкуванні

На наш погляд, негативне ставлення до порушення мовленнєвої поведінки може значно покращити якість спілкування та припинити поширення нецензурної лексики серед населення, особливо серед дітей та молоді. У зв'язку з цим в анкету були включені питання щодо зворотного зв'язку в ситуаціях застосування ненормативної лексики. Аналіз відповідей показав, що лише 15,2 % респондентів завжди роблять зауваження, коли чують ненормативну лексику, 43,5 % роблять це вкрай рідко, 41,3 % – ніколи не роблять зауважень. Отже, 58,7 % опитаних, хоч і не завжди, але реагують на порушення мовленнєвої поведінки. Водночас на запитання «Чи робить вам зауваження оточення, коли чує від вас ненормативну лексику?» 65,2 % відповіли, що ніколи.

З початком війни значно активізувалося використання ненормативної лексики в суспільстві, «легалізувалися» деструктивні моделі мовленнєвої поведінки, поширилося застосування вербальної агресії у вигляді інвективних патріотичних гасел, тому нам було цікавим дізнатися ставлення до цього явища. На питання стосовно активізації нецензурної лексики під час війни у відеороликах, соцмережах респонденти ставляться по-різному: 6,4 % – позитивно, 55,6 % – нейтрально, 38 % – негативно. Тобто лише 38 % категорично засуджують поширення ненормативної лексики в суспільстві, інші ставляться більш-менш толерантно. За розміщення гасел та поширення атрибутики на кшталт «Руський корабель іди на... й!» виступають 36,1 %, але більшість респондентів (63,9 %) все ж таки вважають це неприпустимим.

Розвиток українського суспільства завжди пов'язаний з багатьма чинниками, один з яких – це державна мова та гідна мовленнєва поведінка українців. Тому нам було цікавим проаналізувати відповіді на запитання: «Як ви вважаєте, чи може застосування ненормативної лексики вплинути на розвиток українського суспільства?». За результатами опитування 55,4 % респондентів вважають, що може вплинути негативно, 44,6 % – що не може вплинути. Отже, половина опитаних вбачає серйозну проблему у феномені надмірного застосування ненормативної лексики серед українського народу. З одного боку, респонденти усвідомлюють вірогідність появи кризи та занепаду рівня загальної культури в країні, з іншого – 36 % підтримує розповсюдження інвективних патріотичних гасел, демонструючи амбівалентне ставлення до цієї проблеми. Водночас приблизно 25 % респондентів хотіли б позбутися звички використовувати ненормативну лексику, 37 % відповіли, що можливо хочуть, 26 % – не хочуть позбавлятися цієї звички.

Високий рівень тривожності може бути однією зі значущих психологічних детермінант, що обумовлює складність механізму породження мовлення та підбору потрібних форм слів для вираження власних думок, збіднення словникового розмаїття та появу інших комунікативних складнощів. За результатами відповідей встановлено, що 23,9% респондентів завжди хвилюються про те, як їх мовлення сприймає оточення; 33,7% – інколи; 17,4% – рідко; 25% – ніколи. На нашу думку, принаймні у половини опитаних (57,6%) наявне хвилювання може відображатися у вербальних проявах тривожності, які скоріш за все актуалізуються за наявності стресових подразників у ситуації емоційного напруження. До таких проявів можна віднести зростання пошукових пауз (хезитаційний період), які можуть бути заповнені нерелевантними повтореннями фраз, слів, звуків. У зв'язку з цим ми припускаємо, що мовленнєва тривожність може призводити і до збільшення застосування ненормативних лексичних одиниць у міжособистісній комунікації. Психологічний зміст заповнених пауз у такому випадку полягатиме у спробі здійснити випереджувальне планування наступного відрізка висловлювання, обдумати можливі його варіанти або більш лаконічно передати інформацію співрозмовнику.

