«РОЗВИТОК ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ»

Збірник наукових праць

8 грудня 2023 р.

2024

Розвиток та реабілітація особистості в умовах сьогодення

Збірник наукових праць «РОЗВИТОК ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ» Наука: психологія.Вінниця, 2024. 182с.

Друкується за рішенням Вченої ради Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна» (протокол № 5 від 15 квітня 2024 р.)

У збірнику вміщено матеріали круглого столу «Розвиток та реабілітація особистості в умовах сьогодення», 8 грудня 2023 р., та матеріали, які виконувались в рамках тематик наукових досліджень, що зареєстровані в УкрІНТЕІ, а саме: «Інклюзія та трансформаційні соціальні інновації у період кризових змін» №0124U00839; «Розвиток здібностей особистості як предиктора реалізації її особистісного потенціалу» №0124U00734.

Відповідальність за зміст матеріалів, несуть автори

Редакційна колегія збірника наукових праць за підсумками роботи круглого стулу на тему: «РОЗВИТОК ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ»

Головний редактор: ***Давиденко Г.В.*** д.пед.н., к.філол.н., професор, директор Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»
Заступник головного редактора: ***Найчук В.В.*** к.психол.н., доцент кафедри соціальних технологій Вінницького інституту Університету «Україна»
Технічний редактор: **Лєсніченко Н.П**. PhD, доцент кафедри соціальних технологій Вінницького інституту Університету «Україна»

Редакційна колегія:

Хомуленко Т.Б. д.психол.н., професор, завідувач кафедри практичної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.Сковороди
Большакова А.М. д.психол.н., професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Харківської державної академії культури
Фоменко К.І. д.психол.н., професор кафедри практичної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.Сковороди
Шпортун О.М. д.психол.н., професор, професор кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»
Рисинець Т.П. к.психол.н., доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки Вінницького національного медичного університету ім.М.Пирогова
Чухрій І. В. д.психол. н., професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського
Таран О.А. д. мед. н., професор кафедри акашерства та гінікології Вінницького національного медичного університету ім.М.Пирогова
Заброцький М.М. к.пед.н., професор, професор кафедри соціальних технологій Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»
Потоцька І.С. к.психол.н., доцент кафедри медичної психології та психіатрії Вінницького національного медичного університету ім.М.Пирогова

ISSN 978-617-8406-09-7

DOI: 10.58521/978-617-8406-09-7

Адреса редакційної колегії: Україна, 21000, м. Вінниця
вул. Д.Майбороди, 6
тел. (096)282-31-70
e-mail: psychologforum@gmail.com

ЗМІСТ
СЕКЦІЯ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

Андросов В.П., Люта Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ 6

Боднар А.М., Бурячок Л. В., Ільїн І.О. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ 11

Бондарчук О.П., Деркач І.А.. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 15

Братанюк І.І., Кузь М.В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ФАКТОРІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ 17

Берегулько.Н., Любарчук Ю.Я. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМІВНИХ ПОДІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 20

Бурка В.Р., Бурка М.В., Паламарчук Н.А. ПАРАМЕТРИ ФОРМУВАННЯ ТА СФОРМОВАНОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 24

Бучинська О.В., ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ З БАТЬКАМИ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ 29

Вакула В.М., Семесенко С.А., Шарма Н.М. ЧИННИКИ ПОРУШЕННЯ ПРОЦЕСУ КОМУНІКАЦІЇ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ 33

Власенко О.В. РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ 38

Галачова Ю.В., Дубань Л.П. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН 42

Головчак Д.В. РОЛЬ КОГНІТИВНИХ ФАКТОРІВ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ 46

Дозорець О.П., Семесенко С.А., Шеломов С.О. ВИДИ КОНФЛІКТІВ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ У РОБОЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ В СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ 51

Заброцький М.М., Годованець Д.М. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ РИЗИКОВОЇ ПОВЕДІНКИ 54

Закревська Т.Р., Пінчук Н.М. ТРИВОЖНІСТЬ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 59

Зацепа О.К., Шипіцина А.Ю. ВАЖЛИВІСТЬ РОЛІ БАТЬКА В СІМ'Ї ТА СУСПІЛЬСТВІ 64

З'вягіна О.П. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВПО 67

Кісільова Т.В., Пачос О.В. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ 72

Колос І.А.,Семенчук Ю.К. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПРАЦІВНИКІВ ІТ СФЕРИ 77

Котик І.О., Гончарук А.А. ФОРМУВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 81

Кривенко С.С., Олексієнко Н.М. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ 85

Костенко А.М. СЕКСУАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ В ПАРІ: ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ 91

Литвиненко В.Є., Трохимець Л.М. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМПАТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ СТАТЕВИХ ГРУП ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 95

Лєсніченко Н.П., Ліпінська Н.С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ 98

Розвиток та реабілітація особистості в умовах сьогодення

Луньова О.С.ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН 104
Лютий О.П.,Замкова А.Д. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ ІЗ СУДИННИМИ ПАТОЛОГІЯМИ 109
Малько А.В. ВПЛИВ МЕДИТАЦІЇ УСВІДОМЛЕНОСТІ НА ТРИВОГУ ТА САМОПОЧУТТЯ 114
Мельник Т.В. САМОРЕГЕНЕРАЦІЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ У РЕЖИМІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ КРИТИЧНИХ І КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ 117
Мельничук Л.В. ПРОБЛЕМА ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ 121
Нагірняк О.В. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТОЇ ЗРІЛОСТІ, ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ. 126
Нечеталюк І.В., Заремба С.В. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ФЕНОМЕНУ АЛЬТРУЇСТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 129
Павленко І.В. ОСОБЛИВОСТІ ДОВІРЧОГО СПІЛКУВАННЯ У ЮНАЦЬКОМ ‘У 132
Пазій О.І., Павлюк О.І. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ. 136
Помазанов М.О., Рибак В.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ 140
Руда Т.О., Фаліштинська Н.О., ПОНЯТТЯ, ПРИЧИНИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ 145
Редька І.В., Синякович О.Є. ПОНЯТТЯ ГЕНДЕРУ В СУЧАСНІЙ НАУКОВІЙ ПАРАДИГМІ 147
Тимошенко Т.В., Шита Є.М. ЗВ'ЯЗОК МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 151
Тищук О.В. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ДІТЕЙ-СИРІТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 153
Урбанський А.В., Яремчук В.О. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ 158
Чад Н.П.,Таран О.А. ПОНЯТТЯ ТОЛЕРАНТНІСТЬ В НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ 163
Чернецький Д.К., Левченко І.П. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ 169
Швець В.В., Куц П.В. ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 172
Швець В.В. СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ПСИХОТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ 177
Швець В.Ю. Попенко Є. В. РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ІМІДЖУ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ 180

СЕКЦІЯ 1 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

АНДРОСОВ В.П.
асистент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
ЛЮТА Т.В.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME IN VOLUNTEERS

Анотація. У статті висвітлені особливості виникнення, протікання та корекції синдрому професійного та емоційного вигорання у осіб, що займаються волонтерською діяльністю. Також охарактеризовано симптоми і чинники даного явища. Проаналізовано поняття «волонтерська діяльність», як феномену специфічної і особливої форми соціальної активності

Ключові слова: *емоційне вигорання, синдром емоційного вигорання, волонтерство, волонтерська діяльність.*

Summary. The article highlights the peculiarities of the occurrence, progression and correction of the syndrome of professional and emotional burnout in people engaged in volunteer activities. The symptoms and factors of this phenomenon are also characterized. The concept of "volunteer activity" as a phenomenon of a specific and special form of social activity is analyzed.

Key words: *emotional burnout, symptom of emotional burnout, volunteering, volunteer activity.*

Постановка проблеми. Сучасна ситуація в Україні характеризується соціально-психологічною, економічною та політичною нестабільністю, зниженням рівня життя населення, зростанням рівня злочинності і насильства, скороченням чисельності населення. Перелічені проблеми, поряд із загостренням політичних та міжнаціональних конфліктів в Україні та поза її межами, відобразились на психологічному самопочутті різних верств населення, що призвело до чіткого визначення категорій людей, які потребують соціально-психологічної допомоги (особи з інвалідністю, переселенці, діти з числа сиріт або позбавлені батьківського піклування, пенсіонери, учасники бойових дій тощо). Відповідно, актуальності набуває розвиток особливої форми соціальної активності − волонтерської діяльності. Феномен волонтерства, волонтерська діяльність і особливості її впливу на особистість все частіше стають об'єктом досліджень в різних областях наукового знання.

Виклад основного матеріалу. Поряд з цим, істотно підвищуються вимоги, що висуваються до особистості волонтерів та їх діяльності. Волонтерська діяльність через перенасиченість стресогенними факторами вимагає від фахівця потужних особистісних резервів і тому належить до найбільш напружених в емоційному плані видів праці.

Одним із негативних наслідків довготривалого професійного стресу є синдром емоційного вигорання. Об’єктом дослідження емоційне вигорання виступає у роботах низки дослідників (В. Бойко, Н. Водоп’янова, О. Гнездилова, Н. Грішина, С. Губина, Т. Зайчикова,Л. Карамушка, Л. Кондрацька, А. Куфлієвський, С. Максименко, М. Скугаревська, Е. Старченкова, Л. Тищук та ін.). Аналіз досліджень дозволяє визначити емоційне вигорання як

феномен, що розкриває особистісну деформацію, яка полягає у емоційному виснаженні, скороченні особистих досягнень.

Емоційне вигорання небезпечне наявністю широкого спектру симптомів невротичного і психосоматичного характеру та чинників, які вимагають диференційованих підходів до його психопрофілактики, психокорекції і психотерапії. Аналіз наукових праць, присвячених дослідженню симптомів і чинників синдрому емоційного вигорання засвідчує, що дослідники по-різному характеризують їх і в якісно-змістовому, і у кількісно-співвідносному вимірах.

Один із перших змістовних описів симптомів і чинників емоційного вигорання зробив Г.Фройденбергер, до яких він спочатку відніс загальну фізичну втому та розчарування у праці альтруїстичного типу. На думку науковця, частіше вигорають більш «віддані та досконалі» працівники, тому що вони «працюють надто багато, надто довго та надто інтенсивно» [4]. Згодом до симптомів учений відніс імпульсивність, низьку емоційну стійкість і неефективні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях (здебільшого пасивне уникання) [4].

Деякі дослідники провідні симптоми емоційного вигорання вбачають в емоційному виснаженні (знемозі), неспроможності працювати з цілковитою самовіддачею, дегуманізації (деперсоналізації), що виявляється в цинізмі та негативізмі стосовно залежних осіб (пацієнтів, клієнтів, підлеглих, учнів), негативному ставленні до себе як до фахівця (редукції особистих досягнень) [8].

К.Маслач розробила іншу класифікацію, в якій виділено три групи симптомів синдрому емоційного вигорання:

- фізичні (втома, виснаження, головний біль, розлади шлунку, зайва вага тощо);
- поведінкові (робота стає все важчою, здатність її виконувати слабшає; працівник рано приходить на роботу і надовго залишається, чи, навпаки, пізно приходить і рано йде, бере роботу додому);
- психологічні (тривожність, нудьга, зниження ентузіазму, образи, розчарування, невпевненість, почуття провини й непотрібності, гнівливість, дратівливість, підозріліть, відчуття власної всемогутності, ригідність, нездатність приймати рішення, дистанціювання, негативна установка щодо життєвих перспектив, зловживання алкоголем і/чи наркотиками тощо) [7].

Вагомий внесок у дослідженні синдрому емоційного вигорання зробив Е.Л.Махер. Він виділила 12 груп симптомів даного явища: втома, виснаження; психосоматичні нездужання; проблеми зі сном; негативне ставлення до клієнтів та до власної роботи; збіднення репертуару трудових дій; зловживання хімічними агентами (тютюном, кавою, алкоголем тощо); відсутність апетиту або переїдання; негативна «Я-концепція»; агресивні емоційні стани (дратівливість, напруженість, тривожність, гнів тощо); занепадницький настрій і пов’язані з ним цинізм, песимізм, апатія, депресія тощо; почуття провини [6].

Охарактеризовані класифікації симптомів емоційного вигорання дають змогу назвати його складним симптомокомплексом, диференційні контури якого дещо «розмиває» наявність багатьох симптомів, властивих не тільки вигоранню, але й стресу та іншим розладам, які детермінуються чинниками, не пов’язаними з професійною діяльністю суб’єкта.

Тільки класифікація В.Бойка в основу якої покладено процесуальну модель вигорання, є своєрідною спробою висвітлення зв’язків між його фазами та характерними для кожної з цих фаз симптомами. Отже, найпоширенішим є поділ чинників емоційного вигорання (детермінанти його процесу) на зовнішні (організаційні; специфіка професійної діяльності тощо) та внутрішні (суб’єктно-особистісні властивості та особливості) [2].

Аналіз розглянутих класифікацій чинників емоційного вигорання дозволяє нам констатувати, що наразі є такі основні підходи до виявлення детермінант формування і розвитку даного явища:

1. Соціально-психологічний/інтерперсональний (Г.Аскуіт, Б.Б’юнк, С.Джексон, М.С.Істберг, М.Лайтер, Е.Е.Манлав, К.Маслач, К.Мач й ін.), у межах якого вигорання розглядають як результат відсутності належної підтримки, емоційного перевантаження, великої кількості міжособистісних контактів, напруженого характеру цих контактів тощо [2;

4; 6]. Так, домінуюче значення у формуванні емоційного вигорання К.Маслач відводить корпоративним чинникам: інституційним, організаційним, соціальним і статусно-рольовим, які несуть у собі більший потенційний ризик вигорання, ніж особистісні характеристики працівників. На думку науковця, складні стосунки з адміністрацією, несприятливий морально-психологічний клімат в установі тощо здатні спровокувати емоційне вигорання в будь-якого працівника і навіть у цілого підрозділу [7].

2. Організаційно-управлінський (Ф.Арчембоулт, Л.Бенетт, Р.Дж.Берк, П.Варкарчель, І.Віннабст Е.Манлав, Дж.Пієро, Г.Д.Пірсон- Х'юбені, П.Р.Хіль-Монте й ін.), представники якого вбачають основну причину емоційного вигорання у таких виробничих стресогенних проблемах суб'єкта: недостатні автономія, підтримка, винагорода з боку адміністрації та визнання колег, рольові конфлікти, неадекватний чи недостатній зворотний зв'язок між керівництвом і виконавцями та ін. Це також надмірне виробниче навантаження; бюджетні й інші ресурсні обмеження; нерегульована тривалість робочого часу, відсутність контролю; несправедливість і хитрощі організаційної політики [1; 2; 8].

3. Індивідуально-психологічний/інтраперсональний (М.Борисова, А.Бродський, Н.Водоп'янова і О.С.Старченкова, Е.Еделвіч, С.Мейєр, і ін.), у межах якого основними детермінантами емоційного вигорання вважаються особливості мотивації та емоційної сфери психіки суб'єкта, насамперед невідповідність між його актуальними потребами і спроможністю задовольнити їх у своїй професійній діяльності, високими очікуваннями щодо праці та її реаліями (впевненість у собі, висока самооцінка, самоповага й усвідомлена самоефективність, гіпервідповідальність, трудоголізм, аффіліація, акцентуації темпераменту й характеру, неекзистенційна установка (чужий життєвий проект), специфіка емпатійності тощо) [1; 2].

4. Співвідношення ситуаційних, інтрапсихічних, міжособистісних, фізичних і духовних чинників, які зумовлюють емоційне вигорання, намагаються проаналізувати представники кібернетичного підходу (Л.Дж.Хайфетц, Г.А.Берсані й ін.). Ключова ідея їх розвідок: суб'єкт вигорає, коли гомеостатична рівновага між цими факторами навантажуються на одному з них і не компенсуються іншими [8].

Вагомий чинник вигорання/«невигорання» Т.Кокс та А.Гріффітс вбачають у копінг-стратегіях. Саме неадекватні копінг-стратегії суб'єкта щодо конфлікту між його високою мотивацією, ідеалістичним налаштуванням на свою професійну діяльність і несприятливими щодо цього її умовами призводять до появи у нього депресії, проблем зі здоров'ям, низької самооцінки та невиконання обов'язків, абсентеїзму тощо [8].

Науковець В.Орел створив власну, яку назвав "робочою схемою", і включив у неї такі чинники: індивідуальні, до яких відніс соціально-демографічні (вік, стать, стаж, рівень освіти, сімейний стан), особистісні (локус контролю, самооцінку, нейротизм, екстраверсію, стиль опору, витривалість), професійну мотивацію (рівень домагань, ціннісні орієнтації) та когнітивні процеси (здібності, інтелект); організаційні – умови праці (виробничі перевантаження, брак часу, тривалість робочого дня); зміст праці (кількість клієнтів, гострота їхніх проблем, глибина контактів з ними, участь у прийнятті рішень, самостійність у своїй роботі, зворотний зв'язок); соціально- психологічні (рольовий конфлікт, рольова амбівалентність, соціальна підтримка, зворотний зв'язок) [2].

У своїй роботі Л.Снайдер звертає увагу на прояв синдрому емоційного вигорання у осіб, які займаються волонтерською діяльністю. Вона виділила основні ризики, які становлять загрозу для благополуччя волонтерів та виділила, що при наданні допомоги іншим волонтери можуть зіткнутися зі смертю, видом зруйнованих будівель, а також з розповідями тих, хто вижив у кризовій ситуації. Більш того, в умовах надзвичайних ситуацій під питання може бути поставлена безпека самих волонтерів. Крім того, традиційний імідж волонтерів змушує інших представляти їх в якості безкорисливих, невтомних «надлюдей», які без остраху дивляться в обличчя небезпеки [8].

Однак, обставини кризової ситуації можуть виходити далеко за межі можливостей волонтерів та співробітників. В кінці робочого дня дуже часто вони вважають, що зробили

занадто мало. Л.Снійдер відмічає, що картини страждань і руйнувань – це далеко не найпоширеніша причина виникнення у волонтерів стресу. Ті, хто допомагають постраждалим, часто бачать сенс в тому, що вони роблять. Саме це відчуття значущості їх роботи дозволяє їм протидіяти новим викликам.

Найчастіше волонтери переживають стрес у зв'язку з наступними факторами [2]:

1. Спостереження трагічних подій. Волонтери можуть відчувати почуття провини тоді, коли помирає потерпілий, допомогу якому вони надавали. При наданні допомоги іншим людям волонтерам, крім того, доводиться відчувати страх за своє власне життя.

Деякі волонтери можуть працювати в безпосередній близькості до місця трагедії, «на передовій», спостерігаючи трагічні події і чуючи історії про втрати і горе тих, хто вижив. Крім того, трагедія може безпосередньо торкнутися як волонтерів, так і їх родин, вони можуть втратити близьких, а їх майну може бути завдано серйозної шкоди. Волонтерам, як і постраждалим, також може знадобитися підтримка.

2. Нездійсненні очікування. Волонтери часто погано підготовлені до власної реакції на навколишні події під час надання допомоги і підтримки іншим. Співчуваючи тим, хто постраждав, волонтери можуть вважати, що повинні відмовитися від своїх власних потреб і цілком присвятити себе роботі. Їх власні проблеми відсуваються на другий план. Зокрема, вони можуть бути впевнені, що не коректно відпочивати у себе вдома тоді, коли постраждалі втратили свої оселі, або проводити час з сім'єю тоді, коли інші втратили свої родичів.

3. Зайвий героїзм. Деяким волонтерам імпонує ідея «порятунку світу». У разі неможливості забезпечення потреб постраждалих такі волонтери можуть відчувати неповноцінність. Крім того, волонтери можуть бути абсолютно непідготовленими до реакції потерпілих, незадоволених відсутністю належної, на їх думку, реакції на проблеми.

4. Умови роботи. Причиною хронічного стресу для волонтерів може бути складний характер роботи в умовах надзвичайної ситуації. Від них може знадобитися виконання фізично або психологічно важкої праці, небезпечних і виснажливих завдань. Від них можуть очікувати безперервної багатогодинної роботи в складних для цього умовах. Волонтери можуть опинитись в умовах постійної надзвичайної ситуації, що призводить до поступового віддалення від близьких і родичів.

5. Проблеми організаційного характеру. Проблеми організаційного характеру впливають на стан волонтерів і співробітників. Стрес можуть викликати такі проблеми організаційного характеру: відсутність ясності в посадових обов'язках, брак інформації про ситуацію, погана підготовка та інструктаж, відсутність меж між роботою і відпочинком, неправильне або недостатнє керівництво тощо [1].

Особливою категорією серед працівників допоміжних професій є волонтери-психологи та психотерапевти. Почуття, які відчуває волонтер-психолог під час надання допомоги клієнту, впливають як на процес психотерапії, так і на самого фахівця. При цьому, на відміну від психологів, який працює з оплатними клієнтами, волонтер-психолог піддається впливу тих самих ризиків, при цьому працюючи в більш екстремальних умовах.

Відомо, що емоційні реакції психотерапевта стосовно клієнта та його розповіді називають контрперенесенням. У контексті теми, яку ми розглядаємо, важливо зупинитись на двох моментах, пов'язаних із увагою до процесу контрперенесення в психотерапії. По-перше, у сучасній практичній психології та психотерапії контрперенесення розглядається як перший засіб діагностики стосунку між психотерапевтом і клієнтом, а також як засіб впливу під час психотерапії [7].

По-друге, клієнт може викликати у психолога/психотерапевта сильний імпульс відігравати власні старі драми та задовольняти давні власні потреби, і саме від цього фахівець має убезпечити як свого клієнта, так і себе.

Як зазначають науковці, у випадку роботи з травмованими клієнтами ризик виникнення такого імпульсу у фахівця є особливо великим Контрперенесення можна розглядати як емоційні реакції психотерапевта, що виникають в результаті взаємодії його власних

невирішених внутрішніх конфліктів з конфліктами, що містяться в історіях, які розповідає клієнт [4].

Увесь спектр контрперенесень, що відчуває психотерапевт під час роботи з клієнтами, які пережили горе у своєму житті, описує Дж.Гермен за допомогою таких чинників: емоційна ідентифікація психотерапевта з почуттям горя клієнта; ідентифікація з жертвою чи насильником; ідентифікація з нетравмованим спостерігачем («провина свідка») [6].

Важливо зазначити також, що в психологічних дослідженнях розрізняються реакції контрперенесення психотерапевтів щодо клієнтів, які відносно нещодавно отримали травматичний досвід (під час переселення, воєнних дій), а до цього не мали серйозних психологічних проблем, та щодо клієнтів, які ще і в дитинстві пережили травматичну подію [2].

Емоційні реакції волонтерів на нещодавно перенесені страждання та трагедії викликають у фахівців набагато сильніші переживання жаху, провини і гніву, ніж ті, які мали місце в минулому клієнта.

До основних симптомів травматизації волонтера-психотерапевта науковці відносять нічні жахіття, уникаючу поведінку, нав'язливі думки, зміну мислення, емоційні реакції роздратування, плаксивості тощо. Під час контакту з внутрішнім світом травмованої людини відбувається так зване «зараження» психотерапевта, тобто якоюсь мірою він може перейняти психічні стани свого клієнта. У таких випадках емоційне навантаження, що призводить до «індукції травми», багато в чому пов'язане з необхідністю зустрічатись із темою смерті, що є зазвичай табуйованою в повсякденному житті сучасної людини.

Ризик для психолога, який постійно працює з травмованими клієнтами, полягає ще й у тому, що в такому випадку можуть актуалізуватись його власні психічні травми. Н.Хеуш, посилаючись на власний досвід, зазначає, що піклування про тих, хто переживає емоційний дистрес, може бути частиною процесу зцілення самого психотерапевта. Інші автори акцентують увагу на небезпечності процесу психотерапії, яку проводить травмований психотерапевт (а особливо психотерапевт, що перебуває в процесі дії вторинної травматизації), з огляду на те, що опрацювання власних проблем за рахунок клієнта може неусвідомлено превалювати над процесами його зцілення [8].

Окрім контрперенесення, головним ризиком у роботі волонтера-психотерапевта є феномен вигорання (емоційного вигорання). Фахівці, які надають різного роду підтримку іншим людям, і особливо ті, хто постійно має справу з людським горем, стражданнями тощо, так чи інакше можуть відчути певні психологічні проблеми, що впливають на їхній емоційний стан і професійну поведінку і призводять до емоційного вигорання [1].

Отже, процес вигорання, зазвичай починається з інтенсивного й тривалого стресу, що викликає почуття напруженості, роздратування та втоми і завершується психологічним відстороненням від роботи, коли людина стає апатичною, цинічною та ригідною.

Бібліографічний список

1. Вайнола Р. Х. Волонтерський рух в Україні: тенденції розвитку. – К.: Академпрес, 1999. 285 с.
2. Волонтерство. Порадник для організатора волонтерського руху /Укл. Т.Л. Лях, авт. кол.: О.В. Безпалько, Н.В. Заверіко, І.Д. Звєрєва, Н.В. Зімовець та ін. – К.: Волонтер, 2001. – 552 с.
3. Назарук Н. В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя. – Івано-Франківськ, 2007. – 320 с.
4. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. - 1974. - V.30. - P. 159-166.
5. Herman J. Trauma and Recovery. The aftermath of violence — from domestic abuse to political terror / Judith Herman. — NY: Harper Collins, 1992. — 387 p.
6. Maher E. L. Burnout and commitment : A theoretical alternative / E. L. Maher //Personnel and Guidance Journal. – 1983. – Vol. 61. – P. 390–393.
7. Maslach C. The truth about burnout : How organization cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M. P. Leiter. – SF, CA: Jossey-Bass, 1997. – 186 p.
8. Shengold L.L. Child abuse and deprivation soul murder. Psychoanalytic understanding of violence and suicide / L.L. Shengold // Published in association with the institute of psycho-analysis. — London: 2010. — pp. 89-108.

БОДНАР А.М.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
БУРЯЧОК Л.В.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ІЛЬЇН І.О.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
*Науковий керівник: **ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.**,PhD*
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

THE ORETICAL ANALYSIS OF SCIENTIFIC APPROACHES TO STUDYING THE PROBLEM OF STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS

Анотація. У статті проаналізовано теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення пробеми копінг-стратегій подолання стресових ситуацій.

Ключові слова: *копінг-стратегія, стрес, стресова ситуація, особистість.*

Summary. The article analyzes the theoretical analysis of scientific approaches to studying the problem of coping strategies for overcoming stressful situations.

Key words: *coping strategy, stress, stressful situation, personality.*

Постановка проблеми. У сучасних реаліях військового протистояння державі-агресору перед населенням України постає ряд необхідних завдань, серед яких, зокрема, збереження ментального здоров'я. Важливо, щоб сучасна молодь могла адаптуватися до складних умов та ефективно виробляти стратегії подолання стресових ситуацій. Вироблення особистістю стратегій подолання стресових ситуацій дозволяє не лише конструктивно вирішувати особистісні проблеми, але й допомогати іншим. Їх можна розглядати як професійно важливі якості у будь-якій сфері застосування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значимим є інтерес до проблеми вивчення проблем, зокрема поведінкових, сучасної молоді, яка зустрічається із складними життєвими ситуаціями і особливо увага приділяється копінгу. Вивчаються копінг-стратегії та їх роль у різних групах, копінг-стилі, ефективність, вплив на вибір копінг-стратегій, індивідуальні та вікові фактори вибору копінг-стратегій (В. О. Бодров, Л. І. Анциферова М. В. Родіна, та ін..).

Сьогодні можна констатувати зростання наукового інтересу до проблеми вивчення різних аспектів поведінки, спрямованої на подолання стресових ситуацій особистості (Т. Л. Крюкова, О. В. Бітюцька, І. Моначин та ін..)

Виклад основного матеріалу. Стратегії подолання стресових ситуацій представлені у психологічних концепціях з різних сторін. Здебільшого вони продемонстровані у понятті копінг-стратегії, копінг-механізми та механізми психічного захисту.

Вперше термін захисні механізми було вжито З. Фрейдом у своїй роботі «Захисні нейропсихози», детально це поняття було розглянуто його дочкою А.Фрейд. Несвідомі психічні процеси, що зменшують занепокоєння, тривогу, страх в разі неприйнятних подразників називаються захисні механізми. Але в подальшому, слово захисні механізми було змінене на більш сучасне «копінг».

Поняття «копінг» стало широко використовуватися в психології з 1960-х рр. в зв'язку з дослідженням способу поведінки особистості в стресових ситуаціях. Копінг вивчався в рамках

теорії стресу (як механізм, спрямований на його подолання), в контексті адаптації (як діяльність людини, що спрямована на збереження балансу між вимогами середовища і внутрішніми ресурсами).

Прагнення вирішити певну проблему означає «Копінг». Психологічна наука пропонує багато підходів та понять, що стосуються вивчення копінг - стратегій і досі не зупинились на одному, продовжується дослідження та вивчення стратегій на різних вікових етапах.

Н. Хаан розмежувала поняття копінга і механізмів психологічного захисту. Копінг розуміється як процес, що характеризується цілеспрямованістю, гнучкістю і актуальністю у виборі дій з подолання стресу. Психологічний захист, в свою чергу, є пасивні і ригідні форми, які спотворюють або витісняють реальність.

Необхідно зупинитись на тому, що механізм психологічного захисту, орієнтований на нівелювання інтрапсихічних переживань, а копінг, орієнтований на свідому зміну ситуації.

Розвиток проблеми копінгу та розробка основних положень пов'язані з когнітивною моделлю Р. Лазаруса (1966). У результаті цього ним була написана книга «Психологічний стрес і процес управління ним» при цьому описав усвідомлення стратегій подолання стресу, з ситуаціями напруги і тривоги.

Як стверджує Р. Лазарус, копінг – стратегії це зусилля які спрямовані на розв'язання стресових ситуацій, проблем, що впливають на самопочуття особистості на її адаптацію, емоційний стан. Автор трактує копінг, як своєрідну взаємодію з навколишнім світом, реакцію на стрес. Якщо індивід вдало використовує копінг-стратегію це спрямовує його на успіх у встановлені контакту зі світом та самим собою. Вчений та його співробітники звернули свою увагу на два когнітивних процеси:

- оцінювання;
- подолання стресу.

Зіставлення засвідчує, що ці два процеси є одним із критерій взаємодії людини з навколишнім світом. Ймовірно обираючи копінг-стратегію ефективніше буде спочатку оцінити ситуацію, що склалась, вирішення - це вже застосування поведінки, що виникає завдяки зовнішнім або внутрішнім потребам. Складність завдання, що потребує не таких звичних чи автоматизованих дій та витрат починає включати копінг.

За даними опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях К. Томас застосував двохвимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересу інших людей, залучених до конфлікту, і наполегливість, для якої характерний акцент на захисті особистих інтересів. Разом з тими двома основними вимірами К. Томас виділяє п'ять способів регулювання конфліктів.

Зосередження на своїх інтересах, їх задоволенні, для того, щоб вийти з стресової ситуації «переможцем», називається суперництвом.

Уникання - не можна назвати продуктивною поведінкою, скоріше за все у ній особистість намагається вийти з конфлікту, але ніяк не вирішити.

Пристосування - протилежність стратегії суперництва, легше погодитись з думкою іншого, ніж відстояти власну.

Компроміс - злагодженість між партнерами, свого роду поступка, задля гармонізації відносин.

Переважно продуктивною стратегією можна вважати-співробітництво, перехід на новий щабель вирішення конфлікту, проте вимагає достатньо багато часу та сил.

Із порівняння виходить, що найбільш відомі базисні копінг - стратегії це: «розв'язання проблем», «уникання» та «пошук соціальної підтримки».

«Розв'язання проблем» є раціональною та адекватною копінг-стратегією в стресовій ситуації, що вимагає зусилля, спрямовані на розуміння складної ситуації, яка виникла, аналіз, пошук альтернатив, планування та поетапне долання перешкод. Сплановані кроки використання копінг - стратегій, спрямовані на розв'язання стресової (кризової) ситуації, однозначно підвищує ефективність та конструктивність її вирішення.

«Розв’язання проблем» є найпродуктивнішою з перерахованих вище стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Коли проблему з якою зіткнувся не уникають, не шукають «допомоги залу»(чужих порад та вирішень стресової ситуації іншими людьми.), а справді беруть у свої руки.

С. Кобб стверджує, що соціальна підтримка особи визначається як інформація, яка спонукає суб'єкта до думки, що про нього дбають і його люблять, шанують та він є членом мережі взаємних зобов'язань. Доведено, що міжособистісна взаємодія індивідів, яка побудована на взаємопідтримці слугує нейтралізатором пагубних впливів стресового середовища. Виявляється, що соціальна підтримка може захистити людей, що перебувають у кризовому стані, від найрізноманітніших патологічних станів. Крім того, соціальна підтримка може зменшити кількість необхідних ліків, прискорити одужання та полегшити дотримання призначених медичних режимів.

Зазвичай таку підтримку намагаються знайти саме в родинному колі(сім’ї) , адже, ще з самого народження індивід шукає допомоги у батьків. Вибір цієї копінг - стратегії може нести в собі, як позитивні так і негативні аспекти. Позитивними є - залучення до соціуму, підтримка інших, вміння та навички запобігати впливам стресору іншими особами. Негативні - нав’язування думок оточуючими, пасивність у вирішенні стресової ситуації, за рахунок чужих порад - «проживання чужого життя».

К. Гілл виокремлює 4 типи соціальної підтримки: 1) емоційна або інтимна – турбота про іншого, довіра й співпереживання йому; 2) інструментальна або матеріальна – допомога колег по роботі, фінансова допомога, забезпечення ресурсами; 3) інформаційна – сприяння у вирішенні проблеми шляхом надання важливої інформації, поради; 4) зворотний зв'язок або підтримка у формі оцінки – оцінка виконання після вирішення проблеми.

Насправді підтримка соціуму важлива, навіть коли людина стверджує, що не потребує її, справиться з проблемами сама, емоційна підтримка (співпереживання) буде влучна, не з тиском на особистість та обмеження у власному виборі копінг-стратегій, а з легким відчуттям опори та розуміння. Звісно, якщо особа не потребує порад (інформаційна підтримка) це буде викликати роздратування.

Не викликає жодних сумнівів, що проблемою вибору копінг-стратегії «соціальна підтримка» є певна річ невдоволення нею. Очевидно, перекладаючи рішення проблемної ситуації на друзів, родичів стає мабуть краще, самопочуття стабілізується, тоді як рішення не призводить до ефективних результатів, виникає розчарування, що буває важчим аніж до того.

Виокремлюють три складових соціальної підтримки, як вважає Т. Віллс: 1) структуру, тобто кількість друзів, відносини з рідними;2) функції (оцінки проблеми та її поінформованість); 3) ефект (те на стільки особистість вдоволена поведінкою).

Соціальна підтримка здійснює значний ефект на людину, особливо емоційна підтримка, перевагу якій надавав Г. Сек.

Безперечно вміння бути емпатійним - прямий шлях до встановлення контакту з індивідом.

Роль «пасивного спостерігача», який очікує на те, щоб проблема зникла сама пособі, вказує на вибір копінг-стратегії «Уникання», найменш ефективну стратегію для вирішення стресогенних ситуацій, але вона сприяє відновленню емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою, зменшує емоційну напругу.

На думку ряду авторів у формуванні копінг-поведінки є важливими такі позиції: найважливішим особистісним ресурсом подолання стресу є Я-концепція; індивідуальні стилі подолання стресу співвідносяться з певними типами Я-концепції; взаємний вплив Я-концепції й копінг-механізмів дає змогу зберегти стійкість системи Я і послабити негативний вплив стресу на організм; формування активних копінг-стратегій і позитивної Я-концепції потенціює взаємний розвиток, сприяє успішній стресостійкості індивіда; формування пасивних стратегій подолання стресу й негативної Я-концепції робить негативний взаємовплив і знижує рівень стресостійкості індивіда.

Здійснений аналіз, дає змогу дійти висновку, що особистість яка має позитивну Я-концепцію схильна до особистісного контролю своїх почуттів, оточуючого світу та ситуації, вона діє впевненіше та взагалі менш тривожна.

Крюкова Т. Л. вважає , що стресова або важка життєва ситуація вимагає від людини самоорганізації і прояву якостей суб'єкта. Слід віднести до вибору копінг - стратегій вікові зміни, нормативні та ненормативні кризи, активність, здатність до оволодіння чомусь новому. Плануючи рішення стресової ситуації, обираючи помірковано копінг - стратегію це впливає на ефективність, емоції та не вміння контролювати свої почуття збивають думки, розгубленість заважає обрати копінг - стратегію.

Г. Гесс та Г. Зінгл на основі проведених досліджень вважають, що людина в якої сформована позитивна Я- концепція менш тривожна, та більш впевнена.

Від настрою, оцінки, ставлення і бачення особистістю стресової ситуації залежить подальший хід дії та результат вирішення. Безумовно якщо самооцінка буде знаходитись в нормі, впевненість у своїх стратегіях та намірах буде зростати.

Крюкова Т. Л. вважає , що стресова або важка життєва ситуація вимагає від людини самоорганізації і прояву якостей суб'єкта. Слід віднести до вибору копінг - стратегій вікові зміни, нормативні та ненормативні кризи, активність, здатність до оволодіння новим досвідом.

Не викликає жодних сумнівів, що важливим аспектом характеристики соціально-психологічного вирішення скрутних ситуацій є визначення основних етапів цього процесу. Р. Мосс, Дж. Шефер виокремили п’ять основних видів завдань, які постають перед людиною у кризових життєвих ситуаціях:

1.Зрозуміти смисл та значення ситуації, що виникла(з’ясувати для себе, що відбулось).

2. Вище зазначалось, не автоматизована реакція, яка вмикає копінг-стратегію, людина намагається протистояти їй.

3. Потреба у соціальній підтримці (члени родини, друзі, ті що здатні надати підтримку, знайомі та навіть не знайомі люди.)

4. Гармонізація емоційного балансу, демонстрація емоційного інтелекту, власне контроль над своїми почуттями.

5. Збереження позитивної Я- концепції (соціальна ідентичність, упевненість в собі).

Сублімація це копінг- стратегія, якщо бути точнішим захисний механізм перенаправлення негативної енергії в творчий процес, або громадську діяльність. До стратегії «уникання» може відноситись слухання музики, очікування, написання щоденників, адже особистість яка уникає проблеми потребує сублімації.

Виходячи з думки більшості дослідників, спосіб подолання стресу включає оцінку ситуації, зосередження на проблемі та емоціях. Дії до яких схильна людина здійснюються в емоційній, поведінковій та когнітивній сферах, відповідно вдале функціонування цих трьох сфер призводить особистість до успішної адаптації.

При розгляданні напруги у вигляді трансактного процесу напруги представлена послідовність наступних елементів: особистісний стресор та його оцінка; порушення гомеостазу, пов’язані з стресом емоції та когнітивні процеси; контролюючі дії; результат збігу та нова оцінка ситуації. Єдиної класифікації стратегій подолання не існує. Традиційним є розмежування стратегій подолання на проблемно-орієнтовані і емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані стратегії мають на меті зміну ситуації, в той час як емоційно-орієнтовані (фокусовані на емоціях) - спрямовані на регуляцію емоційного стану, індукованого проблемною ситуацією (точніше, її оцінкою)

Бібліографічний список

1. Корсун С. І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості.:2016.
2. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник /наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.
3. Семенова Ю. С. Теоретико-методологічний аналіз поняття психотравма. URL: rbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?
4. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 88- 272 с.

БОНДАРЧУК О.П.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ДЕРКАЧ І.А.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
*Науковий керівник: **ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.**,PhD*
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADOLESCENT AGE.

Анотація. У статті проведено системний аналіз питання психологічних особливостей юнацького віку. Розглянуто вітчизняний та зарубіжний досвід у вивченні проблеми. Розкрито зміст основних новоутворень, які є надбанням юнацького віку, а саме: особистісне, життєве, моральне, соціальне, професійне самовизначення, я-концепція

Ключові слова: *юність, юнацікий вік, особистість, трудова діяльність, поведінка.*

Summary. The article provides a systematic analysis of the issue of psychological features of youth. Domestic and foreign experience in studying the problem is considered. The content of the main neoplasms, which are the property of youth, namely: personal, life, moral, social, professional self-determination, self-concept is revealed

***Key words*:** *youth, youthful age, personality, labor activity, behavior*

Постановка проблеми Актуальність психологічного дослідження юнацького віку визначається не лише загальними трендами розвитку суспільства, а й конкретними потребами та викликами, з якими стикаються молоді люди та їхні батьки, вчителі та інші освітяни. Ось деякі аспекти, які підтверджують актуальність дослідження психологічних особливостей юнацького віку:

Соціальні та емоційні виклики: Сучасний світ швидкозмінний та складний, що ставить перед молоддю безліч соціальних та емоційних викликів, таких як стрес, депресія, соціальна адаптація та ідентичність.

Цифрова трансформація: Юнацький вік відзначається швидким розвитком цифрових технологій, що має значний вплив на психічне та емоційне здоров'я молоді. Вивчення психологічних аспектів використання цифрових медіа та соціальних мереж стає все більш актуальним.

Ментальне здоров'я: Розуміння психологічних аспектів юнацького віку допомагає виявляти та ефективно лікувати різноманітні психічні розлади та проблеми з ментальним здоров'ям.

Сприйняття освіти: Юнацький вік є періодом значних змін у сприйнятті освіти, формуванні академічних та професійних інтересів. Розуміння психологічних особливостей цього віку допомагає розробляти більш ефективні методи навчання.

Отже, вивчення психологічних особливостей юнацького віку є надзвичайно актуальним і важливим завданням для сучасної науки та практики, що дозволяє краще розуміти та підтримувати молодь у їхньому розвитку та самореалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз досліджень з психологічних особливостей юнацького віку включає огляд наукових робіт та досліджень, що розглядають психічний, емоційний, соціальний та інтелектуальний розвиток підлітків і молодих людей.

У дослідженні психологічних особливостей юнацького віку беруть участь вчені з різних галузей психології, педагогіки, соціології та інших суміжних наук. Деякі з найвідоміших вчених і дослідників, які роблять значний внесок у це поле, включають:

Джин Піджетт (Jean Piaget): Швейцарський психолог, який вивчав розвиток когнітивних процесів у дітей і юнацтва.

Ерік Еріксон (Erik Erikson): Американський психолог, який розробив теорію психосоціального розвитку, в якій він виділив вісім стадій розвитку від народження до старості.

Лоуренс Колберг (Lawrence Kohlberg): Американський психолог, який розвинув теорію розвитку моральних розумінь, представивши шість стадій морального розвитку.

Джин Хустон (Jean Houston): Американська психологиня, яка вивчає особистісний розвиток, трансперсональну психологію та розвиток людського потенціалу.

Урі Бронфенбреннер (Urie Bronfenbrenner): Американський психолог, який вивчав розвиток людини у взаємодії з різними соціальними та культурними контекстами.

Це лише кілька прикладів вчених, чия робота має значний вплив на розуміння психологічного розвитку у юнацькому віці. Багато інших дослідників також активно вивчають цю тему і вносять свій внесок у розвиток цієї області.

Виклад основного матеріалу. Юнацький вік є періодом значних змін і трансформацій у психологічному та емоційному розвитку особистості. У сучасній психологічній схемі періодизації онтогенезу границі юнацького віку позначені між 17-21 роком для юнаків й 16-20 роками для дівчат. Однак у фізіології його верхню границю часто відсувають до 22-23 років у юнаків й 19-20 рокам у дівчат. В. Даль визначав «юнака» як «молодого», «малого», «хлопця від 15 до 20 років»; у трилогії Л. М. Толстого юнацтво пов'язується з віком 15 років, а героєві роману Ф. М. Достоєвського «Підліток» уже 20 років.

Жоден дослідник розвитку не пройшов повз проблеми підліткового і юнацького віку. У даній статті ми розглянемо ключові психологічні особливості юнацького віку, виклики, з якими стикаються молоді люди, а також можливості розвитку, які надаються цим періодом.

Психологічні зміни у юнацькому віці

Ідентичність та самоусвідомлення: Підлітки починають усвідомлювати себе як індивідууми, що мають власні погляди, переконання та цінності. Процес формування власної ідентичності може бути складним і супроводжуватися періодами внутрішньої нестабільності.

Соціальна взаємодія: Зростаюча потреба в соціальній приналежності призводить до активізації взаємодії з однолітками та іншими членами соціального оточення. Соціальні відносини стають ключовим аспектом життя підлітків і впливають на їхні емоційний стан і самопочуття.

Емоційна стабільність: Відбуваються значні зміни у вираженні та регуляції емоцій. Підлітки можуть досвіджувати емоційну нестабільність та зміни настрою, пов'язані зі зростаючим рівнем стресу та невпевненості.

Виклики та можливості

Пошук ідентичності: Одним із основних викликів юнацького віку є процес формування власної ідентичності. Це може включати експерименти з різними ролями, цінностями та життєвими шляхами.

Навчання соціальних навичок: Підлітки навчаються розвивати соціальні навички, такі як емпатія, співробітництво та розв'язання конфліктів, що є ключовими для побудови здорових відносин.

Можливості самореалізації: Підлітки мають можливість виявити свої таланти та інтереси, розвиваючи їх через хобі, спорт або мистецтво.

Висновок. Юнацький вік - це період інтенсивного росту та розвитку, який включає в себе як виклики, так і можливості. Розуміння психологічних особливостей цього періоду може допомогти батькам, педагогам та молоді самим ефективніше навчатися, розвиватися та пристосовуватися до змін, які вносить юнацький вік.

Отже, вивчення психологічних особливостей юнацького віку є надзвичайно актуальним і важливим завданням для сучасної науки та практики, що дозволяє краще розуміти та підтримувати молодь у їхньому розвитку та самореалізації.

Бібліографічний список

1. Вікова психологія: навчальний посібник / За ред. Г. С. Костюка. - Київ: Радянська школа, 2006. - 269 с.
2. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник. / За ред. О. В. Скрип-ченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднічук та ін. - К.: Просвіта, 2001. - 416 с.
3. Заброцький М. М. Основи вікової психології: Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. - 112 с.
4. Цуканов Б.Й. Час у психіці людини: Монографія. - Одеса: Астро-принт, 2000. - 220 с.

БРАТАНЮК І.І.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
КУЗЬ М.В.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
*Науковий керівник: **ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.**,PhD*
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ФАКТОРІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ

THEORETICAL ASPECTS OF DETERMINING LIFE SATISFACTION FACTORS.

Анотація. У статті опрацьовано та узагальнено дослідження та публікації теоретичних підходів до визначення факторів задоволеності життям .

Ключові слова: *особистість, життя, задоволеність життям.*

Summary. The article elaborates and summarizes research and publications of theoretical approaches to determining life satisfaction factors.

***Key words*:** *personality, life, life satisfaction.*

Постановка проблеми Історична ретроспектива вивчення феномену «задоволеність життям» показала започаткування роботи в цьому напрямку в західній психології десь в другій половині 60-х років XX століття. Водночас існували окремі клінічні концепції, що ґрунтувались на досвіді психологічної практики. В радянській психології ця проблема мало розроблялась і тільки на початку 90-х років почали з'являтися публікації з цього приводу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. українській науці розробляються соціологічний та соціально-психологічний ракурси проблематики задоволеності життям (В.А. Гупаловська, Є.І. Головаха, Н.В. Паніна, В.М. Духневич, О.М. Плахова, Т.М. Титаренко, Д.К. Корольов, М.В. Савчин, Ю.М. Олександров.

Виклад основного матеріалу. Так як поняття задоволеності життям є поліфакториним поняттям, часто його пов'язують із фактором суб'єктивного благополуччя особистості. Суб'єктивне благополуччя – це когнітивно-афективна оцінка ситуації, що склалася, як благополучної чи неблагополучної [3].

Задоволеність життям грає роль когнітивної оцінки, яка є оцінкою різниці між існуючим станом справ та ідеальною ситуацією, а роль афективної оцінки відіграють позитивні й негативні емоції та стани, пов'язані із щоденним досвідом. Представниками цього напряму є М. Селігман та М. Аргайл. Вони визначають задоволеність життям як суб'єктивну,

когнітивну та рефлексивну оцінку, думка про те, наскільки все було і залишається благополучним.