Висновки та перспективи. Як підсумок зазначимо, що мовленнєва поведінка особистості динамічна, постійно змінюється і не завжди позитивно. Особливо це простежується у критичні періоди, коли люди емоційно переживають негативні події в країні та власному житті. У результаті дослідження встановлено, що у переважній більшості опитаних з'являється внутрішнє бажання висловитися нецензурно, навіть коли вони стримуються від застосування ненормативної лексики. Напевно, саме нецензурна лексика слугує «ефективним» інструментом, який дозволяє досягти катартичного ефекту та знизити психоемоційне напруження. Однак деяка «користь» ненормативної лексики втрачається зі збільшенням частоти її використання і може трансформуватися в доволі небезпечний лінгвопсихологічний простір. Варто пам'ятати, що в цьому просторі формується мовленнєва поведінка дітей і підлітків, відбувається засвоєння норм і правил спілкування з оточенням.

Спостерігається парадоксальне явище: з одного боку, ми бачимо підвищення національної самосвідомості, патріотизму, консолідації українців, що обумовлено глобальними історичними змінами в країні, з іншого – поширення різноманітної атрибутики з інвективними виразами та патріотичними гаслами, феномен надмірного застосування ненормативної лексики. З одного боку, українці усвідомлюють вірогідність появи кризових явищ у національній культурі, з іншого – певна частина нашого суспільства підтримує поширення нецензурних патріотичних гасел, демонструючи амбівалентне ставлення до цієї проблеми. На наш погляд, це може призвести до серйозних проблем у процесі формування національної ідентичності українців. Водночас переважна більшість опитаних має бажання позбутися звички застосовувати нецензурну лексику та вважає, що брудні слова потрібно забороняти використовувати дітям та підліткам.

До речі, брудна лексика й активне вживання нецензурних слів прийшло до нас з російської мови. Зверніть увагу, усі нецензурні слова – переважно російські. Нецензурна лексика, яку активно застосовують українці, завжди вважалася частиною російської культури. В українській мові є також нецензурні вирази, але вони не мають такої популярності. Отже, необхідно звільнитися від негативного впливу російської культури, берегти свою мову, свій внутрішній світ і духовний світ наших дітей і молоді.

Важливо навчати дітей і молодь іншими словами і засобами виражати свій страх і тривогу. Якщо чуєте російський переклад з використанням нецензурних слів в інформаційному просторі, не дивіться, не слухайте і не дозволяйте дітям. Культура українського мовлення і спілкування є основою національної ідентичності. Ми маємо

себе ототожнювати з високорозвиненою, культурною нацією, яка має свою історію, мову, наукові досягнення і культурні традиції.

Перспективи подальших досліджень полягають у детальному аналізі психологічних механізмів реалізації деструктивних форм мовленнєвої поведінки та вивченні значущих факторів, які їх породжують. На нашу думку, для наукової спільноти важливим завданням є не тільки визначити певні психолінгвістичні маркери, через які репрезентується психологічна травма, деформується світосприйняття, самосвідомість та Я-образ. Не менш важливим у цьому аспекті є розробка ефективних психотерапевтичних програм щодо профілактики появи небажаних моделей мовленнєвої поведінки та знаходження шляхів ефективної боротьби з надмірним застосуванням нецензурної лексики.

Література:

1. Гармаш Л. В., Ілеа Л. Т. Мовна травма в сучасному українському дискурсі: досвід війни. *Наукові записки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2022. № 2 (100). С. 183–196.
2. Спис О. А. Експресивна функція як один з важливих чинників зміни української лексики під час війни. *Боголібські читання: матеріали II Міжнар. науково-практ. конф.*, м. Переяслав, 16 верес. 2022 р. Переяслав, 2022. С. 67–70.
3. Стеріополо О. Фонетичний аналіз підготовленого і спонтанного мовлення. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського: Лінгвістичні науки*. 2021. № 32. С. 106–117.
4. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуації емоційної напруги: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2015. 245 с.
5. Фрейд З. Психопатологія повсякденного життя / ред. С. В. Черно. Київ: Андронум, 2021. 149 с.
6. Шевченко В., Оганян А. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1 (16). С. 235–239.
7. Chomsky N. The essential Chomsky / ed. by Andrew Arnone. New York: The new press, 2008. 720 p.
8. Gottschalk L. A., Gleser G. C. The measurement of psychological states through the content analysis of verbal behavior. Berkeley: University of California Press, 1969. 226 p.
9. Grinder J., Bandler R. The structure of magic II: a book about communication and change. California: Science & behavior books, 1976. 196 p.
10. Osgood C. E., Walker E. G. Motivation and language behavior: A content analysis of suicide notes. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1959. Vol. 1, no. 59. P. 58–67.
11. Skinner B. F. Verbal Behavior. New York: Appleton-Century-Crofts, inc, 1957. 478 p.