М. Аргайл представив комплексну роботу, яка складається з великого обсягу матеріалу західноєвропейських та американських дослідників щастя. При чому фактори щастя є і джерелами, і умовами, і областями задоволеності життям, а іноді і характеристиками самого суб'єкта – сукупність особистісних рис людини, які можна визначити, виміряти і які демонструють статистично значущий зв'язок із задоволеністю життям. З точки зору М. Аргайла, щастя – це стан переживання задоволеності життям в цілому, загальна рефлексивна оцінка людиною свого минулого і теперішнього, а також частота та інтенсивність позитивних емоцій. Автор показує також залежність щастя від соціальних зв'язків, значущістю яких є психологічна підтримка, яку дають близькі люди для особистості. Значущими соціальними зв'язками є: шлюбні відносини, внутрішньосімейні та близьки дружні зв'язки. Наступним фактором, який впливає на задоволеність життям, є наявність роботи, при чому не стільки сам факт роботи або матеріального заохочення праці, скільки психологічні аспекти роботи, такі, як: різноманітність та самостійність праці, її усвідомленість, суспільна цінність, емоційний фон, характер відносин із колегами та керівництвом. Поряд із роботою виділяється ще й такий фактор як: досуг, вільний час (рукоділля, перегляд ЗМІ, заняття фізичною культурою та спортом, відвідування історичних пам'яток, музеїв, виставок, зоопарків; подорож за місто, відвідування кафе, ресторанів, танців тощо). Цей фактор має більшу значущість, ніж робота, що можна пояснити наявністю простору для діяльності, пов'язаною із внутрішньою мотивацією, отриманням задоволення від спілкування, укріпленням почуття ідентичності, наявністю можливостей для розрядки та відпочинку.

Наступним фактором є здоров'я. М.Аргайл виділяє також особливу групу факторів, які він назвав особистість. До них відносяться: самоповага, самооцінка, екстраверсія, усвідомленість життя. Таким чином, значущими для задоволення життям в цілому, для щастя по М.Аргайлу є такі фактори, як:

- наявність близьких соціальних зв'язків,
- задоволеність роботою, здоров'я,
- наявність вільного часу для досугу,
- особистісні якості,
- позитивні емоції.

Менш значущими є матеріальне забезпечення. І фактори, що не впливають на задоволеність життям є вік та стать.

Рівень задоволеності життям залежить від декількох факторів задоволеності життям, але не зводиться до їх суми.

Із задоволеноістю життям позитивно корелюють: наявність значущих соціальних контактів; оцінка соціального стану як задовольняючого, оцінка власного здоров'я як благополучного; стан потрібності значимим людям; оцінка матеріального стану як задовольняючого; можливоість проявляти творчість; задоволеність процесом професійної діяльності; бачення власних перспектив; наявність вільного часу для досугу; автономія як здатність діяти, згідно своїм переконанням; особистісне зростання як можливість прогресувати в усіх сферах життя; шлюбний союз [5].

До негативно корелюючих факторів відносяться: стан бідності та відсутність матеріальних благ для існування; оцінка здоров'я як поганого та того, яке погіршується; депресія; фобічні розлади особистості; низька самооцінка; висока тривожність; низька соціальна активність і значимість. До факторів із низькою кореляцією відносять: вік; стать; освіта; етнічна приналежність; громадянство та країна проживання; конфесіональна приналежність; актуальні емоції; коефіцієнт інтелекту; фактична заробітна плата; професія та посада [5]. Поняття задоволеності та благополуччя людини скдадається із суб'єктивного емоційного відношення до змістовної сторони подій та явищ. Внутрішній комфорт, духовний розвиток, задоволеність якістю життя дозволяють людині відчувати себе щасливою. Це робить суб'єтивне благополуччя особистості емоціцно позитивним.

Дослідження задоволеності життям пов'язане із різними психологічними напрямками: дослідженнями рівня щастя, особливостями формування самооцінки, поняттями адаптивності, стереотипів, рівня життя тощо. Задоволенісить життям визначається багатьма критеріями. Наприклад, цілями, які були досягнуті, труднощами, що були подолані, змінами в житті особистості. В тій самій мірі, в якій вона залежить від досягнень та змін, вона також залежить від регулярних характеристик, таких як віра у власні сили, планування, вміння оцінювати наслідки власних дій [8].

Згідно дослідження М.С. Егорова, М.А. Ситникова., О.В. Паршикова показники загальної задоволеності життям і задоволеності окремими сторонами життя – кар'єрою та особистими відносинами – пов'язані між собою. Також структура батьківської родини не впливає на показник задоволеності життям. Люди, які знаходяться в шлюбних відносинах, більше задоволені життям. Однак шлюбний статус не пов'язаний із задоволеністю особистим життям і кар'єрою. Крім того, із диспозиційних рис особистості більшою мірою пов'язана із задоволеністю життям в цілому і її окремими компонентами (особистим життям і кар'єрою) екстраверсія, в меншому ступені – емоційність, добросовісність та доброзичливість. Чесність та відкритість новому досвіду практично незначимі для формування задоволеністю життям.

Співвідношення між тим, наскільки людина задовольняє свої потреби і тим, наскільки вона витрачає свої життєві ресурси для задоволення цих потреб, резюмується в тому, як людина відчуває та оцінює рівень її задоволеності своїм життям. Задоволеність життям виступає як оцінка усіх умов життя, сформована на основі порівняння індивідуальних домагань та актуальних досягнень [2].

Чимало авторів, що займаються вивченням суб'єктивного благополуччя і щастя, задоволеність життям відносять до таких оцінок життя, що є більшою мірою когнітивними (на відміну, наприклад, від радості, віднесеної до оцінок, що складаються з того, наскільки часто люди мають досвід приємних емоцій; або на відміну від неприємних емоцій на кшталт депресії чи дистресу); втім, це питання – співвідношення емотивних і когнітивних вимірів – дотепер залишається нечітко визначеним. За свідченням М. Аргайла [5], Е.Дінера [3], серед найчастіше використовуваних методик вимірювання загальної задоволеності життям можна назвати принаймні дві (використання яких пов'язане також із важливим питанням, навколо якого останні 40 років точаться основні дискусії – скільки індикаторів можуть релевантно відбивати задоволеність життям), засновані на використанні порядкових шкал. Одна з них – це шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS), запропонована Дінером і колегами [3], пропонує респондентам, використовуючи семибальну шкалу, позначити ступінь згоди з п'ятьма альтернативами:

1) в основному моє життя близьке до ідеалу;
2) умови мого життя чудові;
3) я задоволений своїм життям;
4) поки що я отримував від життя те важливе, що хотів;
5) якби у мене була можливість прожити життя наново, я би майже нічого не змінив.

Висновок. З точки зору психології, задоволеність життям являє собою «складну, динамічну соціально-психологічну освіту, яка заснована на інтеграції когнітивних й емоційно-вольових процесів, які характеризуються суб'єктивним емоціонально-оцінним відношенням і володіє спонукальною силою, що сприяє дії, пошуку, керуванням внутрішніми та зовнішніми об'єктами».

Задоволеність життям – інтегральний показник, який об'єднує в собі багато компонентів та залежить від певних характеристик (зокрема серед них виділяють віру у власні сили, планування, уміння оцінити наслідки своїх дій). Задоволеність життям визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами, змінами, що відбуваються в особистому й професійному житті. Також на рівень задоволеності життям впливає весь комплекс характеристик, пов'язаних із невротизмом та інші фактори).

Бібліографічний список

1. Вірна, Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості Проблеми сучасної психології.2013. №2. С. 20-25.
2. Мукашевич, М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки Український науковий журнал Освіта регіону. 2011. № 3.
3. Diener, E. (1984) Subjective well-being. Psychological Bulletin, vol. 95, no. 3, pp. 542–575.

БЕРЕГУЛЬКО Н.В.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ЛЮБАРЧУК Ю.Я.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
Науковий керівник: ***ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.,PhD***
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна».

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМІВНИХ ПОДІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TRAUMATIC EVENTS IN WARTIME CONDITIONS

Анотація. У статті проведено системний аналіз питання психологічної характеристики травмівних подій в умовах військогово стану.

Ключові слова: *травма, травмівна подія, особистість, соціальна адаптація військовий стан.*

Summary. The article carries out a systematic analysis of the issue of psychological characteristics of traumatic events in the conditions of martial law.

Key words**:** *trauma, traumatic event, personality, military status.*

Постановка проблеми Військові дії на території України впливають на все населення держави. Особливо гостро постає проблема впливу травмівних подій, спричинених війною, на адаптованість молоді. Саме на молодь покладаються основні завдання життєзабезпечення держави, а саме: захист Батьківщини, економічна стабільність та економічне відновленн, зростання інтелектуального потенціалу, виховання дітей, піклування про осіб похилого віку, розвиток науки, культури, мистецтва та інші.

Зважаюси на зазначене, важливо забезпечити необхідні психологічні заходи для розвитку особистісної адаптованості молоді та заходів щодо протидії травматичного впливу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загалом, дослідженням проблеми адаптації особистості займалися А. В. Фурман, А. А. Налчаджян та ін.

Психологічні особливості адаптованості розкриті у наукових працях С. Д. Максименка, А. В. Массанова, О. П. Саннікової, Ж. Піаже.

Особливості соціально-психологічної дезадаптованості особистості представлені в працях: А. Адлера, Г. Айзенка, Е. Еріксона, Г. Гартманна, З. Фрейда, К. Роджерса, С. І. Розума, О. Я. Чебикіна та ін.

Виклад основного матеріалу. Вплив на соціальну адаптацію факторів психотравмуючих ситуацій в осіб молодого віку багато в чому залежить від підтримки, яку надають сім'я та суспільство.

Наприклад, до психологічнимих наслідків травмівних подій в умовах воєнного часу відносять психічну травму, бойовий стрес, посттравматичний стресовий розлад та ін.

Психічна травма. Вперше психологічні зміни в людей, які пережили ту чи іншу екстремальну ситуацію, катастрофу глобального (війна, землетрус, паводок) чи особистісного плану, було описано Da Costa у солдат під час Громадянської війни в Америці (1871 р.). Вони були названі «синдром солдатського серця» [6].

Психотравмуючі фактори діють не лише на психіку воїна, але й на весь організм в цілому. Психотравмуючі дії в умовах війни мають не тільки психічний, але й соматичний бік впливу. Страх, викликаний бойовою обстановкою, придушується ціною великої нервової напруги. Досягнута рівновага порушується додатковими діями, як правило, соматичного характеру.

В якості одного з наслідків дії стрес-факторів особистісного розвитку розглядається психічна травма. Існують різні підходи до розуміння цього явища.

Психічну травму можна розуміти як результат дії на особистість значимих для неї стресових факторів, які виражаються в знижуючих ефективність життєдіяльності суб'єкта змін його системи регуляції. Ці зміни можуть бути наслідком інтенсивної разової стресової події чи діючої протягом довгого часу стресової ситуації. При цьому в основі психічної травми можуть лежати усвідомлювані чи неусвідомлювані зміни в фізіологічній, емоційній, когнітивній та поведінковій складових системи регуляції.

Бойовий стрес. Характерна особливість бойової обстановки – постійна загроза життю, в умовах якої солдат повинен діяти. Вимоги, які пред'являються особистості, перевищують її ресурси. Цією невідповідністю породжується бойовий стрес. Причини його формуванні багаточисельні. Це – жах війни, страх бути вбитим, пораненим, фізична і психічна перенапруга, порушення режиму життєдіяльності, хвороби, травми і поранення, страх не впоратись з обов'язками, невизначеність та дефіцит інформації, незвичність ситуації, відсутність в попередньому досвіді запасу можливих відповідних реакцій [3].

Війна приносить не лише фізичну, але й душевну інвалідність. Учасники бойових дій, часто не усвідомлюючи цього, несуть на собі вантаж болі довгі роки. Одні, в силу особистісних якостей, можуть подолати ці проблеми самостійно. Іншим необхідна психологічна допомога і підтримка протягом всього життя. Лікарі не дарма б'ють на сполох через те, що пережите в зоні АТО може нанести удар не тільки сім'ям військових, але й всьому суспільству.

Посттравматичний стресовий розлад у військових виникає внаслідок реакції на події погрожуючого чи катастрофічного характеру. Тобто на пряму загрозу смерті.

Через шоковий стан солдати можуть здійснювати незрозумілі, часом необдумані вчинки. Перші симптоми посттравматичного розладу більше схожі на депресію. Це нав'язливі яскраві спогади, які часто повторюються в снах, постійне відчуття тривоги, дратівливість, підвищена чутливість до інших подій, які нагадують пережитий стрес. Це спалахи гніву, зниження концентрації уваги, прискорене серцебиття, підвищення тиску та ін.

Класичний розлад може проявлятись в ранні періоди – до півтора місяці після події. В цей час розладу піддається невелика кількість військових. Оскільки переробити травматичну ситуацію важко, в подальшому кількість людей з синдромом збільшується [4].

Стан фрустрації може виникнути при зіткненні з об'єктивними непереборними труднощами (наприклад, неможливістю одержати перемогу над супротивником з об'єктивних причин його кращої технічної оснащеності) або суб'єктивними переживаннями (наприклад, з приводу неможливості побороти ворога, оскільки керівництво не віддає відповідних наказів).

Слід розуміти, що війна, як і будь-яка інша діяльність, по-перше, висуває свої вимоги до особистості, й не кожна людина їм відповідає за своїми психологічними, фізичними та духовними якостями. По-друге, воєнна діяльність вимагає кваліфікованої підготовки, оскільки від неї залежить не лише професійне виконання завдань, а і власне життя військовослужбовця та товаришів по службі.

Наслідки воєнно-травматичних стресових обставин будуть визначатися психологічними чинниками (індивідуально-типологічними, психічними, характерологічними особистісними особливостями військовослужбовця, адекватністю механізмів психологічного

захисту та адаптації тощо), тривалістю дії стресових факторів та соматоневрологічною важкістю.

Зміни особистісних рис можуть стати перепонами для налагодження комунікацій в умовах миру, викликаючи соціальну ізольованість, контакти підтримуються лише з "бойовими товаришами".

Формами соціальної дезадаптації учасників бойових дій є різні форми адикцій, що дозволяють увійти в стан зміни свідомості, "втекти" від реальності в ілюзорний, віртуальний світ за допомогою алкоголю, наркотичних засобів, ігор тощо.

Девіації у військовослужбовців не рідко проявляються як в насильстві по відношенню до інших, так і в насильстві до самих себе (аутоагресії), що можуть характеризуватися небезпечними діями, суїциідальними спробами та ін. За біхевіористичною теорією, агресивна поведінка по відношенню до ворога, що виробляється в умовах війни, закріплюється на підсвідомому рівні [4].

Питання суїцидів та суїцидальних думок серед військових стоїть дуже гостро. За даними Міністерства оборони України, станом на жовтень 2015-го, за період 2014-2015 років, 171 військовий покінчив життя самогубством.

Люди, що вижили на війні, прийшовши сюди, мають мотивацію піти з життя. Це пояснюється тим, що людина шукає вихід і не знаходить зони комфорту в мирних умовах. На війні – простіше. Є чітка структура, вони знають, що робити в якійсь ситуації. А тут, коли стикаються з байдужістю, бюрократією, коли ідеали, які були там, тут руйнуються, то наступає момент безвиході. Це може бути не просто емоційна подавленість, а й агресія - бажання все нищити, людина ставить запитання: навіщо було мені бути там, щоб тут і зараз до мене було таке ставлення. Щоб подолати цю образу, вони вживають алкоголь, або ж стають агресивнішими і шукають на чому зривати злість, або ж шукають вихід через самогубство [2].

Робота психолога – надзвичайно складна. Коли фахівці мають справу з симптомами, то повинні з’ясувати, які з них були раніше. До прикладу, якщо до участі в бойових діях чоловік зловживав алкоголем, то його не треба плутати з тими, хто алкоголем намагається заглушити свою травму і вживають його як форму захисту від проблем.

На жаль, система «повернення назад» і те, як готове суспільство прийняти і врахувати потреби цих людей, базується більше на волонтерстві. Але ж держава їх туди послала, то вона б і мала нести відповідальність за наслідки, і адаптувати їх до мирного життя.

Надзвичайні (екстремальні) ситуації характеризуються надзвичайною дією на психіку людини, що визивають у неї травматичний стрес. Психологічні наслідки травматичного стресу в крайньому своєму вияві виражаються в посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), виникаючому як тривала реакція на ситуацію, пов’язану з серйозною загрозою для життя чи здоров’я.

ПТСР – це один з можливих психологічних наслідків переживання травматичного стресу, він виникає приблизно в 20% осіб, переживши ситуації травматичного стресу (при відсутній фізичній травми раніше). Люди, що страждають на ПТСР, можуть звертатися до лікарів різного профілю, його прояви, як правило, супроводжуються іншими психічними розладами, так і психосоматичними порушеннями.

В межах постравматичної патології більшістю авторів виділяють три основні групи симптомів:

1) надзвичайне перезбудження (включаючи вегетативну лабільність, порушення сну, тривожність, нав’язливі спогади, фобічне уникання ситуацій, що асоціюються з травматичною);

2) періодичні напади депресивного настрою (емоційна тупість, емоційний ступор, відчай, усвідомлення безвихідності);

3) риси істеричного реагування (параліч, сліпота, глухота, напади різного характеру, нервове тримтіння).

Цей стан має певну динаміку, а саме – посттравматична симптоматика з віком може не лише не послаблюватись, а й ставати більш вираженою.

Психологічна криза виникає тоді, коли травматична подія впливає на адаптаційні можливості людини. Виникнення травматичних подій не можливо передбачити, що спричинює різноманітні емоційні реакції у молодих людей з набутим порушенням функцій опорно-рухового апарату. Події, які впливають на виникнення психологічної кризи у однієї людини, не обов'язково спровокують подібну реакцію у іншої. Проте, у більшості осіб, які стали учасниками, чи свідками травматичних подій, особливо при набутті порушень здоров'я можуть виникати гострі емоційні реакції та розвиватися посттравматичний стресовий розлад.

В межах посттравматичного стресового розладу такі автори як Д. Барлогу, М. Макей, М.Мюллера, М. Дэвис, П. Фэннінг, Шапарь В.Б. виділяють такі основні групи симптомів: 1) надзвичайне перезбудження (включаючи вегетативну лабільність, порушення сну, тривожність, нав'язливі спогади, фобічне уникання ситуацій, що асоціюються з травматичною); 2) періодичні напади депресивного настрою (емоційна тупість, емоційний ступор, відчай, усвідомлення безвихідності); 3) риси істеричного реагування (параліч, сліпота, глухота, припадки, нервове тримтіння).

Поміж невротичних симтомів характерні для ПТСР: «солдатське серце» (біль за грудиною, серцебиття, переривчасте дихання, підвищена пітливість); флеш бек-синдром (насильно вторгненні в свідомість спогади про тяжкі обставини); прояв «комбатної» психопатії (агресивність та імпульсивна поведінка з нападами насилля, зловживання алкоголю та наркотиками, хаотичність сексуальних зв'язків при закритості та підозріливості); синдром прогресуючої астенії (спостерігається після повернення до нормального життя, у вигляді бистрого старіння, зниження ваги, психічної в'ялості та прагнення до спокою); посттравматичної ренти стану (набута інвалідність з усвідомленою користю від пільг та привілей з переходом до пасивної життєвої позиції).

П.А.Ресік та К.С.Калхаун симптоматичні критерії посттравматичного стресового розладу скомпонували в три категорії: повторюване переживання травматичної події, уникання дій та ситуацій, які нагадують про травму, а також надмірне фізіологічне збудження.

Повторюване переживання травматичної події може спостерігатися в одному з двох варіантів: спогади про травму можуть бути нав'язливого характеру або ж виникати з нікуди, без приводу. При ПТСР спогади пов'язані з травмою можуть бути інтенсивними, живими – це флеш-бек-ефект. Нав'язливі спогади можуть виникати під час сну в вигляді тематичних нічних кошмарів. Крім того, реальному або символічному зіткненні з ситуаціями або діями пов'язаними з травматичною подією, у людини можуть виявлятися інтенсивні реакції

На думку Д. Барлогу, М. Макей, М.Мюллера, М. Дэвиса, П. Фэннінга посттравматичний стресовий розлад має певну динаміку, а саме – посттравматична симптоматика з віком може не лише не послаблюватись, а й ставати більш вираженою. Посттравматичний стресовий розлад змінює почуття та думки щодо себе, майбутнього та навколишнього світу, отже, більшість людей починає вдаватися до «захисної поведінки» і відвертого уникання психологічної допомоги в подоланні наслідків впливу травматичних подій.

Проблема наслідків негативного впливу травматичних подій на психічне здоров'я особистості, зокрема виникнення дезадаптованості особистості висвітлені в працях Бурлачука Л.Ф, Донія В.М., Рубінштейна С.Р., Титаренка Т.М. та інших науковців, дослідженням особливостей психічного здоров'я військовослужбовців займалися Є.М.Потапчук, В.Г.Кохан, Г.В. Ложкін та інші, проблему психологічної адаптації військовослужбовців досліджували Л.М.Аболін, І.І.Ліпатов, О.А.Матеюк А.І.Черкашин, проблеми соціально-психологічної дезадаптованість військовослужбовців висвітлені в працях М.І.Гринцова, М.М.Дорошенка, Н.І Королюка, В.О. Лефтерова.

Практичні аспекти психотерапевтичної та психологічної допомоги особам, які пережили кризові ситуації висвітлюють в публікаціях А.Бека, Бенвеніста Д., Герасима І., Єнікополова С., А.Елліса, Колодзіна Б., Макей М., Мюллера М., Смірнова А., Шапаря В. та інших.

У будь-якій галуззі діяльності трудовий колектив безпосередньо пов'язаний із суспільством безпосередньо, всі зміни які відбуваються в державі впливають на діяльність кожного колективу. Склад трудового колективу, підприємства – це сукупність членів суспільства, об'єднаних єдністю цілей конкретної трудової діяльності. Проте, кожен з членів трудового колективу різняться соціальними властивостями, ця відмінність зумовлена належністю їх до різних етнічних, демографічних, соціально-класових, політичних, професійно-кваліфікаційних, індивідуально-психофізіологічних та інших властивостей та спільностей. Як тільки в трудовому колективі акцентується увага на розбіжностях його членів, одразу може виникати конфліктна ситуація. Для запобігання напруженості та можливому конфлікту важливо вчасно виявити ці проблеми, дати оцінку ступеня їх нагальності. Важливо пам'ятати, чим вищий рівень розвитку колективу, тим нижчий рівень конфліктності в ньому, що сприяє продуктивному розвитку.

Висновок. Встановлено, що адаптованість особистості – інтегральна психоформа життєактивності людини, що зумовлена, з одного боку, взаєминами особистості з оточенням, а з іншого – характеристиками-параметрами внутрішнього світу особистості (ставлення, оцінка, прийняття, психологічна ситуація, психічний образ, Я-концепція).

За результатами теоретичного дослідження встановлено, що військові дії на території України можуть спричинювати порушення психоемоційних станів її населення. Зовнішні фактори (вимушене переселення, участь у військових діях, загроза та ракетні обстріли, економічна нестабільність та інші) можуть спричинювати утворення особистісної дезадаптованості.

Бібліографічний список

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини: операціоналізація феномену та засоби діагностики / І. Ф. Аршава // Психотерапія, медична психологія і гранична психіатрія в системі надання медичної допомоги: матеріали наук.-практ. конф. Харків, 2008. С. 28-29.
2. Варій М.Й. Психологія особистості: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
3. Максименко Д. С. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця, 2004. 701 с.

БУРКА В.Р
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
БУРКА М.В.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ПАЛАМАРЧУК Н.А.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПАРАМЕТРИ ФОРМУВАННЯ ТА СФОРМОВАНОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

PARAMETERS OF THE FORMATION AND FORMATION OF THE SELF-CONCEPT OF THE INDIVIDUAL

Анотація. У статті досліджено та проаналізовано параметри формування та сформованості Я-концепції особистості. Описано погляди вітчизняних та зарубідних науковців.

Ключові слова: *Я-концепція, формування я-концепції, особистість.*

Summary. The article examines and analyzes the parameters of the formation and formation of the self-concept of an individual. The views of domestic and foreign scientists are described.

Key words: *Self-concept, self-concept formation, personality.*

Розвиток та реабілітація особистості в умовах сьогодення

Постановка проблеми. В сучасному світі, який розцвітає стрімкими трансформаціями у всіх аспектах соціального життя, молода генерація знаходиться на розі шляхів, які вимагають від неї визначення власної ідентичності та прийняття рішень в умовах глобальних зрушень. Переплутана впливом різноманітних силових течій суспільних процесів, кожна молода людина змушена обирати свій власний шлях до успіху, особистого задоволення від праці та визначальної ролі у власному та житті інших.

Справжня проблема полягає в здатності стати активним суб'єктом власного життя, уникаючи маніпуляцій, незалежно приймати рішення та взяти на себе відповідальність за їхні результати. Успішне вирішення цієї проблеми вимагає формування позитивної Я-концепції, що є основою гуманістичної психології.

Інтеграція Я-концепції включає рефлексивний (саморефлексія), самооціночний (самооцінка) і описовий (Я-образ) компоненти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Доказовою базою для подальших досліджень в цій області є праці видатних психологів-гуманістів, таких як А.Маслоу, К.Роджерс, Г.Олпорт, В.Франкл, Е.Шостром та інші. В їхніх наукових творах висвітлені ключові положення про здатність кожної особистості до повноцінної реалізації власного потенціалу, вміння ефективно керувати власним розвитком і досягати поставлених цілей.

Виклад основного матеріалу. Я-концепція відображає процесуально-динамічні характеристики особистості, що охоплюють почуття, емоції, дії, поведінку, очікування та діяльність. Адекватна самооцінка відіграє ключову роль у формуванні позитивного самовідношення і вимагає цілісності Я-концепції особистості. Проте, неузгодженість між когнітивно-оцінковими складовими або окремими модальностями образу Я може порушити стійкість та збалансованість Я-концепції, призводячи до нечіткості у сприйнятті самого себе.

Це особливо стосується осіб з високим рівнем сформованої безпомічності, яка виявляється на рівні особистості та впливає на різні сфери діяльності. Безпомічність, яка розповсюджується на інші аспекти життя, може впливати на стабільність особистісної концепції та призводити до пасивної поведінки, проблем у стосунках і погіршення успішності в різних життєвих сферах.

Дослідник В. Столін вказував, що конфліктність «Я» може виникнути внаслідок неузгодженості життєвих стосунків особистості, мотивів і діяльності. Це може призвести до внутрішніх протиріч та розбалансу в сприйнятті самого себе, що, в свою чергу, впливає на різні аспекти життя і може стати джерелом проблем у реалізації особистісного потенціалу. Такий конфлікт може потребувати психологічної підтримки та роботи над самооцінкою для досягнення гармонії в Я-концепції.

Під час поступового етапу еволюції індивіда в суспільстві, важливим етапом є розвиток його самосвідомості. Цей процес не лише відображає зростання усвідомлення власних потреб, а й на вищому рівні викликає необхідність у самореалізації. Самореалізація, у свою чергу, стає досяжною завдяки використанню власних здібностей, правильної самооцінки власних можливостей, наявності мотивації та здатності до саморегуляції.

Важливим аспектом цього процесу є формування узгодженої Я-концепції, що ґрунтується на гармонійній взаємодії структурних компонентів (поведінкового, емоційно-оціночного, когнітивного). У випадку, коли ці компоненти стають неузгодженими чи конфліктними, виникають різні процеси, спричинюючи конфлікти сенсів «Я», які виявляються у відношенні до себе у вигляді негативних переживань та відношень.

Такі конфлікти можуть бути викликані емоційними переживаннями, пов'язаними із власною недосконалістю, невдачами, низькою самооцінкою та самоцінністю. Когнітивний і емоційно-оціночний компоненти взаємодіють між собою тісніше, ніж може здатися на перший погляд.

Необхідно відзначити, що формування і розвиток когнітивних і емоційно-оціночних компонентів неможливі без активного участі особистості в процесах діяльності та комунікації. Знання про себе і відношення до себе важко розмежовувати, оскільки вони базуються на загальних внутрішніх механізмах інтеріоризації і порівняння. Таким чином, розуміння власної

особистості та формування позитивної Я-концепції визначають успішний шлях до самореалізації і гармонійного взаємодії з оточуючим світом.

Важливо відзначити, що поведінковий компонент самосвідомості необхідно розглядати в контексті двох аспектів: поведінки та діяльності, які спрямовані на інших осіб, і таких, що спрямовані на самого себе. В цьому контексті, цей компонент може проявлятися як механізм самозахисту, спрямований на збереження стабільності особистості, або як інструмент самоперетворення, спрямований на її постійний розвиток.

Акт поведінки має важливий зворотній зв'язок, який інформує особистість про успіх чи невдачу обраної стратегії поведінки. Ця отримана інформація непосереджено впливає на Я-концепцію особистості, підсилюючи чи, навпаки, розхитуючи її через виникнення психологічно суперечливої інформації про себе. Це може призводити до конфлікту, відомого як когнітивний дисонанс за теорією Л. Фестінгера.

Розв'язання когнітивного дисонансу включає два основних шляхи: зміни в собі або у своїй поведінці. У першому випадку, особистість має узгодити свою Я-концепцію з новою реальністю, що може вимагати значних зусиль, або уникнути небажаної інформації, використовуючи психологічні захисти. Другий варіант передбачає зміну власних особистісних якостей шляхом самоперетворення.

Я-концепція, в свою чергу, проявляється у різних аспектах поведінки, мотивації та цілей. Коли інформація, отримана в результаті поведінки, не відповідає існуючій системі знань про себе, виникає ймовірність конфліктів інтересів, що призводять до когнітивних дисонансів та конфліктів сенсів «Я». У таких випадках особа може мінімізувати чи переформатувати отриману інформацію або прагнути змінити саму себе.

За першим варіантом, активізуються різні механізми психологічних захистів, що допомагають уникнути конфліктів з існуючою Я-концепцією, але при цьому не змінюють її, що може призвести до неуспіху. У другому варіанті, зворотній зв'язок служить поштовхом для всебічної саморефлексії та розвитку особистості. Цей процес може включати самокорекцію, самовдосконалення та перетворення Я-концепції, що в свою чергу може призвести до позитивних змін у всіх аспектах життя особистості.

Науковці О. Іващенко, В. Агапов і І. Баришнікова, у своєму дослідженні Я-концепції у контексті розвитку особистості, ідентифікують та розглядають різні рівні цього поняття, кожен з яких відображає різні аспекти самосвідомості та самовизначення особистості:

1. Екзистенційний рівень. На цьому рівні Я-концепція проявляється у процесах самоактуалізації, реалізації та творчості. Особистість спрямовує свої зусилля на досягнення внутрішніх потенцій, розвиток та виявлення власних творчих здібностей.

2. Феноменальний рівень. На цьому рівні важливою стає світогляд та образ Я. Особистість формує свій уявлення про себе в контексті навколишнього світу, враховуючи внутрішні та зовнішні аспекти свого існування.

3. Рефлексивний рівень. Цей рівень включає ідентифікацію з власним Я та самовизначення. Особистість активно займається пошуком сенсу життя, рефлексією над власними цілями та цінностями.

4. Духовний рівень. На найвищому рівні Я-концепції виникає духовна сфера, що охоплює творчу інтуїцію, совість, любов, людяність, доброту та відкритість. Особистість усвідомлює своє піднесення та розвиток в сфері внутрішнього духовного життя.

Ці рівні становлять складові, які взаємодіють та визначають Я-концепцію особистості в процесі її еволюції та розвитку. Враховуючи ці аспекти, дослідження вказує на різноманітність та комплексність самосвідомості та самовизначення індивіда [1].

Науковець М. Розенберг визначив ключові параметри зрілості Я-концепції, розкриваючи її структурні компоненти на різних рівнях. Аналізуючи ці параметри, можна отримати глибоке розуміння самосвідомості та сприйняття особистістю власної ідентичності.

Перший параметр - це вимір когнітивної складності і розмежованості Я-образу. Це визначається кількістю та характером особистісних якостей, які особа усвідомлює у собі. Чим більше цих якостей і чим складніші вони є, тим вищий рівень самосвідомості. Крім того,

розмежованість Я-образу вимірюється емоційним відношенням та зв'язком із цими якостями, що може впливати на особистісний розвиток.

Другий параметр - рівень виразності Я-образу, його суб'єктивна значимість для особистості. Тут важливо враховувати, як ці особистісні якості впливають на рефлексію та самооцінку. Важливість цих властивостей може бути перекручена механізмами захисту.

Третій параметр - рівень внутрішньої цілісності і послідовності Я-образу. Відмінність реального і ідеального Я-образу може призводити до внутрішньої напруги та неузгодженості. Це визначається тим, наскільки особистість здатна відокремити себе від оцінок і очікувань інших.

Четвертий параметр - рівень стійкості і стабільності Я-образу у часі. Це вказує на внутрішню єдність особистості, яка виявляється у стійкості уявлень про себе та здатності реагувати на різні ситуації.

П'ятий параметр - рівень самоприйняття і емоційне оцінювання себе. Тут важливо не лише рівень самооцінки, але і її стійкість, яка формується на основі чіткого і стабільного уявлення про себе.

Загальна зрілість Я-концепції проявляється у гармонійному поєднанні цих параметрів, що визначає внутрішню стійкість, рефлексію та глибоке розуміння власної особистості [2].

У сучасному психологічному вивченні особистості визначається концепцією Я, що є складною і динамічною структурою, об'єднуючи в собі різні аспекти та якості особистості. Однак, якщо розглядати Я-образ як сукупність протилежних якостей чи властивостей, або виявляти розбіжності між різними аспектами Я, наприклад, між Я-на самоті та Я-в товаристві друзів, то можна виокремити явище, що називається суперечливою Я-концепцією.

Суперечлива Я-концепція відзначається наявністю супротивників усередині самого Я, де різні аспекти особистості конфліктують між собою. Наприклад, внутрішня боротьба між бажанням бути самотнім та бажанням бути в оточенні друзів може створювати дисонанс та нестабільність в самовизначенні [3].

Зріла Я-концепція, натомість, означає досягнення гармонії та інтеграції різних аспектів Я. У цьому випадку суперечливість властивостей розглядається як нормальна частина особистості, а не як джерело конфліктів. Це означає, що протилежні аспекти сприймаються як взаємозбагачуючі складові цілісного образу Я [3].

Суттєвим аспектом стійкої Я-концепції є незалежність образу Я та самооцінки від зовнішніх оцінок і вражень. Така концепція залишається стабільною в різних ситуаціях соціального взаємодії, не залежно від того, чи зустрінеться вона з позитивною чи негативною реакцією оточення, чи буде супроводжуватися успіхом чи невдачею [3].

З іншого боку, нестійка Я-концепція проявляється в раптових та радикальних змінах образу Я та самооцінки під впливом зовнішніх чинників, таких як спілкування зі значущим іншим, або внаслідок одноразових успіхів чи невдач [3].

Отже, вивчення Я-концепції в контексті суперечливості та її стійкості відображає складні аспекти психіки та самовизначення особистості, вказуючи на необхідність гармонізації різноманітних частин Я для досягнення цілісності та стабільності в особистісному розвитку.

Зрілість Я-концепції представляє собою складний процес, що залежить від розвитку її структурних компонентів. Ключовими елементами цього процесу є когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

Когнітивний компонент визначається співвіднесенням себе з власним внутрішнім світом, цінностями, мотивами та образом-Я. Важливою рисою є різноманітність, виразність, цілісність та стабільність цих компонентів. Це вимагає внутрішньої гармонії та розуміння власної ідентичності [3].

Емоційний компонент включає в себе стійкість самооцінки, яка служить основою для формування ієрархії змістових шкал та усвідомлення ролей і цінностей. Стійкість емоційного компоненту визначає стабільність внутрішніх переконань та самосвідомості [3].

Поведінковий компонент передбачає високий рівень саморегуляції, самоконтролю, самоефективності та саморозвитку. Ці якості демонструють внутрішню цілісність і гармонійність особистості, визначаючи її спроможність адаптуватися до різних життєвих ситуацій [3].

Гендерне виховання, особливо в традиційній українській сім'ї, впливає на формування внутрішнього образу дитини та її Я-концепції. Гендерна соціалізація вносить своє корегування, підтримуючи статеву диференціацію, і виявляє своє відображення в внутрішніх моделях «Я-ідеального» і «Я-реального». Цей вплив визначає перспективи розвитку особистості та формування її самосвідомості [3].

Самоусвідомлення особистості – це складний і синкретичний процес, в якому «Я-реальне» та «Я-дзеркальне» взаємодіють, створюючи унікальну ідентичність. На попередніх етапах вже було зазначено, що ця взаємодія може бути вплинута гендерними стереотипами, які формують яскраві гендерні риси стереотипічного характеру. У результаті цього процесу формується свідомість особистості, яка визначається звуженим спектром гендерних ролей та стереотипів, що може суттєво обмежити розвиток індивідуальної самооцінки та завадити повноцінному формуванню власної унікальної ідентичності.

Зокрема, гендерні стереотипи можуть впливати на «Я-концепцію» особистості, змушуючи її відповідати соціально прийнятим нормам та ролям. На даному етапі розвитку особистості «Я-дзеркальне» може бути підтримане соціальними колами через усвідомлення гендерних стереотипів. Це веде до утворення стереотипічних уявлень про те, яким має бути ідеальна особистість відповідно до її гендеру.

Зазначено, що для розвитку більш повноцінної та рефлективної «Я-концепції» індивіда необхідна спеціальна робота з корегування гендерного впливу. Дослідники вказують на необхідність активного впливу на формування «Я-реального», спрямованого на розкриття та розвиток особистого креативного потенціалу. Такий підхід дозволяє людям розширити межі гендерних обмежень і вільно виражати свою унікальність та індивідуальність [4].

Для того, щоб «Я-концепція» особистості була вільною від гендерних стереотипів і набула тих позитивних рис, які були визначені в попередньому розділі, необхідно приділяти увагу різним аспектам психокорекційної роботи:

1. Орієнтованість на універсальні цінності. Важливо формувати свідомість як дівчат, так і хлопців на загальні гуманістичні цінності, які є універсальними для обох гендерів. Це становить основу для самоврегулювання та автономної реалізації в суспільстві.

2. Нестереотипні рольові моделі. Сприяти ознайомленню з різноманітними нестереотипними ролями фемінності та маскулінності, що дозволяють більш повноцінне життя і самореалізацію в різних сферах.

3. Орієнтація на об'єктивні показники. Підкреслювати важливість таких показників, як інтелектуальна компетентність, фізична розвинутість, автономність і вольові зусилля, які можуть виявлятися в обох гендерах.

4. Розширення емоційного спектру. Розвивати співчуття, розуміння мистецтва і краси, підтримуючи глибокі емоційні зв'язки, які можуть вийти за межі стереотипно чоловічої чи жіночої моделі поведінки.

5. Підвищення впевненості. Сприяти зростанню впевненості дівчат у власних інтелектуальних здібностях та важливості учбової діяльності для задоволення їхніх індивідуальних потреб.

6. Зміна гендерної сегрегації. Активно працювати над загальною зміною гендерної сегрегації серед студентів, звертаючи увагу на створення мікросоціуму з тісними та якісними індивідуальними зв'язками, замість фокусу на гендерних відмінностях.

Отже, «Я-концепція» особистості визначається як цілісною та усвідомленою системою уявлень про себе, що поєднується з емоційною оцінкою і реакцією на поведінку, що створює позитивне поєднання уявлень про себе та їх оцінок.

Бібліографічний список

1. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : автореферат дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003. 20 Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник /наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.
2. Левицька І. М., Попіль М. І. Вплив образу фізичного «Я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. Дрогобич, 2017. URL: http: //nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_64 (дата звернення :09.10.2020
3. Матвєєва Ю. О. Психологічні особливості формування «Я – концепції» в ранньому юнацькому віці. Дні науки – 2010. Збірник студентських наукових статей. Суми, 2010. С. 116 – 120.
4. Ткачук С. С. Психологічний аналіз самотворення позитивної «Я – концепції». Кременець, 2003. URL: http://sphhcj.nuph.edu.ua/index.php/1810-2131/article/view/125753/120265 (дата звернення : 09.10.2020).

БУЧИНСЬКА О.В.
здобувач 4-го курсу бакалаврату,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ З БАТЬКАМИ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

PECULIARITIES OF COMMUNICATION WITH PARENTS AS A FACTOR IN CHILDREN'S FEARS

Анотація. В статті даються визначення таким поняттям як страх та тривога, детально розглядаються причини виникнення дитячих страхів. Показано дитячий страх, як один з перших різновидів страху, який з'являється на ранній стадії розвитку особистості і є вагомим чинником, що впливає на життя і становлення людини; розкрита специфіка впливу спілкування з батьками на формування дитячих страхів.

Ключові слова: *страх, дитячі страхи, причини страху, тактики виховання, емоційна чутливість.*

Summary. The article defines such concepts as fear and anxiety, and examines the causes of children's fears in detail. Children's fear is shown as one of the first types of fear that appears at an early stage of personality development and becomes significant factor affecting a person's life and development; the specificity of the influence of communication with parents on the formation of children's fears is revealed

Key words: *fear, children's fears, causes of fear, upbringing tactics, emotional sensitivity.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві дитина становить найбільш вразливий елемент, який схильний до впливу різноманітних факторів навколишнього середовища. Спостерігається зростання кількості дітей, які виявляють підвищену тривогу, невпевненість та емоційну нестійкість. Саме тому проблема емоційних порушень та їх своєчасна корекція на сьогоднішній день стає вельми актуальною. Широкі дослідження, присвячені страху, створюють важливу базу для подальшого розуміння цієї ключової емоції.

Проблема страхів серед дітей старшого дошкільного віку нині є актуальною як ніколи раніше. Однак цей аспект мало висвітлюється у шкільних та дошкільних закладах. Вже в дитячому садку діти повинні пройти різні тести тривожності та подолати бар'єр страху у своїй свідомості.

Актуальність вивчення проблеми визначається тим, що з віком у дітей змінюються мотиви поведінки, ставлення до оточуючого світу, дорослих та ровесників. Здатність батьків і педагогів ухопити ці зміни, зрозуміти перетворення, які відбуваються з дитиною, і,

відповідно, адаптувати свої відносини, визначатиме позитивний емоційний контакт, що є основою нервово-психічного здоров'я дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. показує, що проблемі дитячих страхів приділяється багато уваги, вона досить широко розповсюджена серед дітей. У роботах вітчизняних і зарубіжних психологів і психотерапевтів проблема дитячого страху займає особливе місце. Відомі вітчизняні вчені, які займалися цим питанням це: А.П. Петровський, Дж. Буолбі, Л.С.Виготський, А.В.Запорожець, Л.А.Петровська, , А.Венгер, Дж. Цукерман, у своїх роботах вони досліджували емоційно особистісну сферу, тривожність і страхи у дітей.

Мета статті полягає у виявленні особливості страхів та тривожності у дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Поняття "страху" має різноманітні визначення та тлумачення, що залежать від розуміння його походження. У більшості випадків страх виникає внаслідок подій, умов чи ситуацій, які сприймаються особистістю як загрозливі. Загалом страх розглядається як психічний стан, пов'язаний із вираженим виявленням астенічних почуттів (тривоги, занепокоєння тощо) у ситуаціях, коли існує загроза біологічному чи соціальному існуванню особи та спрямований на реальну чи уявну небезпеку. Залежно від характеру загрози інтенсивність та специфіка переживання страху можуть варіювати від побоювання до жаху.

Своєрідне викликання страхів у дітей є поширеним явищем у вихованні. Прояви дитячих страхів різноманітні: від страшних снів до боязні темряви чи природних явищ. Якщо у поведінці дитини виявлені та закріплені страхи, це свідчить про можливі помилки у спілкуванні з батьками та вихованні. Наприклад, недостатнє спілкування та відсутність тісного емоційного контакту з батьками можуть привести до порушення психічного та фізичного розвитку дитини та формування негативних особистісних утворень, у тому числі страхів [2].

Для того щоб допомогти дитині, важливо розрізняти поняття страху, тривоги та тривожної особистості. Страх представляє собою специфічний гострий емоційний стан і особливу чуттєву реакцію, що виникає в ситуаціях небезпеки, і його викликає конкретна, наближена загроза.

Тривога, натомість, описує переживання віддаленої, невизначеної небезпеки. У відміну від страху, який є реакцією на конкретну загрозу, тривожність є генералізованою, розпливчастою та безпредметною формою страху. У людини тривожність часто пов'язана з очікуванням можливих невдач у соціальних взаємодіях і часто виникає внаслідок неусвідомленості джерела небезпеки [5].

У словнику психологічних термінів А.П. Петровський визначає страх як емоцію, яка виникає внаслідок загрози, що може бути як біологічною, так і соціальною для індивіда. В емпіричних дослідженнях А. Венгер та Цукерман виділяють ситуативну тривогу, що описує стан особи в конкретний момент, та тривожність як характеристику особистості, яка виражає підвищену схильність відчувати тривогу щодо реальної чи уявної загрози [1].

У різних людей виявляється різний прояв тривоги. Ступінь тривожності у дітей прямо пов'язана із стилем виховання. Збільшенню тривожності сприяє висока вимогливість батьків, яка не враховує можливостей дитини і призводить до розвитку почуття невідповідності вимогам. У таких дітей спостерігається пасивність, недостатня самостійність та схильність до фантазування замість активних дій.

При ретельному спостереженні за дитиною, яка відчуває страхи, можна виявити прояви підвищеної тривожності та рис тривожної особистості. Виникає запитання: чи є зв'язок між дитячими страхами та тривожністю? Так, страхи є характерними для поведінки тривожних дітей. Дитина перебуває в постійному стані напруження, відчуває тривогу, і її відчуття безпеки послаблюється. У таких обставинах будь-що, навіть з мізерною загрозою, може викликати страх у дитини. Таким чином, багато дитячих страхів походять не з конкретних загроз, а виникають внаслідок збільшеної тривожності та втрати відчуття безпеки, що може бути результатом неправильних взаємин з батьками.

Серед "негативних" тактик виховання можна виділити три основні:

1) відторгнення (неприйняття дитини, демонстрація недоброзичливого ставлення).

2) надмірна вимогливість (надмірна критика, прискіпливість, покарання за дріб'язкові провини);

3) гіперопіка (надмірна турбота, що позбавляє дитину самостійності).

Перша стратегія виховання породжує в дитині відчуття покинутості, незахищеності та невпевненості у власних силах. Страхи, які виникають у таких умовах, характеризуються невизначеністю, іноді дитина не може чітко визначити свої бажання та те, чого вона боїться.

Другий підхід позбавляє дитину необхідних емоційних контактів, відчуття благополуччя та захищеності. Зайва критика формує у неї відчуття неповноцінності, тривожності та очікування нових неприємностей та невдач, побоювання усього, що асоціюється з батьками та їх покараннями.

Третя тактика дозволяє дитині отримувати батьківську любов та ласку, але надмірний догляд призводить до інфантильності, несамостійності та нездатності приймати рішення. Це знижує особистісну здатність до саморегуляції в складних ситуаціях. Страхи виникають, якщо батьки є надто тривожними людьми і передають свої страхи дитині. Таким чином, у нашому дослідженні ми старалися виявити кореляційні зв'язки між проблемами страху, дитячою тривожністю та внутрішньосімейними відносинами.

Серед дитячих страхів особливо поширеними є сугестивні. Їх виникає через вплив оточуючих дорослих – батьків, бабусь, вихователів у дитячих закладах, які непередбачено заражають дитину страхом через надмірно наполегливе та емоційно виражене наголошення на наявності небезпеки.