References

1. Harmash L. V., Ilea L. T. Movna trauma v suchasnomu ukrainskomu dyskursi: dosvid viiny. [Language trauma in contemporary Ukrainian discourse: the experience of war]. *Naukovi zapysky Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody*. 2022. № 2 (100). P. 183–196 [in Ukrainian].
2. Spys O. A. Ekspresyivna funktsiia yak odyn z vazhlyvykh chynnykiv zminy ukrainskoi leksyky pid chas viiny. [The expressive function as one of the significant factors in the transformation of Ukrainian lexicon during wartime]. *Boholibski chytannia: materialy II Mizhnar. naukovoprakt. konf., m. Pereiaslav*, 16 veres. 2022. Pereiaslav, 2022. P. 67–70 [in Ukrainian].
3. Steriopolo O. Fonetychnyi analiz pidhotovlenoho i spontannoho movlennia. [Phonetic analysis of prepared and spontaneous speech]. *Naukovyi visnyk Pivdenoukrainskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. K. D. Ushynskoho: Linhvistychni nauky*. 2021. № 32. P. 106–117 [in Ukrainian].

4. Turchak O. M. Psykholohichni osoblyvosti verbalnykh proiaviv tryvozhnosti studentiv u sytuatsii emotsiinoi napruhy [Psychological characteristics of verbal manifestations of anxiety in students during situations of emotional stress]: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07. Ostroh, 2015. 245 p. [in Ukrainian].
5. Freid Z. Psykhopatolohiia povsiakdennoho zhyttia [The Psychopathology of Everyday Life] red. S. V. Chernob. Kyiv: Andronum, 2021. 149 p. [in Ukrainian].
6. Shevchenko V., Ohanian A. Vzaiemozv'iazok zakhysnykh mekhanizmiv psykhyky ta form ahresyvnoi povedinky. [The correlation between mental defense mechanisms and aggressive behavioral manifestations]. *Naukovyi visnyk MNU imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky*. 2016. № 1 (16). S. 235–239 [in Ukrainian].
7. Chomsky N. The essential Chomsky / ed. by Andrew Arnone. New York: The new press, 2008. 720 p.
8. Gottschalk L. A., Gleser G. C. The measurement of psychological states through the content analysis of verbal behavior. Berkeley: University of California Press, 1969. 226 p.
9. Grinder J., Bandler R. The structure of magic II: a book about communication and change. California: Science & behavior books, 1976. 196 p.
10. Osgood C. E., Walker E. G. Motivation and language behavior: A content analysis of suicide notes. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1959. Vol. 1, no. 59. P. 58–67.
11. Skinner B. F. Verbal Behavior. New York: Appleton-Century-Crofts, inc, 1957. 478 p.

Наукове видання

JOURNAL OF PSYCHOLOGY RESEARCH
VOLUME 28 (11)

Заснований у 1993 р.

Видається українською та англійською мовами

Редактори: С. В. Белькова, А. В. Баратинська

Оригінал макет: Л. М. Клименко

Підписано до друку 23.10.2023.
Формат 70х108/16. Ум. друк. арк. 7.87.
Друк цифровий. Папір офсетний.
Наклад 30 пр. Замовлення № 170.

Видавництво та друкарня ПП «ЛІРА ЛТД»
49107, м. Дніпро, вул. Наукова, 5
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6042 від 26.02.2018.

dnipro.lira@gmail.com | +38 (067) 561-57-05 | lira.dp.ua