В результаті дитина усвідомлює лише другу частину фрази, наприклад: "Не ходи – упадеш", "Не бери – обпечешся", "Не чіпай – укусить". Ще не розуміючи конкретної небезпеки, дитина вже реагує на сигнал тривоги та виникає в ній страх. Цей страх закріплюється і поширюється на різноманітні ситуації. Також до зовнішніх джерел страху можна віднести тривожність, яка виникає від переживань зайво тривожних батьків. Розмови про смерть, хвороби, пожежі, війну, чи убивства залишають важливий слід в психіці дитини та впливають на неї.

Ці фактори дають підставу говорити про умовно-рефлекторний характер страху. Наприклад, дитина може лякатися (здригатися) при раптовому стукоті чи шумі через неприємні переживання, пов'язані з попередніми асоціаціями. Такі сполучення залишають в пам'яті емоційний слід і призводять до автоматичної асоціації будь-якого раптового звукового впливу з певним негативним досвідом [4].

У страху та тривозі спільний елемент виражається у відчутті хвилювання та занепокоєння, що відображає сприйняття загрози або відсутності почуття безпеки в обох концепціях.

Дитина, яка переживає емоційне неблагополуччя, в залежності від своєї психічної структури, життєвого досвіду та взаємин з батьками та ровесниками, може відчувати як тривогу, так і страх. Початковим елементом для обох цих станів є почуття занепокоєння. Це може проявлятися в тому, що дитина втрачає орієнтацію, не може знайти слова для відповіді, говорить тремтячим голосом і часто замовкає або має труднощі з висловлюванням. Усередині виникає відчуття пустоти, тіло важке, долоні вологі. Дитина може виявляти надмірну активність або, навпаки, стати абсолютно нерухомою.

У свою чергу, страх можна розглядати як вираження тривоги в конкретній, об’єктивній формі, якщо почуття не пропорційні небезпеці і тривога приймає затяжний характер. Якщо дитина починає боятися самого факту виникнення страху, то можна говорити про наявний високий, нерідко позамежний рівень тривоги. Оскільки дитина боїться, а точніше побоюється всього того, що може навіть побічно загрожувати її життю та благополуччю.

Страх може виникнути внаслідок подій, умов або ситуацій, які становлять загрозу. Буолбі вказує, що причиною страху може бути наявність чого-небудь, що гарантує безпеку. Об’єктом страху може бути конкретна людина чи об’єкт, або ж він може бути безпредметним,

не пов’язаним з чимось конкретним. Страх може викликати страждання, оскільки у дитинстві формуються зв'язки між цими почуттями.

Буолбі визначив вроджені детермінанти страху, які він назвав "природними стимулами та їх похідними". Очевидно, що похідні стимули більше піддаються змінам у досвіді, ніж природні. Природними стимулами страху є: самотність, незнайомість, раптова зміна стимулу, висота і біль.

Стимули, що викликають страх, включають темряву, тварин, незнайомі предмети та незнайомих людей. Інші дослідники, які підтримують погляд Буолбі, стверджують, що природні стимули страху є залежними від віку і пов'язані з процесами розвитку та дозрівання. Наприклад, ряд досліджень показав, що страх перед незнайомими людьми не може виникнути в перші місяці життя через те, що у дитини ще не розвинена здатність розрізняти знайомі обличчя від незнайомих. Ця здатність розвивається приблизно між 6 і 9 місяцями, і саме в цьому віковому періоді відзначається максимальний страх дитини перед чужими людьми.

Буолбі вважав самотність найглибшою та ключовою причиною страху. Він підтвердив, що незнайомість та раптові зміни стимуляції викликають значно сильніший страх, коли вони виникають у ситуації самотності..

У спеціальній літературі з психології та педагогіки можна знайти такий вислів: "Страхи можуть бути класифіковані як вікові та невротичні. Вікові страхи проявляються у дітей з вираженою емоційною чутливістю та відображають особливості їхнього психічного та особистісного розвитку." Зазвичай вони виникають під впливом наступних чинників [4]:

- наявність страху у батьків;
- тривожність у відношенні з дитиною, надмірне збереження її від небезпеки і ізоляція від спілкування її з однолітками;
- надлишкове запобігання його від небезпеки;
- ізоляція у спілкуванні з однолітками;
- відсутність можливості для рольової ідентифікації з батьком тієї ж статі, переважно у хлопчиків;
- психічні травми типу переляку, які загострюють вікову чутливість дітей до тих або інших страхів;
- надмірно рання раціоналізація відчуттів дитини, обумовлена надмірною принциповістю батьків або їх емоційним неприйняттям дітей;
- велика кількість заборон з боку батька тієї ж статі або повне надання свободи дитині батьком іншої статі, а також численні нереалізовані загрози всіх дорослих в сім'ї;
- конфліктні відносини між батьками в сім'ї;
- постійно нав’язувані матір’ю нервово-психічні перевантаження, внаслідок змушеної чи навмисної підміни сімейних ролей.

Однією з основних причин виникнення тривожності у дітей є неправильне виховання та несприятливі відносини дитини з батьками, особливо з матір'ю. Відторгнення та неприйняття дитини матір'ю призводять до тривоги, оскільки вона не може задовольнити свої потреби у любові, пестощах та захисті, і виникає страх перед умовністю материнської любові.

Науково доведено, що хлопчики і дівчатка бояться частіше, якщо вони вважають матір головною фігурою в родині, а не батька. У дослідженнях виявлено, що діти дошкільного віку особливо чуттєві до конфліктів батьків. Якщо вони свідкують частих сварок батьків, то кількість їхніх страхів буде більшою, ніж у тих, де панують гарні відносини.

З віком емоційна чутливість дітей до конфліктів батьків збільшується. Одинакові діти, які є центром уваги батьків, особливо схильні до тривоги, оскільки переносять батьківські тривоги. Батьки, хвилюючись за долю дитини та її розвиток, намагаються інтелектуалізувати її розвиток, щоб дитина відповідала їхнім очікуванням.

В результаті у дітей може виникнути страх не відповідати очікуванням своїх батьків. Також важливим є вплив віку батьків, де молоді та життєрадісні батьки зазвичай створюють менше тривоги у своїх дітей, а "літні" батьки, хвилюючись за майбутнє, можуть спричиняти більшу невпевненість у дітей.

Більшість дітей проходить через ряд вікових періодів підвищеної чутливості до страхів у своєму психічному розвитку. Ці страхи мають тимчасовий характер, але можуть відновлювати аналогічні страхи, які залишаються в пам'яті тривожних батьків. Передача страхів від дорослих до дітей є типовим психологічним явищем. Це найбільш розповсюджений спосіб передачі страхів. Ймовірність виникнення страхів у дітей завжди вища, якщо вони присутні у батьків, особливо якщо існують спільні властивості вищої нервової діяльності, і коли батьки мають авторитет у дітей та встановлюють тісний емоційний зв'язок. Більшість страхів передаються дітям неосознано, але деякі бої або тривожності можуть вкорінюватися в дітей через нав'язливу систему цінностей [3].

Висновки. Отже, існує пряма пропорційна залежність між сімейною атмосферою і рівнем тривожності дитини. Невротичні страхи можуть виникати внаслідок тривалих та невирішених переживань. Це особливо часто спостерігається у вразливих дітей, які відчувають емоційні труднощі у взаємодії з батьками. Ті діти, чия уява про себе перекручена емоційними переживаннями або сімейними конфліктами, не можуть сподіватися на дорослих як на джерело безпеки, авторитету та любові.

Бібліографічний список

1. Камінська О.В., Громик Н.В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. Психологічний журнал. Київ : 2018, №4. С. 86-104.
2. Карпенко Н.В. Дитячі страхи. Психологія їх подолання. Київ : Главник, 2007. 144 с.
3. Кормило О.М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 286-297
4. Практична психологія. Старший дошкільний вік /Упоряд. О.А. Атемасова. Харків : Вид-во «Ранок», 2012. 176 с

ВАКУЛА В.М.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
СЕМЕСЕНКО С.А.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ШАРМА Н.М.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ЧИННИКИ ПОРУШЕННЯ ПРОЦЕСУ КОМУНІКАЦІЇ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ

FACTORS OF DISRUPTION OF THE COMMUNICATION PROCESS OF MARRIAGE PARTNERS

Анотація. У статті проаналізовано основні чинники та характерологічні особливості спілкування та міжособистісної взаємодії подружжя. Висвітлено особливості толерантної комунікації, як основи побудови психологічно комфортних умов процесу комунікації у сім'ї. У статті також перераховані та проаналізовані основні передумови, що спричиняють прояви бар'єрів у спілкуванні членів сім'ї.

Ключові слова: *спілкування, міжособистісне спілкування., бар'єри спілкування, сімейні стосунки, комунікативна толерантність подружжя.*

Summary. The article analyzes the main factors and characterological features of communication and interpersonal interaction of spouses. The features of tolerant communication as the basis for building psychologically comfortable conditions for the communication process in the

family are highlighted. The article also lists and analyzes the main prerequisites that cause the manifestation of barriers in the communication of family members.

Key words: *communication, interpersonal communication, communication barriers, family relations, communicative tolerance of spouses.*

Постановка проблеми. В даний час суспільство знаходиться на етапі змін і перебудови всіх сфер життя. Ці перетворення торкнулися сімейної системи, в якій центральне місце займають подружні стосунки. Міжособистісна взаємодія подружжя представляє основу сімейного благополуччя та психологічного комфорту її членів. Якість шлюбних стосунків багато в чому обумовлена сумісністю подружжя, їх соціальною і психофізичною відповідністю і узгодженістю поглядів, установок і звичних форм реагування.

Благополуччя в подружжі визначається через відчуття суб'єктивної задоволеності подружжя шлюбними відносинами, що відбивається на їх психоемоційному самопочутті. У соціальній психології накопичений значний теоретичний і практичний матеріал з питань подружнього благополуччя, але досить мало досліджень з подружньої сумісності і відсутні дослідження, в яких в комплексному підході до подружньої сумісності та почуття благополуччя приділяється значна увага комунікативній толерантності подружжя, яка в сучасних умовах виступає необхідною умовою адекватного функціонування особистості в соціумі, регулюючи відносини в системах «прийняття інших» і «самоприйняття». У шлюбі затребуваний образ психологічно зрілої особистості, здатної до адекватної адаптації та побудови конструктивних відносин, забезпечуючи благополуччя в психоемоційному стані і міжособистісній взаємодії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сім'я є об'єктом ретельного наукового аналізу дослідників з різних психологічних галузей. Особлива увага сучасних досліджень приділяється родині як етіологічному й патогенетичному чинникові неврозів, психосоматичних і сексуальних розладів (Е.Г.Ейдеміллер, Г.С.Кочарян, О.С.Кочарян, В.В.Столін, І.А.Семьонкіна, В.В.Юстицкіс); концепції толерантності (Л.Г.Почебут, Н.М.Лебедєвої, Т.Г.Стефаненко, Н.А.Асташова, С.К.Бондаревої, Д.В.Колєсова, Г.Олпорта, Г.У.Солдатової), яка визначає умови взаємодії в міжособистісних стосунках; системному підходові (Н.М.Акермана, А.Я.Варги, С.Мінухіна, М.П.Ніколса, Клу Маданес, Б.Хеллінгера), який акцентує увагу на взаємному впливі членів сім'ї, що представляє основу взаємин подружжя і обумовлює проблемні зони в шлюбних відносинах. Дослідження особливостей статеворольової диференціації в умовах сучасної сім'ї, причин і механізмів порушень функцій сім'ї, загальні тенденції розвитку української сім'ї, є важливою основою для розширення психодіагностичних і психокорекційних методів сімейного консультування й психотерапії (М.І.Алексєєва, О.Ф.Бондаренко, Т.В.Буленко, Л.Ф.Бурлачук, Т.В.Говорун, Т.А.Демидова, А.А.Денисенко, Л.В.Долинська, О.Б.Кізь, О.М.Кікінеджі, З.Г.Кісарчук, О.Я.Кляпець, С.Д.Максименко, М.І.Мушкевич, Т.М.Титаренко).

Виклад основного матеріалу. Рівень психологічної напруги в родині має тенденцію до наростання, приводячи до емоційних порушень, агресивних проявів, невротичних реакцій її членів, виникнення почуття постійного занепокоєння в дітей. Таким чином, дисгармонія сімейних відносин створює несприятливе тло для емоційного розвитку дитини. На думку Л.О.Петровської, однієї з основних причин конфліктів, тобто дисгармонійної взаємодії, є неадекватність сприйняття членами родини один одного [6].

У вітчизняній психологічній науці накопичений значний досвід вивчення механізмів соціальної перцепції (Н.Н.Обозов, А.А.Бодалев). Показано, що процес спілкування є таким видом взаємодії людей, у якому вони виступають по відношенню один до одного як об'єкти, так і суб'єкти (одночасно або послідовно), причому не тільки як об'єкти й суб'єкти спілкування, але одночасно і як об'єкти й суб'єкти пізнання. Пізнання й взаємний вплив людей один на одного – обов'язковий елемент будь-якої спільної діяльності. Від того, як люди відображають й інтерпретують вигляд і поведінку, оцінюють можливості один одного (у тому числі й у

контексті сімейних відносин), багато в чому залежить характер їхньої взаємодії, а також висновки, до яких вони приходять у результаті спільної діяльності [9].

Досягнення позитивного результату в спілкуванні, як правило, пов'язане з почуттєвим відображенням один одного, нагромадженням і правильним узагальненням інформації один про одного. Негативний результат у спілкуванні часто виявляється наслідком неадекватного сприймання партнерів, недостатності й неправильного тлумачення інформації [5].

Для процесу формування в індивіда знання про іншу людину як про особистість характерне утворення нових узагальнень поряд зі зверненням до раніше сформованого.

Факти свідчать, що в дуже багатьох випадках пізнання іншої особистості зводиться до віднесення її до певної категорії людей (гарний фахівець, слабкий учень та ін.) лише на підставі оцінки її поведінки й дій. При такому неповному пізнанні неминуче залишаються нерозкритими риси й ознаки, що становлять індивідуальність кожної людини [2].

У результаті цього процесу в індивіда формуються уявлення про людей – еталони, які є результатом аналізу й синтезу вражень, отриманих людиною при взаємодії з іншими людьми. Наявність еталонів у ситуаціях спілкування може приводити до інформаційної сліпоти (коли не сприймається інформація, об'єктивно важлива для розуміння ситуації) [8].

Порушення уявлень про іншого члена родини розглядається як одне з важливих джерел порушення комунікативного процесу [4].

Задовго до виникнення наукової психології й психотерапії взаєморозуміння між партнерами, між батьками й дітьми розглядалося в якості однієї з найважливіших передумов стабільності родини й сімейного щастя. Не дивно, що з перших етапів розвитку сімейної психотерапії вчених почали цікавили питання досягнення взаєморозуміння, обмін інформацією та ставлення до неї у подружжі.

Першими проблеми внутрішньосімейної комунікації зробили темою своїх досліджень Дж.Джексон, Дж.Викленд, Дж.Левингер і Ж.Бенвеню, та дотепер ці питання привертають увагу багатьох психологів і психіатрів.

В основі більшості робіт із сімейної комунікації лежить навчання про комунікаційний канал. Навчання це – результат розвитку кібернетики й теорії інформації – досліджує процеси передачі інформації, розкриває найбільш загальні юєпричини інформаційних перекручувань. До появи навчання про комунікаційний канал обмін інформацією між членами родини розумівся досить спрощено. Вважалося очевидним, що члени родини обмінюються думками тільки тоді, коли хочуть, що вони передають саме те, що хочуть передати й не повідомляють один одному нічого з того, що не хочуть повідомити [6].

Вчення про комунікаційний канал показало, що в дійсності процес комунікації значно складніший. У процесі комунікації виникають розбіжності між тим, хто посилає інформацію й одержувачем повідомлення, тому що жоден «слухаючий-слухаючий», «мовець-слухаючий» не може опанувати всі потенційні можливості кожного слова. Значна частина інформації, якою звичайно обмінюються члени родини, вислизає від того, хто її передав, причому останні схильні вважати, що все, що вони хотіли сказати, сприйняте й зрозуміле.

З погляду процесів, що відбуваються в родині, найважливішим результатом систематичного підходу до сімейного інформаційного спілкування є виявлення численних моментів, які можуть перешкодити спілкуванню, спотворити його зміст – бар'єрів спілкування, тобто призводити до таких небажаних явищ, як агресивні прояви. Тому:

1) Міжособистісні комунікативні проблеми являють собою один з механізмів розвитку агресивних тенденцій в родині, що веде до виникнення нервово-психічних захворювань її членів.

2) Виникнення комунікативних проблем багато в чому обумовлено індивідуальними особливостями сприйняття й уявлення членів родини один про одного [1].

Оскільки сімейна комунікація надзвичайно складна, причини її порушень можуть бути настільки ж складними й різноманітними. Деякі з них уже були розглянуті – це і неусвідомленість процесу комунікації, і відсутність комунікаційної уваги, і невміння виражати свої почуття в адекватній формі. У той же час при дослідженні родин, у яких

спостерігається психотравмуючий вплив на особистість, на перший план виступають деякі інші джерела порушень у процесі комунікації [9].

Перевантаження комунікації побічними функціями виступає однією з причин порушення взаємодії у сім'ї. Кожне повідомлення, крім основної функції – передачі інформації, може виконувати ще й додаткові, причому однієї з найбільш важливих є керування уявленнями тієї особи, до якої адресоване повідомлення. Наприклад, слова: «Мені добре з тобою» є одночасно й пропозицією далі проводити час разом, і вираженням симпатії й навіть поваги до того, з ким ведеться розмова (він має ті якості, завдяки яким з людиною буває добре, а відомо, що це досить цінні якості). З іншого боку, вимовляючи ці слова, той хто говорить стежить за тим, щоб у результаті його не стали менше поважати. Він постарається уникнути, наприклад, принизливого для себе формулювання тієї ж думки («Без тебе мені погано») [7].

У результаті будь-яке повідомлення, адресоване іншому члену родини, редагується, перевіряється принаймні за трьома параметрами [7].

1. Відповідність наявному в індивіда уявленню про те, яким він повинен здаватися оточуючим. Наприклад, індивід, якому дуже важливо, щоб члени родини вважали його за людину досвідчену і знаючу, зазнає чималих труднощів, якщо йому потрібно буде запитати в когось поради. Точно так само член родини, що бажає, щоб його вважали сміливим, навряд чи зважиться розповісти іншим членам родини про свої побоювання й невпевненість.
2. Відповідність повідомлення образу іншого, тобто тому, як він мріє, щоб його собі уявляли оточуючі. Дійсно, якщо повідомлення буде суперечити в якому-небудь аспекті тому, як людина хотіла б виглядати в очах інших, то воно може викликати його протест і комунікація не відбудеться.
3. Відповідність повідомлення характеру взаємин учасників комунікації. Одне і те саме повідомлення про те, що індивідові потрібно, буде формулюватися по-різному залежно від того, до кого воно звернено – до друга або просто знайомого, і взагалі не буде мати місця, якщо воно бути звернене до ворога.

Перевантаження побічними функціями виникає, якщо значення трьох перерахованих моментів настільки зростає, що комунікація стає неможливою. У цьому випадку інформація легко вступає в протиріччя з одним із трьох образів: «Я для іншого», «Інший для мене», «Наші взаємини», і комунікація припиняється або перетворюється в конфлікт. Структура сімейного конфлікту містить у собі конфліктну ситуацію (суб'єкти можливого конфлікту і його об'єкт) і образи учасників конфлікту [7].

Міжособистісна комунікація спрямована на правильне уявлення учасника взаємодії, уявлення про особистісні якості один одного. Перекручене сприйняття інших членів родини може стати серйозною перешкодою для взаєморозуміння при інформаційному спілкуванні [1].

Уявлення про особистість члена родини, до якого індивід звертається з якимось повідомленням, буває необхідним принаймні у двох аспектах. По-перше, необхідно знати й враховувати інтелектуальний рівень того, з ким спілкуєшся, – що не завжди просто, особливо при спілкуванні з дітьми. Є люди, які не вміють говорити із дітьми: говорять занадто спрощено або складно. По-друге, необхідно передбачити реакцію індивіда на повідомлення. Наприклад, чи відповідає висловлення самолюбству адресата комунікації, чи правильно буде зрозумілий намір мовця. Нездатність враховувати ці моменти лежить в основі багатьох сімейних конфліктів, образ, непорозумінь [1].

Комунікативна толерантність подружжя в сучасних умовах виступає необхідною умовою адекватного функціонування особистості в соціумі, регулюючи відносини в системах «прийняття інших» і «самоприйняття». У шлюбі затребуваний образ психологічно зрілої особистості, здатної до адекватної адаптації та побудови конструктивних відносин, забезпечуючи благополуччя у психоемоційному стані і міжособистісній взаємодії.

На підставі аналізу вітчизняних та зарубіжних досліджень з'ясовано, що представники різних підходів тлумачать толерантність як: психофізіологічний стан, що послаблює реагування на будь-який несприятливий чинник в результаті зниження чутливості до його дії (О.Клєпцова, А.Реан та ін.); психологічну стійкість за наявності фрустраторів або стресорів,

що забезпечує успішну адаптацію до невизначених умов діяльності (Е.Носенко, М.Шаповал та ін.); прояв свідомого, осмисленого та відповідального вибору людини, її власної позиції й активності у побудові певних відносин (Л.Рюмшина, Е.Фромм, М.Хоркхаймер та ін.); соціальну категорію, що розкривається через повагу та визнання рівності, відмову від домінування та насильства, визнання багатомірності та різноманіття людської культури, норм, вірувань, відмову від зведення цього різноманіття до одноманітності або до переважання якоїсь однієї точки зору (О.Асмолов, Г.Солдатова та ін.); необхідну умову міжособистісних відносин (О.Лазурський, В.Мясищев та ін.) [2; 4; 5; 6; 7].

У психологічній літературі зустрічається розгляд толерантності як соціального ставлення і соціальних установок. М.С.Мацковська визначає толерантність як певну якість взаємодії між суб'єктом і об'єктом толерантності, що характеризується готовністю суб'єкта приймати соціокультурні відмінності об'єкта, які включають в себе зовнішні ознаки, висловлювання, особливості поведінки тощо [6].

Н.В.Недорезова розглядає толерантність як соціальну установку в аспекті трьох компонентів її структури (поведінкового, емоційного, когнітивного). На думку О.Ю.Харламової, толерантність характеризує відносини особистості, групи, суспільства один до одного і може проявлятися у смиренності або прийнятті [9].

Комунікативна толерантність – особливий спосіб побудови взаємин, міжособистісної взаємодії та спілкування з іншими людьми. Саме в цьому виді взаємодії найбільш яскраво виражається сутність толерантності. Комунікативна толерантність, що проявляється індивідом у процесі його відносин з оточуючими людьми, є окремим різновидом толерантності.

Сформована у людини толерантність допомагає їй легко вступати в комунікативне спілкування, виступає головною умовою нормальної комунікації. Саме розуміння того, що інший суб'єкт – «інший», яке проявляється в зацікавленому і коректному ставленні до нього, знижує агресивність, викликає інтерес до його духовного світу, ставлення як до «рівної» особистості і сприяє досягненню взаєморозуміння в процесі спілкування.

Толерантність – це певна установка свідомості, яка набуває об’єктивності у діяльності і спілкуванні [8].

Результатом проведеного теоретичного дослідження є визначення складових комунікативної толерантності: 1) саморозуміння (виявляється в співвіднесенні контексту спілкування з індивідуально-особистісним осмислення, яке визначає особливості уявлення про себе, образ «Я», установки відносно себе та інших, сприйняття себе та інших); 2) самоконтроль (ґрунтується на здатності до рефлексії та регуляції власної емоційної сфери); 3) рефлексія (сприяє осмисленню власних комунікативних установок та визначає прагнення до побудови конструктивних відносин із собою та з оточуючими, що базується на застосування технік толерантного спілкування). Виявлені компоненти є внутрішніми умовами комунікативної толерантності, які співвідносяться із процесом спілкування та виконують мотиваційну, регулятивну та адаптивну функції [6; 7].

Висновок. Отже, недостатньо повне знання особливостей особистості іншого партнера являє собою важливий бар'єр комунікації, створюючи перешкоди для адекватного інформаційного спілкування, створює всі умови для розвитку агресивної поведінки подружжя. У зв'язку із цим виникає необхідність у розгляду методів корекції через поведінкові техніки сімейної психотерапії.

Бібліографічний список

1. Алєксєєнко Т.Ф. Умови сучасного сімейного виховання: Науково методичний посібник.К.: Педагогіка, 2013. 216 с.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім’ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2019. – 96 с.
3. Кісарчук З.Г. Єрмусевич О.І., Психологічна допомога сім’ї: Навч.посібник.: У 3 кн. К.: Главник, 2016. 127с.
4. Ковальов С.В. Психологія сучасної сім’ї. – Наука, 2018. – 458 с
5. Психологія сім’ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. – Суми: Університетська книга, 2021. – 248 с.
6. Психологія сімейних взаємин. Навчальний посібник / За заг. редакцією М.С. Корольчука. – К.: Ніка-центр, 2012. – 296 с.

7. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 364 с.
8. Херсонський Б.Г., Дворяк С.В. Психологія і психопрофілактика сімейних конфліктів. Київ Здоров'я, 1991. 156 с.
9. Штифурак В.С. Психологія подружнього життя / В.С.Штифурак. – Вінниця, 2014. – 160 с.

ВЛАСЕНКО О. В.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
Науковий керівник: ***ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.****,PhD*
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

THE ROLE OF TEMPERAMENT IN WORK

Анотація. В статті проаналізовано темпераментальні особливості особистості та роль темпераменту в трудовій діяльності.

Ключові слова: *темперамент, особистість, трудова діяльність, поведінка.*

Summary. The article analyzes the temperamental features of the personality and the role of temperament in work activity.

Key words**:** *temperament, personality, work activity, behavior.*

Постановка проблеми. На сьогоднішній день існує багато підходів до дослідження темпераменту. Але при всій існуючій їх різноманітності більшість дослідників визнають, що темперамент – це біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна істота, а властивості особи, обумовлені темпераментом, є найбільш стійкими і довготривалими. Проблема темпераменту досліджується нерозривно із поняттям особистості та зокрема її структури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особистість — це індивід із соціально зумовленою системою вищих психічних якостей, що визначається залученням людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин. Особистість опосередковує та визначає рівень взаємозв'язків індивіда з суспільним та природнім середовищем.

Слід адекватно співвідносити поняття людини й особистості. Людина як соціальна та біологічна істота є особистістю. Поняття людини значно ширше за поняття особистості, бо включає у себе велике коло соціальних і біологічних ознак — антропологічних, етнографічних, культурних та ін.

Особистість характеризується якісними та кількісними проявами психічних особливостей, які утворюють її індивідуальність. Індивідуальність — це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. Індивідуальність проявляється у здібностях людини, в домінуючих потребах, інтересах, нахилах, у рисах характеру, в почутті власної гідності, у світобаченні, системі знань, умінь, навичок, у рівні розвитку інтелектуальних, творчих процесів, в індивідуальному стилі діяльності та поведінки, в типі темпераменту, в характеристиках емоційної та вольової сфер тощо. Індивідуальність формує важливу характеристику особистості людини, яка забезпечує властивий тільки їй стиль взаємозв'язків з навколишньою дійсністю.

Поняття особистості тлумачиться неоднозначно — залежно від того, який підхід реалізується дослідником. Можна виділити якнайменше чотири аналітичних підходи - соціально-психологічний, індивідуально-психологічний, діяльнісний та генетичний, реалізовані такими психологами, як Б. Г. Ананьєв, В. В. Давидов, А. Г. Ковальов, О. М. Леонтьєв, Г. С. Костюк, Ф. Лерш, В. М. М'ясищев, А В. Петровський, К. К. Платонов, С. Л. Рубінштейн, В. М. Русалов та ін [1, 3, 4, 5].

Динамічні риси особистості людини виступають не тільки в зовнішній манері поводження, не тільки в рухах - вони виявляються й у розумовій сфері, у сфері спонукання, у загальній працездатності. Природно, особливості темпераменту позначаються в навчальних заняттях і в трудовій діяльності. Але головне полягає в тім, що розходження по темпераментах - це розходження не за рівнем можливості психіки, а за своєрідністю її проявів.

Формулювання цілей. Мета даної статті полягає у вивченні місця темпераменту в структурі особистості, його психологічних характеристик та впливу на поведінку і трудову діяльність.

Виклад основного матеріалу. Кожна діяльність ставить перед психікою людини і її динамічними особливостям певні вимоги, тому немає темпераментів, ідеально придатних для всіх видів діяльності. Можна образно описати, що люди холеричного темпераменту придатніші для активної ризикованої діяльності («воїни»), сангвініки – для організаторської діяльності («політики»), меланхоліки – для творчої діяльності в науці і мистецтві («мислителі»), флегматики – для планомірної і плідної діяльності («творці»).

Роль темпераменту в праці і навчанні полягає в тому, що від нього залежить вплив на діяльність різних психічних станів, що викликаються неприємною обстановкою, емоціогенними чинниками, педагогічними діями. Від темпераменту залежить вплив різних чинників, що визначають рівень нервово-психічної напруги (наприклад, оцінка діяльності, очікування контролю діяльності, прискорення темпу роботи, дисциплінарні дії і тому подібне).

Існують чотири шляхи пристосування темпераменту до вимог діяльності.

Перший шлях – професійний відбір, одне із завдань якого – не допустити до даної діяльності осіб, які не володіють необхідними властивостями темпераменту. Даний шлях реалізують лише при відборі на професії, що пред'являють підвищені вимоги до якостей особи.

Другий шлях пристосування темпераменту до діяльності полягає в індивідуалізації вимог, що пред'являються до людини, умов і способів роботи (індивідуальний підхід).

Третій шлях полягає в подоланні негативного впливу темпераменту за допомогою формування позитивного відношення до діяльності і відповідних мотивів.

Четвертий, основний і найбільш універсальний шлях пристосування темпераменту до вимог діяльності, - формування її індивідуального стилю. Під індивідуальним стилем діяльності розуміють таку індивідуальну систему прийомів і способів дії, яка характерна для даної людини і забезпечує досягнення успішних результатів діяльності.

Продуктивність роботи людини тісно пов'язана з особливостями його темпераменту. Так, особлива рухливість сангвініка може принести додатковий ефект, якщо робота вимагає від нього частого переходу від одного роду занять до іншого, оперативності в ухваленні рішень, а одноманітність, регламентуваня діяльності, приводить його до швидкого втомлення. Флегматики і меланхоліки, навпаки, в умовах строгої регламентації і монотонної праці виявляють більшу продуктивність і опірність втомлюваності, ніж холерики і сангвініки.

У поведінковому спілкуванні можна і потрібно передбачати особливості реакції осіб з різним типом темпераменту і адекватно на них реагувати.

Темперамент визначає не лише динамічні, але і змістовні характеристики поведінки. На основі одного і того ж темпераменту можлива і «велика» і соціально нікчемна особа.

І.П. Павлов [6] виділив ще три «чисто людських типи» вищої нервової діяльності (ВНД): розумовий, художній, середній. Представники розумового типу (переважає активність другої сигнальної системи мозку лівої півкулі) вельми розсудливі, схильні до детального аналізу життєвих явищ. Люди цього типу зазвичай цікавляться математикою, філософією, їм подобається наукова діяльність. У людей художнього типу (переважає активність першої сигнальної системи мозку правої півкулі) мислення образне, на нього накладає відбиток велика емоційність, яскравість уяви, безпосередність і жвавість сприйняття дійсності. Їх цікавить перш за все мистецтво, театр, поезія, музика, письменницька і художня творчість. Більшість людей (до 80%) відносяться до «золотої середини», середнього типу. Раціональна або емоційна перевага у їх характері залежить від виховання з раннього дитинства та від від життєвих обставин.

Айзенк в результаті багаточисельних досліджень і аналізу великої кількості робіт інших авторів показав, що фундаментальними параметрами структури особи є чинники: «невротизм» і «екстраверсія - інтроверсія».

К. Юнг поділяє людей по складу особи на екстравертів («обернених зовні») і інтровертів («обернених всередину себе»). Екстраверти товариські, активні, оптимістичні, рухливі, у них сильний тип ВНД, по темпераменту вони сангвініки або холерики. Інтроверти нетовариські, стримані, відокремлені від всіх, в своїх вчинках орієнтуються в основному на власні уявлення, серйозно відносяться до ухвалення рішення, контролюють свої емоції. До інтровертів відносяться флегматики і меланхоліки [7].

Особливості темпераменту слід враховувати при професійному відборі. Темперамент, впливаючи на динаміку діяльності, може впливати на її продуктивність. У різних видах діяльності роль темпераменту неоднакова. У певних професіях (токар, слюсар, продавець, лікар, вчитель, інженер), одні властивості темпераменту, необхідні для успішної діяльності і слабо виражаються у даної людини, можуть бути компенсовані у нього за рахунок інших властивостей і обумовлених ними прийомів роботи. Кожна властивість темпераменту вимагає індивідуальних прийомів роботи або дії на людину. Так, меланхоліки швидко втомлюються, тому їм потрібні частіші перерви для відпочинку. Залежить від темпераменту також і емоційна сфера людини, а звідси і ефективність дисциплінарних дій або спонукальна сила мотиву.

Від темпераменту залежить вплив різних чинників, що визначають рівень нервово-психічної напруги (наприклад, оцінка діяльності, очікування контролю діяльності, прискорення темпу роботи, вплив дисциплінарних дій). Таке регулюванні діяльності шляхом диференціювання величини подразників, що діють, залежно від типу нервової системи і темпераменту людини застосовується хорошими організаторами виробництва. Цей шлях пристосування темпераменту до діяльності полягає в індивідуалізації вимог, які ставляться до людини, умов і способів роботи (індивідуальний підхід).

Успішність діяльності безпосередньо не залежить від темпераменту, оскільки в цьому разі йшлося б про "кращий" або "гірший" (тобто психологічно недоцільний) темперамент. Потрібно усвідомити, що відмінності в темпераменті - це відмінності не за рівнем можливостей психіки, а за своєрідністю її проявів. Кожний тип темпераменту має свої позитивні та негативні сторони, які виявляються в діяльності. Особливо показово це виступає на прикладі порівняння діяльності людей із сильною і слабкою нервовою системою. Спеціальні дослідження встановили, що слабкість типу виражає не тільки недолік сили збудливого і гальмівного, але й пов'язану із ним високу чутливість, реактивність, а сильна нервова характеризується низькою чутливістю, що забезпечує їх приблизно рівний пристосувальний ефект.

В більшості професій риси темпераменту, надаючи своєрідності процесу діяльності, не впливають на її кінцеву продуктивність. Недоліки темпераменту можуть компенсуватися спеціальною підготовкою, вольовими зусиллями та оволодінням особливими способами виконання дій. Психологи, які вивчали індивідуальний стиль діяльності (В.С.Мерлін [2], Климов Е.А. [8]), показали, що він не виникає у людини відразу і стихійно. Індивідуальний стиль діяльності виробляється та відшліфовується, коли людина активно шукає прийоми та засоби, що допоможуть досягти найкращих результатів. Таким чином індивідуальний стиль діяльності має компенсаторне значення: врівноважує властивості індивіда з вимогами його професії. Але є коло професій, якими неможливо оволодіти лише за рахунок індивідуального стилю діяльності, в яких від властивостей темпераменту може залежати не лише хід виконання, але й, у певній мірі, і результат. У тих галузях професійної діяльності, де висуваються досить жорсткі вимоги до темпу чи інтенсивності дій (їх ще називають екстремальними професіями), індивідуальні особливості динамічних проявів психіки можуть стати фактором, що впливає на придатність до діяльності. Очевидно, що такі властивості темпераменту, як висока тривожність, ригідність, емоційність, низький тип реакцій, не сприятимуть успішності екстремальної діяльності, якою є праця диспетчера аеропорту, залізничника, льотчика - випробувача, рятівника, пожежника. Тут потрібна професійна

придатність - сукупність певних властивостей темпераменту індивіда які зумовлюють успішність складної професійної діяльності. В цьому випадку доцільно застосовувати професійний відбір - спеціальну процедуру визначення професійної придатності, яка здійснюється на підставі психологічної діагностики властивостей темпераменту. Таким чином, йдеться не про абсолютну, а про відносну рівноцінність властивостей темпераменту стосовно відповідних для цього умов діяльності.

Кожний з темпераментів має свої переваги і недоліки, тому не має сенсу питання: «Який темперамент кращий?». Але тип темпераменту необхідно враховувати там, де робота ставить особливі вимоги до динамічних особливостей діяльності. Тому і види діяльності, рекомендовані людям різних темпераментів, дещо різні:

1. Сангвініку, з його врівноваженістю і пластичністю, не дуже високою вразливістю, швидким темпом і умінням легко переключатися з одного виду діяльності на інший, з його екстравертованістю (тобто націленістю в основному на зовнішні враження) підійде практично будь-яка робота, окрім монотонної — тут сангвініку важче.

2. Зате флегматик, який відрізняється невисокою емоційністю і низькою вразливістю, є складним на підйом, але здатний надалі напружено, ретельно і тривало працювати, відмінно справляється з монотонною роботою, що вимагає холоднокровності і тривалої працездатності.

3. Холерику, з його яскраво вираженими емоційними реакціями, швидким темпом і умінням легко переключатись краще підійдуть циклічні роботи, коли напруга сил змінюється більш спокійними періодами.

4. Меланхолік, з його низькою активністю, високою вразливістю і емоційною збудливістю, інтровертованістю (націленістю не на зовнішні враження, а на образи, уявлення і думки, пов'язані з минулим і майбутнім), з його не умінням переключатися на іншу діяльність і підвищеною знервованістю, успішно працює в спокійній, безпечній обстановці без частих конфліктів.

Висновки.

Отже, особистість — це людина як носій свідомості, її психічне обличчя як дієздатного члена суспільства, що усвідомлює свою роль і місце в цьому суспільстві. Для розуміння глибинних процесів розвитку та формування особистості бажано сприймати як аксіоматичні такі висновки-твердження провідних психологів:

· особистістю людина не народжується, а стає;

· властивості особистості — це сталі психічні якості, тобто здатність індивіда відповідати на певні об'єктивні впливи адекватними психічними діями;

· психічні властивості особистості водночас і виявляються в її поведінці, діях та вчинках і формуються ними;

· властивості особистості проявляються у діяльності і стають її причиною, а формуючись у діяльності, стають її наслідком;

· особистістю індивід стає лише в результаті спілкування з іншими людьми;

· вирішальним фактором формування особистості є повторні дії в структурі діяльності за умови, що виникає постійна потреба у прояві психічних (бажано позитивних) процесів, станів та властивостей;

· властивості здебільшого, як і особистість загалом, формуються пам'яттю, яка перетворює окремі короткочасні процеси у психічні стани, а їх — у психічні властивості.

Темперамент — це біологічний фундамент особистості, який базується на властивостях нервової системи, пов’язаний з будовою тіла та обміном речовин в організмі. Темперамент визначає стиль поведінки людини та способи організації нею своєї діяльності.

Тип темпераменту не змінюється з віком людини, але має тенденцію до дозрівання, усталення, набуття нових якостей під впливом життєвих обставин.

Серед основних властивостей темпераменту слід назвати передусім сенситивність (чутливість). Вона характеризує найменшу силу зовнішнього впливу, що викликає темпераментну реакцію. Сьогодні вже доведено, що найчутливішим типом, який легко адаптується до нових умов середовища, є тип слабкий, меланхолік. Друга властивість —

реактивність, тобто сила і енергія, з якою людина реагує на вплив. Найвища реактивність — це реактивність холерика. Крім реактивності, темперамент характеризує також активність, здатність самостійно, свідомо керувати своєю поведінкою. Пластичність і ригідність є параметрами пристосування до зовнішніх впливів. Екстраверсія-інтроверсія свідчать про загальну спрямованість зовні чи всередину.

Для оптимізації умов діяльності бажано:

1. Перед сангвініком безперервно ставити нові і, якщо є можливість, цікаві завдання, які вимагали б від нього зосередженості і напруженню; необхідно постійно включати його в активну діяльність.

2. Контролювати діяльність холерика якомога частіше; в роботі з ним неприпустимі різкість і невитриманість, оскільки це може викликати негативну реакцію у відповідь; щодо холерика негативну оцінку припустимо застосовувати в дуже енергійній формі та настільки часто, наскільки це необхідно.

3. Флегматика необхідно залучити до активної діяльності і зацікавити; він потребує систематичної уваги, його неприпустимо переключати з одного завдання на інше.

4. Меланхоліка неприпустимі не тільки різкість, грубість, а й підвищений тон, іронія; про його вчинок, провину краще поговорити наодинці; для меланхоліка вкрай необхідним є прояв особливої уваги; негативну оцінку слід використовувати з великим застереженням, пом'якшуючи її негативні дії.

В нормальних умовах темперамент має прояв лише в особливостях індивідуального стилю і не визначає результативність діяльності. В екстремальних ситуаціях вплив темпераменту на ефективність діяльності суттєво підсилюється, бо попередньо засвоєні форми поведінки стають неефективними і необхідні додаткова енергетична або динамічна мобілізація організму, аби впоратися з несподіваними чи дуже сильними впливами-подразниками.

1. Шукаючи роботу, необхідно брати до уваги особливості свого темпераменту — його відповідність тій діяльності, якою доведеться займатись.

2. Кожний з темпераментів має свої позитивні риси, які можуть бути додатковим плюсом при самопрезентації особистості.

Бібліографічний список

1. Максименко С. Д. Загальна психологія. — К.: Центр навчальної літератури, 2004. — 271 с.
2. Трошихін В.О., Віленський Ю.Г. Темперамент…Що це? – К., 1966

ГАЛАЧОВА Ю.В.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ДУБАНЬ Л.П.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
Науковий керівник: ***ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.****,PhD*
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INTERPERSONAL RELATIONS

Анотація. У статті опрацьовано та узагальнено дослідження та публікації теоретичних підходів до визначення психологічних особливостей міжособистісних відносин.

Ключові слова: *міжособистісні відносини, особистість*

Summary. The article elaborates and summarizes research and publications of theoretical approaches to determining the psychological features of interpersonal relationships.

Key words**:** *interpersonal relations, personality*

Постановка проблеми. Якщо потребу у спілкуванні не задовільнити, то це може призвести до конфлікту між людьми, напруженості, а інколи навіть викликати захворювання. В процесі спілкування важливо розуміти, що кожна людина є найбільшою цінністю суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відомо, значення спілкування у житті людини вивчали вчені як зарубіжної, так і вітчизняної психології. Дану проблему у своїх працях висвітлювали В.П.Бехтерєв, Л.С.Виготський, В.О.Сухомлинський, Б.В.Зейгарник, Є.С.Мазур, Д.Б.Ельконін, С.Л.Рубінштейн, І.С.Кон, В.М.М'ясищев, К.К.Платонов, Г.С.Костюк, А.В.Петровський. Вони займались науковою розробкою проблеми закономірностей розвитку підлітків та ролі спілкування в цьому віці. Проблема міжособистісного спілкування деталізувалась у працях О.О.Ануфрієвої, Г.С.Костюка, Г.С.Сковороди, А.В Брушлинського, О.В.Киричука та інші.

Виклад основного матеріалу. Міжособистісні стосунки – це найважливіша складова нашого життя. Саме вони дають нам емоції та переживання, необхідні для гармонійного розвитку особистості, мотивації та просто почуття задоволеності життям. З погляду психології, міжособистісні відносини влаштовані набагато складніше, ніж може здатися. І сьогодні ми постараємося розібратися, що вони являють собою, як влаштовані і чим відрізняються від соціальних відносин.

Міжособистісні відносини – це всі види взаємодій, в які вступають люди: почуття, судження, спілкування, спільні відносини, обмін емоціями та інше. Основуються вони на соціальних зв'язках, які вже існують або знову виникають між членами суспільства. Як правило, міжособистісні стосунки встановлюються з певною метою: отримати будь-яку вигоду, поділитися емоціями, отримати підтримку, дізнатися чи повідомити щось. Важливою складовою таких відносин є взаємна довіра та розуміння [3].

Перші міжособистісні стосунки починають формуватися у дитини відразу після народження (попри те, що новонароджений формально ще не вважається особистістю). За допомогою плачу, сміху та інших емоцій він взаємодіє з батьками, повідомляючи їм про свої почуття та бажання. Поступово взаємодія стає дедалі усвідомленішим, але справжніми міжособистісними відносинами це вважатимуться, коли завершиться первинна соціалізація дитини.

Даний вид взаємодії має ряд характерних рис [4]:

- Міжособистісні відносини сильно залежать від емоційних оцінок, як усвідомлених, і несвідомих. Це правило дотримується навіть для формальних та ділових відносин.
- Кожен із взаємодіючих суб'єктів бере в них участь як унікальний індивід, який має певні властивості характеру і займає певне місце в соціумі.
- Ці відносини не виникають спонтанно, а поступово розвиваються при спілкуванні та інших видах комунікації.
- Міжособистісні стосунки не постійні. Вони можуть змінюватися як на кращу, так і на гіршу сторону, іноді змінюючи свій вектор на протилежний.

Щоб краще зрозуміти, що таке міжособистісні стосунки, розглянемо кілька типових прикладів, з якими стикався кожен із нас, незалежно від соціального статусу та інших факторів [4]:

Повсякденні. У цю групу входять всі види взаємодії, які не мають на увазі надто близького спілкування. Цей різновид міжособистісних відносин охоплює широке коло людей, до якого входять усі, з ким ми так чи інакше контактуємо у повсякденному житті: сусіди, колеги, працівники сусідніх офісів, продавці, перукарі та інші люди.

Приятельські. У цю групу входять відносини, які не є надто близькими, але мають на увазі приємне спільне проведення часу. Наприклад, якщо ваш друг запросив вас провести час з його колегами, і ви непогано повеселилися разом, ви навряд чи відразу ж називатимете їх друзями. Але якщо ви хочете знову зустрітися з цими людьми, це є приятельські стосунки.

Товариські. Ця форма відносин передбачає, що пов'язані певної спільної діяльністю. При цьому вони не настільки близькі, щоб вважатися друзями, але мають спільні цілі та довіряють одна одній.

Дружні. Такі стосунки мають на увазі, що люди дуже близькі. Дружба не виникає просто на ґрунті спільних інтересів чи взаємної симпатії. Щоб стати друзями, люди довго спілкуються, зближуються в емоційному плані, вчаться розуміти один одного з огляду на всі особливості та тонкощі характерів.

Любовні. Ця форма взаємовідносин має на увазі емоційну близькість та наявність романтичних почуттів. У коханні люди не настільки вибіркові, як у дружбі (тому не завжди обирають партнерів раціонально), але за рівнем прихильності любовні стосунки є найсильнішими.

Споріднені. Залучення до родинних відносин відбувається при народженні, і все-таки вони можуть існувати в різних формах. Для когось усі родичі є близькими людьми, для когось важливі лише рідні люди, а решта родичів прирівнюється до звичайних знайомих.

Подружні. Незважаючи на те, що подружні стосунки походять з любовних, вони дуже відрізняються за змістом. За своїм характером вони ближче до споріднених, при цьому мають на увазі дотримання низки взаємних зобов'язань, порушення яких тягне за собою суспільний осуд і деякі форми юридичної відповідальності (такі як свідомо програшна позиція при розлученні).

Рівень міжособистісних відносин залежить від того, наскільки зрілими є особи, що в них складаються. Кожен із учасників повинен розуміти свою відповідальність перед іншим та дотримуватися певних правил, які хоч і не обумовлюються спеціально, але маються на увазі.

Структура міжособистісних відносин

Незважаючи на всю різноманітність міжособистісних відносин, їх структура досить проста і включає три основні компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Розглянемо кожен із них докладніше.

1. Когнітивний компонент

Даний компонент включає різні види пізнавальної активності, що так чи інакше виникають у міжособистісних відносинах (сприйняття, мислення, уява та інші). Когнітивний компонент залежить від взаєморозуміння, яке має дві основні характеристики:

- адекватність - правильність інтерпретації інформації, що надходить;
- ідентифікація – несвідоме ототожнення себе з партнером.

2. Емоційний компонент

Це емоції, які відчуває суб'єкт по відношенню до іншого суб'єкта за різних форм взаємодії:

- симпатія та антипатія;
- щастя та задоволеність;
- емпатія (співпереживання).

3. Поведінковий компонент

Самі того, не помічаючи, ми мимоволі висловлюємо своє ставлення до інших людей за допомогою різних знаків: міміки, жестів, інтонації, використання нетипових мовних оборотів та інших проявів особливого ставлення. Незважаючи на те, що поведінковий компонент слабо залежить від нашої волі, він є найважливішим фактором, що регулює міжособистісні відносини, оскільки помітити його простіше, ніж проконтролювати [2].

Залежно від тривалості, глибини та ступеня прихильності учасників психологи ділять міжособистісні відносини на 3 рівні [4]:

Перцептивний рівень характерний для початку відносин. Він має на увазі, що учасники сприймають різні особливості та індивідуальні характеристики один одного. Вони можуть

заперечувати це, але їх взаємовідносини впливають риси зовнішності, різні особистісні особливості, расові і гендерні ознаки.

Рівень взаємного тяжіння (чи відштовхування). Поступово індивіди звикають і прив'язуються друг до друга (або, навпаки, починають відчувати антипатію), вплив сприйняття слабшає. Вони продовжують пізнавати один одного все краще, шукають нові способи взаємодії. Якщо люди один одному неприємні, але змушені часто взаємодіяти, неприязнь між ними посилюється.

Інтерактивний рівень. На цьому рівні відбувається активна емоційна взаємодія індивідів. Кожен із них відчуває, що потребує обміну емоціями, тому вони шукають приводи та створюють ситуації, в яких можуть спілкуватися більше. Люди, які відчувають один одного неприязнь, також переходять на емоційне взаємодія, реалізується як конфліктів, які лише посилюють їх неприязнь.

Міжособистісні стосунки – це будь-які форми взаємодії між індивідами. Залежно від цього, яке місце кожен із новачків займається у соціумі як вони пов'язані між собою, можна назвати кілька основних типів відносин [3]:

Формальні (офіційні). Такі відносини зазвичай регулюються певними нормами, правилами, регламентами, інструкціями чи іншими документами. Учасники таких відносин, як правило, не мають особистої прихильності, а взаємодіють між собою у зв'язку з якоюсь службовою, адміністративною чи іншою необхідністю.

Ділові (раціональні). Це міжособистісні відносини, що передбачають спільну взаємовигідну діяльність. Учасники таких відносин можуть розподіляти між собою обов'язки так, щоб кожен виконував свою частину роботи для досягнення спільної мети. Також один із учасників може виконувати роботу для іншого за винагороду.

Неформальні (неофіційні). До цієї групи належать різні відносини, які не регулюються будь-якими формальними правилами. Це можуть бути, наприклад, приятельські чи дружні стосунки, об'єднання у команди для гри у футбол чи волейбол та інше. Як правило, у неформальних відносинах емоційна складова відіграє певну роль.

Особисті. Це взаємини, засновані на емоційному зв'язку. Зазвичай особисті відносини довго формуються і розвиваються, у процесі їх учасники дедалі краще впізнають одне одного і зближуються. Особисті відносини можуть переходити до приятельських, товариських, дружніх і любовних. Також до категорії особистих можна віднести відносини, побудовані на ворожості, хоча вони розвиваються за іншими принципами і зазвичай мають на увазі, що люди взаємодіють вимушено, а не з власної волі.

Варто зазначити, що перелічені різновиди міжособистісних відносин є повністю незалежними, а перетинаються між собою. Так ділові відносини можуть бути різною мірою формалізованими, а особисті відносини зазвичай є неформальними (у той же час подружні мають на увазі формальне оформлення та закріплення певних зобов'язань).

По суті, всі види людських відносин можна поділити на дві категорії: міжособистісні та соціальні. Якщо міжособистісні відносини – це безпосередня взаємодія між собою конкретних індивідів, то соціальні мають на увазі різні форми взаємодії у межах життя. По суті, соціальні відносини – це відносини між соціальними ролями індивідів (між лікарем та пацієнтом, таксистом та пасажиром).

Важлива відмінність соціальних відносин від міжособистісних полягає в тому, що вони регламентовані і підкоряються певним правилам, що залежать від соціальних ролей індивідів, що беруть у них участь. Це має на увазі, що самі індивіди знеособлюються, а розглядаються лише їх функції у суспільстві або в рамках конкретної соціальної групи (керівник та підлеглий, таксист та пасажир, батьки та дитина).

Міжособистісні стосунки завжди мають на увазі взаємодію між собою конкретних особистостей з урахуванням усіх їх індивідуальних особливостей. Соціальні ролі у своїй теж можуть враховуватися, але з обов'язково. Як найбільш характерні відмінності можна назвати такі особливості міжособистісної взаємодії:

- істотну роль грають почуття, переживання та емоційні оцінки учасників;

- вони формуються та розвиваються досить повільно (тоді як соціальні відносини виникають відразу, наприклад, при прийомі на роботу);
- вони постійно розвиваються та змінюються (тоді як соціальні зазвичай статичні і змінюються лише під впливом зовнішніх факторів, наприклад, при підвищенні на посаді).

Незважаючи на наявність цілком очевидної різниці, чіткої межі між соціальними та міжособистісними відносинами провести не можна, оскільки вони перетинаються між собою. Так колеги часто стають друзями, з-поміж них нерідко виникають службові романи. Подружжя поєднує в собі обидва види відносин, оскільки спочатку ґрунтується на коханні, але при цьому передбачає формалізацію та певні соціальні ролі.

Розібравшись у тому, що таке міжособистісні стосунки, можна без сумнівів стверджувати, що до них вступають усі люди без винятку. Навіть соціофоби, які потребують меншої кількості спілкування, оточують себе людьми, з якими їм комфортно. Більшості ж людей постійно необхідні приятельські, товариські, дружні та любовні стосунки, оскільки без цього неможливе гармонійне існування та розвиток особистості.

Бібліографічний список

1. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Кам'янець-Подільський, 2012. – 96 с.
2. Мачуська І. Міжособистісне спілкування підлітків. // Шкільний світ. – 2013. – № 17. – С. 1-11.
3. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2021. – 448 с.
4. Скібська Л.І. Конфліктологія: навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2018. – 335.

ГОЛОВЧАК Д.В.
здобувач 4-го курсу бакалаврату,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
Науковий керівник: ***ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.****,PhD*
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

РОЛЬ КОГНІТИВНИХ ФАКТОРІВ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

THE ROLE OF COGNITIVE FACTORS IN THE FORMATION OF EMOTIONAL STATES

Анотація. У статті опрацьовано та узагальнено дослідження та публікації теоретичних підходів до визначення впливу та взаємозв'язку когнітивних факторів на емоційні стани людини. Досліджено вплив когнітивних факторів на емоційні стани випробуваних.

Ключові слова: *когнітивна оцінка, автономне збудження, емоційне переживання, емоційні розлади, когнітивна модель, когнітивний дисонанс.*

Summary. The article elaborates and summarizes research and publications of theoretical approaches to determining the influence and relationship of cognitive factors on human emotional states. The influence of cognitive factors on the emotional states of the subjects was studied.

Key words**:** *cognitive assessment, autonomous arousal, emotional experience, emotional disorders, cognitive model, cognitive dissonance.*

Постановка проблеми. Роль когнітивних факторів у сприйманні та емоційному реагуванні людини є важливою та цікавою темою у сучасній психології. Адже когнітивні стратегії є важливими у формуванні правильного сприйняття оточуючих подій та проблем у життєдіяльності людини. Питаннями когнітивних факторів та їх вплив на емоційні стани досліджують когнітивна психологія та когнітивно-поведінкова терапія.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Експериментальні дослідження впливу когнітивної оцінки на емоційний стан людини досліджували Дж. Брайант, Д. Зілманн, Дж.

Сінгер, С. Шактер (теорія Шактера-Сінгера, теорія Джеймса-Ланге). Теорія оцінок - Айра Дж. Розман, Р. Плючик, Крейг А. Сміт, Фібі С. Елсворт. Е. Бреннер – дослідження емоційного розвитку. Інформаційні та мотиваційні теорії емоцій; теорії афективного праймінгу - Льовенштейн Г. та Лернер Дж.С; Шварц Н. Клор; Джеральд Л, Райзензайн, Р., Вебер, Х.

Формулювання цілей. Метою статті є аналіз теоретичних джерел щодо впливу на емоційний стан людини когнітивних факторів та взаємозв'язок цих психічних процесів з емоційними станами людини. Дослідження емоційності у випробуваних дорослого віку.

Виклад основного матеріалу. Людина зазвичай здатна оцінювати події у своєму житті з точки зору позитивного чи негативного впливу, така оцінка має назву когнітивної. Важливим фактором емоційного переживання є саме когнітивна оцінка тієї ситуації в якій опинилась людина, тобто саме сприйняття події та її значимість для людини. В експерименті Шактера і Сінгера було виявлено, що коли нейтралізувати збудження людини з приводу несправедливої чи негативної для неї ситуації, то емоція буде визначена тільки виходячи з оцінки людиною цієї ситуації. В ще одному досліджені Зілманна та Брайанта було виявлено, що коли випробувані займались важкими фізичними вправами, то їхня реакція на провокацію була агресивніша, ніж у тих випробуваних, які не тренувались. Тобто, фізичне збудження, наприклад у спортивних змаганнях та іграх, може посилити емоції від реагування на ті чи інші обставини [2]. З цих досліджень можна зробити висновок, що автономне збудження та когнітивна оцінка мають вплив на емоційну реакцію. Проте когнітивна оцінка провокує збудження, через те, вона має деякий більший вплив.

Існує також теорія оцінок та теорія зворотного зв'язку. За теорією оцінок загальне фізичне збудження не має впливу на суб'єктивне емоційне переживання, а лише оцінка людиною ситуації. Серед теорій оцінок є ті, які враховують спочатку різноманіття емоцій, а потім ситуації, які їх викликають (Р. Плючик); або ті, які визначають параметри оцінок і емоції, які виникають в результаті цього (Айра Дж. Розман) [7]. Параметри оцінок визначаються бажаністю і небажаністю події та чи відбувається вона. Відповідно емоції в такому випадку будуть – радість, печаль, пригніченість або полегшення. У Сміт та Елсворт ці параметри збільшуються до шести, а емоції до п'ятнадцяти, і до них додається: контроль над ситуацією, витрати своїх зусиль, визначеність ситуації, увага на ситуацію та частина контролю над ситуацією [9]. Через нові параметри можуть з'являтись такі емоції як гнів, вина, прикрість та ін.

Завдяки клінічним спостереженням вдалось помітити, що деякі пацієнти можуть відчувати певну емоцію, проте не усвідомлювати її, не давати можливості її проявити через уникнення думок про ситуацію, витіснення їх. Саме тому важливо розуміти своє ставлення до подій і проживати емоції, обдумуючи їх. Е. Бреннер вважав що емоції у людей залишаються від дитинства однаковими, змінюються вони тільки через думки, які розвиваються протягом життя [1]. Відповідно необхідно прагнути до розвитку наших емоційних переконань, що можна отримати завдяки життєвому досвіду.

На противагу до теорій описаних вище, існують також сучасніші дослідження, з яких стає відомо, що емоції мають вплив на подальші умовиводи людини, на прийняття рішень та в оцінці тих чи інших подій (Льовенштейн Г. та Лернер Дж.С; Шварц Н. Клор, Джеральд Л.) [8]. Через те, що емоції несуть у собі інформаційну та мотиваційну функції, вони здатні змінювати та впливати на отриману інформацію (Райзензайн, Р., Вебер, Х) [6]. Таким чином відбувається вплив на подальші розумові та мисленнєві процеси і висновки.

Завдяки радісним емоціям інформація закріплюється у пам'яті в позитивному напрямку, завдяки сумним емоціям – у негативному, і надалі від надходжених емоцій залежить яка саме частина пам'яті буде доступна. Тобто, майбутні рішення та процес мислення уже не є нейтральним, а емоційно забарвлений в залежності від сприйняття людиною позитивних чи негативних емоцій у власному розумінні. Також емоції спонукають до дії, за теорією мотивації. Наприклад, якщо людина сумна, то вона може більш детально опрацьовувати інформацію бажаючи уникнути проблем, радісні ж люди можуть поверхнево ставитись до

інформації та опиратись на свій минулий досвід у прийнятті рішень, через сприймання ситуації у позитивному плані і не вважаючи за потрібне витрачати на це додатковий час [1].

У модулярній нейронауці існують підходи, які розділяють на автономні області когнітивні процеси та емоційно-афективну сферу. Проте емпіричні дослідження засвідчують, що когнітивні та емоційні структури збігаються. Адже емоції розподіляються у нейронній мережі коркових та підкоркових зв'язків на кшталт підсистем. Саме тому внаслідок емоційного реагування активуються субкортикальні та кортикальні відділи мозку (Р. Дж. Девідсон, В. Ірвін, Дарен Сі Джексон , Нед Х. Калін) [4].

Для когнітивних процесів важливою є пізнавальна мотивація, яка здобувається під час захоплюючої та цікавої активності для людини, для неї необхідна підкріплююча система, котра позитивно впливає на пізнавальні механізми і допомагає формувати позитивне сприймання нового досвіду. Так, якщо змінити емоційний контекст завдання, воно може виглядати для людини по-іншому і вона буде вирішувати його інакше (ефект Канемана-Тверського).

У тих дослідженнях, де пропонувалось випробуваним уявити рух до привабливої мети чи уникнення небезпеки, було виявлено, що при позитивному сприйнятті мети, розширювались межі когнітивних процесів та асоціативного мислення, у випадках уникнення небезпеки, навпаки мислення ставало звужене та ізольоване [1]. Тобто мотивація та відповідне емоційне сприйняття можуть змінювати когнітивні процеси людини. З чого виходить розуміння, що емоційна та когнітивна сфера переплетені разом. Емоції впливають на пізнавальну діяльність і навпаки, тому і обстежуватись та спостережуватись мають разом для кращого розуміння діяльності людини.

Цікавими є особливості когнітивної сфери людей з емоційними розладами, адже на таких прикладах можна побачити зв'язок афективної та інтелектуальної сфер людини. Пацієнт з депресією зазвичай відчуває пригніченість, сум, розпач, вольова активність знижується, поведінка стає пасивною. Також людина у цьому стані відчуває себе винною у всіх невдачах і проблемах, не бачить виходу з важких ситуацій та вважає, що майбутнє немає перспектив (Петровський А. В., Ярошевський М. Г). Зазвичай такий стан утворюється завдяки перебільшенню переживань існуючих проблем, порівнянню себе з іншими. Це призводить до відчуття себе неповноцінною особистістю, повного неприйняття себе, суїцидальних думок, тому всі наступні події уже сприймаються через такий фільтр, через що зменшується бажання докладати зусиль та зникає мотивація чогось досягати (Паттерсон С., Уоткінс Е). Бек А. описує когнітивні особливості при депресивних розладах такі: негативний погляд на себе (непристосований, нікчемний, хворий, нездатний), негативний погляд на світ (світ налаштований проти або ставить надмірні вимоги), нігілістичний погляд на майбутнє (у майбутньому чекають тільки страждання, випробування та провали). З цього виходить, що коли людина вважає себе покинутою, невдахою, безпорадною, то і починає відчувати реальні емоції ніби так це і є насправді, що призводить до занепаду сил, апатії, втраті мотивації.

При тривожних розладах когнітивна модель таких пацієнтів проявляється у очікуванні невдач та відчутті загрози. Тобто людина знаходиться у постійному пошуку небезпек, постійного дослідження навколишнього світу з пошуком загрози, тому будь-який стимул може призводити до появи страхів (страх захворіти, втратити кошти, завдати комусь шкоду, втратити контроль). Небезпека такими людьми зазвичай занадто перебільшена (Паттерсон С., Уоткінс Е). У нормальному ж стані, людина оцінює небезпеку виходячи з більш точних даних, а також керуючись логікою та очевидністю.

При панічному розладі когнітивна модель людей побудована на страху за свій організм і вони перебільшують якісь процеси у ньому через ретельне прислухання до деталей роботи організму. Це може призводити до уникнення виходу на вулицю на далеку відстань, уникнення приміщень де раніше ставались такі напади. При фобіях пацієнти перебільшують наслідки свого страху і це призводить до небажання бути поряд з місцями, де є ймовірна загроза для людини та людина може перестати нормально функціонувати. Ці когнітивні моделі також схожі з параноїдним станом, де переважають підозрілість, обережність, недовіра

до оточення, шукання фактів, які підтверджують підозри, а також такі люди завжди впевнені у своїй правоті на відміну від депресивних людей. У обсесивних та компульсивних пацієнтів існують нав'язливі думки та дії, які важко контролювати. Це стається через постійні сумніви і проявляється повторюваними думками та діями [3]. Загалом у більшості розладів та синдромах проявляються пригнічені або занадто виразні емоційні стани, перебільшені думки, відчуття страху, які надалі призводять до зміни поведінки людини, погіршення настрою та фізичного відчуття. Так, за кожним таким розладом стоять навченні переконання, з чого виходить відповідна поведінкова стратегія. Саме тому необхідно розвивати слабкі стратегії завдяки когнітивному реструктуруванні.

Останні дослідження емоційної сфери також нам говорять про вплив емоцій на навчання. У разі легкої стресової події у навчанні людини – призводить до когнітивної продуктивності, проте коли цей стрес стає хронічним та надмірним – це призводить до негативних наслідків та порушення пам'яті. Мотивація та зацікавленість завжди є позитивним фактором у навчанні, проте якщо станеться невідповідність між очікуваннями та новою інформацією – може статись когнітивне перенавантаження. Уся когнітивна діяльність мотивується «знизу» основними емоційними та гомеостатичними потребами (мотиваційними потягами), які досліджують події навколишнього середовища для виживання. З часом у людини з'явились вищі когнітивні функції, які дозволили краще регулювати емоції використовуючи пізнання та когнітивний контроль (емоції третинного процесу) [10]. Тобто, пізнання служить задоволенню гомеостатичних та емоційних потреб, а також воно активує та гальмує емоції.

Важливим чинником самоуправління є вміння зменшувати вплив стресу та ірраціональних думок шляхом когнітивних практик. Проте існують ситуації, в яких передбачити вчинок складно через невизначеність ситуації та суб'єктивному сприйманню особистістю. Так, у стресових ситуаціях існує когнітивний дисонанс, тобто невідповідність між проблемною ситуацією та впевненістю в своїх силах, негативного ставлення до себе та оточуючих [10]. Тому необхідно знижувати почуття невпевненості та страху завдяки когнітивним практикам, що дозволить контролювати свій емоційний стан у випадку майбутньої стресової ситуації.

Для дослідження було запропоновано випробуваним пройти методики на визначення емоційної чуйності та емоційності. У дослідженні взяли участь двадцять вісім добровольців. За результатами дослідження рівень емоційної чуйності у чоловіків розділився майже порівну між трьома рівнями, у жінок такий показник у більшій мірі був між низьким та середнім рівнем. У загальному результаті перевага була на середньому та низькому рівнях. За середнім показником рівень чуйності чоловіків є меншим ніж жінок (таблиця 1). У випробуваних ранньої дорослості рівень чуйності у балах був ідентичним(22,68) до балів у випробуваних зрілої дорослості (22,77), проте різниця відчутна у жінок ранньої дорослості (25,33) з жінками зрілої дорослості (22,77). У випробуваних, які знаходились на території воєнних дій рівень чуйності виявився меншим (21,69) ніж у випробуваних, які відчували себе у більшій безпеці та у безпечнішому місці (23,6).

Таблиця 1

Стать	Кількість осіб	Відсоток осіб	Середній вік (р.)	Рівень низький (ос./%)	Рівень середній (ос./%)	Рівень високий (ос./%)	Середній бал
Чоловіки	10	36%	27,4	3 (30%)	4 (40%)	3 (30%)	20,3
Жінки	18	64%	46,4	5 (28%)	12 (67%)	1 (5%)	24,05
Всього:	28	100%	34,8	8 (29%)	16 (57%)	4 (14%)	22,71

За результатами дослідження рівня емоційності у більшості опитуваних він виявився високим, тобто випробувані виражали свої емоції вільно і не стримували їх. І тільки 8% з усіх випробуваних мали середній рівень, тобто стримували свої емоції і обирали їх не показувати (таблиця 2). У середньому чоловіча емоційність була меншою ніж жіноча. А жінки ранньої дорослості виявились емоційнішими (17,28) ніж жінки зрілої дорослості (17,11). Також у опитуваних, які знаходились на території воєнних дій емоційність виявилась більшою (17,25), ніж у тих, хто був у безпечних місцях (17).

Таблиця 2

Стать	Кількість осіб	Відсоток осіб (%)	Середній вік (р.)	Високий рівень (ос./%)	Середній рівень (ос./%)	Середній бал
Чоловіча	9	36%	27, 1	8 (89%)	1(11%)	17
Жіноча	16	64%	39,9	15 (94%)	1(6%)	17,18
Всього:	25	100%	35,32	23 (92%)	2 (8%)	17,12

За результатами цих двох досліджень було виявлено, що випробувані, маючи різні результати за рівнем чуйності та емоційності, по-різному реагують на свої стани. Тобто кожен опитуваний незважаючи на свій результат справлявся зі своїм емоційним станом в залежності від особистісних характеристик. З цього виходить що когнітивні фактори кожної окремої особи впливають на емоційний стан і сприйняття цього стану у позитивному чи негативному плані, проте тільки від оцінки людиною свого стану залежить чи варто людині надавати психологічну допомогу. Таким чином рекомендується регулювати свої когнітивні процеси завдяки відповідним практикам, що дозволить краще контролювати емоційний стан і полегшити реакції на майбутні події.

Висновки. Існують різні теоретичні думки з приводу впливу когнітивних факторів на емоційну сферу. Проте більшість з них вважають емоційну та когнітивну сфери взаємопов'язаними та взаємозалежними. Необхідно також наголосити на важливості контролю за своїми когнітивними процесами та вмінню завдяки ним регулювати свої емоції. З отриманих результатів дослідження було виявлено, що особистісні установки та характеристики особистості є найвпливовішими факторами у регулюванні емоційних станів. Та відповідно змінюючи когнітивні фактори – буде змінено емоційне сприймання та реагування.

Бібліографічний список

1. Бакаленко О. А., Дашенкова Н. М. Когнітивні дослідження емоційно-афективної сфери: досягнення та проблеми // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Сер. "Психологія". - 2012. - Вип. 43(1). - С. 13-17.
2. Рита Л. Аткінсон, Річард С. Аткінсон, Едвард Е. Сміт, Деріл Дж. Бем, Сьюзен Нолен-Хоексема. Введення в психологію Частина 2, 2000
3. Соловйова С.Л.. Довідник практичного психолога: Психотерапія. - 575с., 2008
4. Davidson R.J., Jackson D.C., Kalin N.H. (2000). Emotion, plasticity, context, and regulation: Perspectives from affective neuroscience. Psychological Bulletin, 126, pp. 890–909.
5. Loewenstein G., Lerner J.S. (2003). The role of affect in decision making. In R. Davidson, H. Goldsmith and K. Scherer (eds.), Handbook of Affective Science (pp. 619-642). Oxford: Oxford University Press.
6. Reisenzein R., Weber H. (2009). Personality and emotion. In P.J. Corr, G. Matthews (eds.), Cambridge handbook of personality psychology (pp. 54-71). Oxford: Oxford University Press.
7. Roseman, I. J., Spindel, M. S., & Jose, P. E. (1990). Appraisals of emotion-eliciting events: Testing a theory of discrete emotions. Journal of Personality and Social Psychology, 59(5), 899–915.
8. Schwarz N., Clore, G.L. (2007). Feelings and phenomenal experiences. In E.T. Higgins, A. Kruglanski (eds.), Social psychology. Handbook of basic principles (pp. 385-407). New York: Guilford.
9. Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1987). Patterns of appraisal and emotion related to taking an exam. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 475–488.
10. Tyng, Chai M et al. "The Influences of Emotion on Learning and Memory." Frontiers in psychology vol. 8 1454. 24 Aug. 2017

ДОЗОРЕЦЬ О.П.
Здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
СЕМЕСЕНКО С.А.
Здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
ШЕЛОМОВ С.О.
Здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ВИДИ КОНФЛІКТІВ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ У РОБОЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ В СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

TYPES OF CONFLICTS THAT ARISE IN THE WORK ENVIRONMENT IN THE FIELD OF INFORMATION TECHNOLOGIES

Анотація. У статті було виділено основні проблеми конфліктів в наукових джерелах. Також, проаналізовано види конфліктів, які виникають у робочому середовищі в сфері інформаційних технологій.

Ключові слова: *конфлікт, види конфліктів, конфліктні ситуації, трудовий колектив.*

Summary. The article highlighted the main problems of conflicts in scientific sources. Also, the types of conflicts that arise in the working environment in the field of information technologies are analyzed.

Keywords: *conflict, types of conflicts, conflict situations, labor collective.*

Постановка проблеми. Загалом історія людської цивілізації сповнена різноманітними конфліктами. Конфлікт – це провідна категорія конфліктології, спеціальної галузі знання, яка сформувалась у середині ХХ ст. Вона вивчає причини виникнення, сутність і способи подолання конфліктів та поєднує соціологічний, психологічний, філософський та інші підходи щодо дослідження теоретичної бази конфліктів. Наразі ця наука набула особливого значення для професійної діяльності широкого кола фахівців, зокрема, соціологів, менеджерів, психологів, соціальних працівників, державних службовців та ін.

Конфлікт трактується вченими як взаємодія між людьми, що проявляється в протидії різних сторін задля досягнення своїх інтересів. При вирішенні конфліктів суб'єкти використовують різні стилі або стратегії поведінки. Науковці визначили різні стилі поведінки як способи діяльності особистості щодо вирішення конфліктної ситуації завдяки реалізації власних внутрішніх мотивів. Відповідно, стилем поведінки індивіда є те, як він намагається задовольнити власні інтереси та інтереси інших людей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Конфлікт визначається науковцями як взаємодія між людьми, що проявляється і виражається протидії різних сторін задля досягнення своїх інтересів. При вирішенні конфліктів суб'єкти використовують різні стилі або стратегії поведінки, тобто індивідуальні її стабільні форми, що мають прояв в умовах взаємодії. У своїх доробках вчені (Р. Мертон, Д. Смелсер, Д. Скотт та ін.) визначили стилі поведінки як способи діяльності особистості щодо вирішення конфліктної ситуації через реалізацію власних внутрішніх мотивів. У свою чергу, стиль поведінки індивіда визначається тим, як він намагається задовольнити власні інтереси та інтереси інших людей. Вивченню специфіки управління конфліктами в трудовому колективі присвячені праці науковців, таких як Г.В. Ложкін, Н.І. Повякель, В.О. Руденко, А.Н. Чумиков, В.Н. Шаленко та ін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Конфлікт (від лат. conflictus – сутичка) є процесом загострення суперечностей та боротьби двох або більше сторін у розв'язанні вагомої

для них проблеми, що супроводжується негативними емоціями і потребує розв'язання. Конфлікт – це соціальне явище складного та багатопланового характеру, суб'єктами якого виступають індивіди, соціальні групи, організації, національно-етнічні спільності, держави і групи країн, об'єднані певними іншими цілями та інтересами [3, с. 77]. Передумовами виникнення конфлікту є: наявність ситуації, що сприймається учасниками конфлікту неприйнятною чи конфліктною; неподільність об'єкта конфлікту, в результаті чого вирішення своїх проблем однією стороною уможливлюється тільки за рахунок іншої сторони.

За джерелом виникнення конфлікти бувають наступних типів: особистісні, які виникають при зіштовхуванні протилежних мотивів, потреб та інтересів особистості; міжособистісні, що виникають за наявності проблемної ситуації, в якій учасники переслідують несумісні цілі, дотримуються несумісних цінностей і норм, роблячи спробу реалізувати їх у взаєминах; міжгрупові конфлікти, в них в якості конфліктуючих сторін виступають соціальні групи, що переслідують несумісні цілі.

Трудовий конфлікт є розбіжністю поглядів з питань працевлаштування, рівня заробітної плати, а також протилежностей інтересів та поглядів. Трудовий конфлікт є видом соціального конфлікту, об'єкт якого – трудові відносини та умови їхнього забезпечення. Водночас трудовий конфлікт – це розбіжності, що виникли між сторонами соціально-трудових відносин щодо встановлення нових або зміни існуючих соціально-економічних умов праці та виробничого побуту; укладання чи зміни колективного договору і угоди; невиконання вимог законодавства про працю [5, с. 80].

За своєю природою конфлікти в трудових колективах сфери інформаційних технологій колективах здебільшого міжособистісні. Вони пов'язані з порушенням комунікації, взаємозв'язків у процесі спільної діяльності, недотриманням правил та норм професійної етики. Але ці конфлікти можуть стосуватись особистісної сфери. Розрізняють такі групи міжособистісних конфліктів у сфері інформаційних технологій: фахові конфлікти, що виникають як реакція на порушення ділових відносин, перешкоди на шляху до досягнення поставленої мети в професійній діяльності. Ці конфлікти переважно є наслідком некомпетентності, нерозуміння мети діяльності та безініціативності в роботі та ін.; конфлікти сподівань (очікувань), які породжені невідповідністю між поведінкою працівника і нормами відносин у трудовому колективі. Тож вони виникають через порушення взаємозв'язків «рольового» характеру; конфлікти особистісної несумісності, що спричинені нестриманістю, завищеною самооцінкою, зарозумілістю, емоційною нестійкістю і надмірною вразливістю працівників.

Конфлікти в трудовому колективі сфери інформаційних технологій є наслідком дії таких причин: матеріально-технічні, ціннісно-орієнтаційні, фінансово-організаційні, управлінсько-особистісні, соціально-демографічні та соціально-психологічні. Відчутними причинами конфліктів у трудовому колективі сфери інформаційних технологій є недостатня узгодженість і суперечність цілей окремих груп; недосконала організаційна структура, нечіткий розподіл прав та обов'язків; надмірна завантаженість роботою, необхідність одночасного виконання різноманітних обов'язків; нестабільність та неконкретність завдань, поставлених перед працівником; невідповідність поточних завдань посадовим обов'язкам; низький рівень професійної підготовки, що позначається на виконанні професійних обов'язків; невизначеність перспектив службової кар'єри; несприятливі умови праці; недоброзичливість керівника; необґрунтованість претензій працівників; відчуття образи та залежності та ін. В окремих випадках конфлікти в трудовому колективі сфери інформаційних технологій пов'язані з перебуванням професійно непридатних людей та адаптацією молодих працівників, які не одразу сприйняли його традиції. Багато протиріч виникає і через перебільшення заслуг одних працівників та недооцінювання інших.

Деструктивні чинники виникнення конфліктів у трудовому колективі сфери інформаційних технологій – це втрата і спотворення інформації в процесі міжособистісної комунікації, незбалансована рольова взаємодія працівників, керівника та клієнтів. Конфлікти, які виникають у трудовому колективі сфери інформаційних технологій, є породженням

розбіжностей у поглядах, установках на явища, об'єкти дійсності та психофізіологічної несумісності, що може усвідомлюватись або не усвідомлюватись його суб'єктами; різним баченням власного «Я» і «Я» опонента; невірно обраною позицією працівника; відмінностями в соціальному статусі; низьким рівнем володіння професійними знаннями. Конфлікти в трудовому колективі сфери інформаційних технологій можуть бути зумовлені й надмірним конформізмом (безпринципною поведінкою, піддатливістю обставинам, підпорядкуванням власної думки, позиції та вчинків інтересам інших людей), негативізмом (безглуздим і водночас впертим опором, спрямованістю проти будь-яких справ та їх ініціаторів), а також нездатністю працівника усвідомити різноманітність та непередбачуваність ситуацій, що можуть виникати в професійних комунікаціях. Генерують та провокують конфлікти у трудовому колективі сфери інформаційних технологій зазвичай люди, схильні за своїми індивідуально-психічними рисами до протистоянь у спілкуванні.

Загалом у конфліктних ситуаціях у трудовому колективі сфери інформаційних технологій простежуються наступні типи особистості, для яких є характерною відповідна поведінка: «агресивісти», тобто люди, які висловлюються дошкульно і роздратовуються у випадку, якщо їх не слухають; «скаржники», що нарікають на все, але нічого не роблять для розв'язання проблеми; «покладисті», які погоджуються з усім, завжди обіцяють підтримку, проте переважно не дотримуються своїх слів; «песимісти», що завжди та в усьому бачать проблеми; «всезнайки», які вважають себе більш обізнаними за інших; «нерішучі», що не спроможні прийняти рішення, побоюючись помилитись; «максималісти», які завжди прагнуть найвищих результатів навіть у випадку, якщо немає необхідності; «цнотливі брехуни», що вишукано камуфлюють власну брехню, внаслідок чого практично неможливо відрізнити її від правди; «хибні альтруїсти», які роблять добро, проте в глибині душі жалкують про це.

Висновки. Як зазначалось, конфлікт – це соціальне явище складного та багатопланового характеру, суб'єктами якого виступають індивіди, соціальні групи, організації, національно-етнічні спільності, держави і групи країн, об'єднані певними іншими цілями й інтересами. Трудовий конфлікт є розбіжністю поглядів з питань працевлаштування, рівня заробітної плати, а також протилежностей інтересів і поглядів. За природою конфлікти в трудових колективах сфери інформаційних технологій колективах здебільшого є міжособистісними та пов'язані з порушенням комунікації, взаємозв'язків у процесі спільної діяльності, недотриманням правил і норм професійної етики. Конфлікти в трудовому колективі сфери інформаційних технологій – це наслідок дії таких причин: матеріально-технічні, ціннісно-орієнтаційні, фінансово-організаційні, управлінсько-особистісні, соціально-демографічні та соціально-психологічні. У конфліктних ситуаціях у трудовому колективі сфери інформаційних технологій простежуються наступні типи особистості, для яких характерна певна поведінка: «агресивісти», «скаржники», «покладисті», «песимісти», «всезнайки», «нерішучі», «максималісти», «цнотливі брехуни» та «хибні альтруїсти».

Бібліографічний список

1. Андріянова Ю. Конфлікт як явище управлінської діяльності: аналіз наукових досліджень. Державне управління та місцеве самоврядування. 2014. №3(31). С. 183–192.
2. Боковець В.В. Корпоративні конфлікти: визначення, типологія і механізми. Наукові праці НУХТ. Т.21. №6. Київ, 2015. С.132–139.
3. Герасіна Л. М. Конфліктологія. Харків : Право, 2012. 256 с.
4. Гришина Н. В. Психологія конфлікту. Київ : Либідь, 2010. 258 с
5. Ємельяненко Л. М Конфліктологія: Навч. посіб. / За заг. ред. В. М. Петюха, Л. В. Торгової. Київ : КНЕУ, 2013. 315 с.
6. Жижко Т. А. Вирішення конфліктів у соціально-трудових відносинах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 11. Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління: збірник наукових праць. Випуск 7. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. С. 200–205..

ЗАБРОЦЬКИЙ М.М.
к.пед.н., проф. професор кафедри соціальних технологій
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
ГОДОВАНЕЦЬ Д.М.
Здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ РИЗИКОВОЇ ПОВЕДІНКИ

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF RISK BEHAVIOR

Анотація. У статті було виділено основні проблеми мотивації ризику й, відповідно, ризикової поведінки, суб'єктивного сприймання ризику, ситуативної регуляції ризику та реакції в критичних ризикових ситуаціях. Також, проаналізовано психо-фізіологічні чинники, що визначають поведінку підлітка, а саме, особливості його характеру, темпераменту, зокрема, схильність до ризику, а також певні здібності, навички і звичайно, спадковість. Проаналізовано погляди вчених на проблему девіантної та ризикової поведінки серед дітей, підлітків і молоді, визначено фактори, які впливають на процес дезадаптації молодого покоління.

Ключові слова: *підлітковий вік, ризик, ризикова поведінка, чинники ризикової поведінки, адаптація.*

Summary. The article highlighted the main problems of risk motivation and, accordingly, risk behavior, subjective risk perception, situational risk regulation and reaction in critical risk situations. Also, psycho-physiological factors that determine the behavior of a teenager are analyzed, namely, features of his character, temperament, in particular, propensity to risk, as well as certain abilities, skills and, of course, heredity. The views of scientists on the problem of deviant and risky behavior among children, adolescents and young people were analyzed, and the factors affecting the process of maladjustment of the young generation were determined.

Keywords: *adolescence, risk, risky behavior, factors of risky behavior, adaptation.*

Постановка проблеми. Усі події, які відбуваються в світі, на планеті, в країні поставили перед людством складну проблему виживання в екстремальних умовах як у буквальному, так і у фігуральному контексті. Потребу в безпеці на сьогоднішній день можна окреслити як надзвичайно актуальну і важливу, звичайно, після фізіологічних потреб людини, тому одним із завдань сучасної освіти є формування стійкої мотивації дітей до дотримання безпечного способу життя та певних норм поведінки задля збереження власного життя та здоров'я. Механізми формування та усвідомлення такої мотивації не витримують фрагментарності, поспіху, тиску, «мозаїчності» та непрофесійності. Для цього потрібне системне, систематичне та індивідуалізоване усвідомлення кожним підлітком необхідності безпечної поведінки, розуміння ним практичного значення здобутих знань, умінь, навичок із безпеки життєдіяльності.

Останнім часом констатується збільшення кількості проявів ризикової поведінки серед неповнолітніх і молоді, хоч у багатьох випадках порушення норм неповнолітніми не становлять суспільної небезпеки, але ці дії можуть бути небезпечними і, в разі відсутності своєчасного реагування вихователів і суспільства, можуть призвести до деформації особистості. Тому вивчення феномену та дослідження причин ризикової поведінки підлітків

груп ризику, розробка програм попередження та психокорекції ризикової поведінки набувають все більшої актуальності як в Україні, так і в усьому світі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед психо-фізіологічних чинників, що визначають поведінку підлітка, є особливості його характеру, темпераменту, зокрема, схильність до ризику, а також певні здібності, навички і звичайно, спадковість.

Проблеми безпечної та ризикової поведінки в ситуаціях, що є небезпечними для життя, прийняття правильного рішення знайшли своє відображення в дослідженнях Л.Василенко, Т.Воронцова, В.Гірної, Л.Горяної, І. Топорова, Л.Сидорчук, М.Сулла, О.Шиленко, Р.Васильєвої та інших [3].

Проблеми вивчення найбільш значущих чинників виникнення ризику стосовно діяльності людини висвітлено в роботах Г.Айзенка, О.Вдовиченко, Ю.Козелецького, Т.Корнілової, К.Кумбіса та ін. [3; 4].

У роботах зазначених дослідників підкреслюється, що характерною особливістю ризику є невизначеність моменту його виникнення, характер розвитку та наслідків, а також наявність дефіциту часу і недостатність надходження інформації.

Незважаючи на велику кількість робіт присвячених ризику, виділення його елементів (схильність до ризику, готовність до ризику, ризикованість тощо) не зовсім чіткі та прозорі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток психології прийняття рішень і концепцій сприймання та реалізації ризику в поведінкових стратегіях призвело до структурування багатьох областей дослідження і вивчення. Було показано, що на «ризикову поведінку» можуть діяти як мінімум чотири групи факторів: характер задачі, завдань; ситуативна взаємодія; особистісні характеристики; вплив міжгрупових взаємодій [2].

Також було виділено основні проблеми мотивації ризику й, відповідно, ризикової поведінки, суб’єктивного сприймання ризику, ситуативної регуляції ризику та реакції в критичних ризикових ситуаціях. Ці проблеми вивчалися в контексті вивчення поведінки азартних гравців казино, на прикладі інвестувань в ризикові проекти, таким чином, спостерігали і вивчали мотивацію такої поведінки, а також поведінкові манери в таких ситуаціях, реакції та прояви ризику в поведінці [3, 8].

У свідомості більшості ризик дій пов'язується в першу чергу з можливістю втрати чогось одного і отримання чогось іншого (заради чого людина і може зважуватися і рішуче йти вперед, навіть знаючи, що є великий відсоток невдалих прогнозів). Звідси й виникає поняття «прагматичного ризику», коли суб'єкт ризикує чимось, будь то гроші або репутація при взаємодії з соціумом, для досягнення мети, оскільки такий суб’єкт має виражену мотивацію відповідних дій. Тобто механізм прагматичного ризику пов’язує прагматичну мотивацію з досягненням мети [4].

Отже, під ризиковою поведінкою в контексті соціальних взаємин особистості розуміється:

- вчинок, або ж дії людини, що не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві (соціальній групі) нормам, правилам і очікуванням;
- соціальне явище, що виражається у відносно масових і стійких формах людської діяльності, що не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві нормам і очікуванням [7].

Основні дослідження полягають в розробці й використанні методик визначення особистісного чинника ризику та типу поведінки в залежності від рівня сформованості та прояву ризику в конкретних ситуаціях. Тема ризику і ризикової підліткової поведінки є надзвичайно актуальною на сьогодні, проте, не зважаючи на значну кількість публікацій, які в більшій мірі є суперечливими, питання ризикової поведінки підлітків, взаємозв’язку схильності до ризику підлітків та способами їхнього реагування і логічність прийняття рішень в небезпечних ситуаціях потребує додаткового дослідження, що і стало напрямком нашого дослідження.

У зв'язку зі складністю, нечіткістю у визначеннях та різноманітністю термінологічного апарату дослідження, ми вважаємо доцільним уточнити такі поняття, як «поведінка», «безпечна поведінка», «підлітковий вік», «ризик», «ризикова поведінка», «девіантна поведінка» .

Отже, поняття «поведінка» має в науці ряд визначень. В словнику сучасної української мови поняття «поведінка» визначається як сукупність чиїх-небудь дій і вчинків; спосіб життя; уміння поводити себе відповідно до встановлених правил. Відповідно до філософських джерел поведінка це – «властива живим істотам взаємодія з навколишнім середовищем, опосередкована їх зовнішньою (рухливою) та внутрішньою (психічною) активністю» [5].

Даний термін визначає як діяльність окремих індивідуумів так і соціальних спільнот. В сучасному педагогічно-психологічному аспекті поведінка людини – «це соціально обумовлена діяльність з відповідними природними передумовами».

Щодо терміну «безпечна поведінка», то С. Гвоздій розуміє його, як своєрідну активність, яка не несе в собі небезпеки, захищає людину від небезпеки; не завдає шкоди особистості й природі [3].

В контексті нашого дослідження безпечна поведінка – це сукупність вчинків, які характеризують загальне ставлення людини до власної безпеки, життя і здоров'я, до безпеки, життя і здоров'я оточуючих, екологічно безпечного природного середовища.

Відповідно до досліджень, ризик може оцінюватись як спрямованість на мету, досягнення якої інколи пов'язано з фізичною небезпекою. Ризик варто розглядати як здійснення альтернативного вибору в ситуації невизначеності. Ризик у розумінні усвідомленої можливості небезпеки; ймовірності очікування небезпеки в зоні перебування людини може бути пов'язаний із сміливим ініціативним вчинком. Сподіванням щастя, успіху, позитивного результату; можливість збитків також може бути розглянуто як варіант визначення можливого ризику [9].

Проаналізувавши літературу, ми з'ясували, що багато дослідників проблем анормальної згідно прийнятих норм поведінки у підлітків практично не розмежовують такі поняття, як «девіантна поведінка» та «ризикова поведінка», хоча поняття «девіантна поведінка» – набагато ширше і включає в себе більш вужче поняття «ризикової поведінки».

Ризикова або ж девіантна поведінка визначає певні способи поведінки, мислення, діяльності людини, які не відповідають встановленим в даному суспільстві нормам і цінностям (злочинність, проституція, аморальна поведінка, пиятика, алкоголізм, наркоманія, самогубство тощо). У визначенні йдеться про «норми», які регулюють соціальну діяльність, поведінку людей (правові, моральні, етичні) [1].

Ризикова поведінка, схильність до неї є проявом внутрішнього стану особистості, який детермінується такими умовами та факторами [1]:

- відсутність або недостатність позитивного емоційного контакту з батьками, вихователями;
- неповна, неблагополучна сім'я;
- неправильне виховання дітей в сім'ях, відсутність у батьків педагогічних знань.

Основною причиною особливої гостроти ризикової поведінки для підлітків і молоді являється соціальна нерівність, протиріччя між потребами (цінностями, устремліннями) і можливостями їхнього задоволення.

В умовах трансформації українського суспільства молода людина з характерними для неї емоційною нестійкістю, імпульсивністю частіше потрапляє в небезпечні, екстремальні ситуації, які супроводжуються ризикованими діями. Перешкоди, які стають на заваді досягненню життєвих цілей, реалізації мрій і видаються нездоланними, змушують молодих людей боротися, шукати вихід, переосмислювати сенс буття. Саме в підлітковому віці загострюється проблема пошуку сенсу життя, зростає невпевненість в собі, виникають інтимні, особистісні та міжособистісні розлади. Здатність винаходити нове і втілювати нові ідеї в реальність є найважливішою особливістю, що відрізняє людей від тварин. Важливо відзначити, що поняття «ризик» застосовується лише до людської діяльності, оскільки дане

поняття показує свідому перевагу вибору людини з ряду альтернатив і тільки при виборі та усвідомленні небезпечності вибору, ми можемо говорити, що він ризикує (пішов на ризик, прийняв ризиковані рішення) [6].

Теоретичне вивчення та аналіз існуючих думок, поглядів, теорій щодо проблеми відхилень у поведінці дасть нам можливість з'ясувати основні причини виникнення поведінки, яка відхиляється від норми, девіантної та ризикової поведінки.

Зупинимося на поглядах учених, які є цінними для розуміння даної проблеми.

Грецькі філософи Демокріт, Платон, Аристотель були переконані в тому, що виховання шляхом переконань має позитивний вплив на розвиток вихованців. Так, Демокріт вважав, що погане оточення негативно впливає на дитину; Платон відзначав, що вихователь повинен завжди пояснювати дитині позитивність і негативність вчинків, оцінювати їх; Аристотель рекомендував вихователям враховувати вікові та індивідуальні особливості дитини і дотримуватися середини при вихованні, щоб запобігти відхиленням в поведінці [1; 4; 6].

Цікавими є думки римського педагога М.Квінтіліана, який у своїй книзі «Про виховання оратора» зазначав, що позитивні задатки слід розвивати, що погані вчинки дітей є результатом неуважності до них педагога [1; 2].

Слушними є педагогічні ідеї мислителя-гуманіста М.Монтеня. Це, насамперед, думка про уміння вихователя розуміти, поважати, знати вихованця; не вживати до нього насильства, виявляти у відносинах з дитиною витримку, вимогливість і доброту [4].

Видатний чеський педагог Я.А.Коменський у своїй «Великій дидактиці» звертався до проблеми відхилень у поведінці дітей. Так, Я. Коменський вважав, що діти не народжуються поганими чи добрими, такими вони стають у результаті виховання. Він акцентував увагу на тому, що «ласкаве слово», вправляння у хороших вчинках, похвала – найкращі методи виховання [5].

Ж.-Ж.Руссо запропонував метод “природних наслідків”, який можна використовувати у вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Якщо дитина зламала стільчик, то не слід поспішати дати їй новий стілець. Нехай вона відчує, як незручно без стільця [2].

І.Песталоцці стверджував, що виховання має починатися з першого дня від народження дитини, а матерів слід навчати методиці виховання.

У своїх працях Р.Оуен «Педагогические идеи» розвиває теорію про те, як формується «поганий», «посередній», «найкращий характер» залежно від середовища, виховання, природи дитини [8].

Цікавими є також погляди Б.Мореля, Ч.Ломброзо, Е.Кречмера щодо причини злочинної поведінки людини.

Ч.Ломброзо висловлював думку, про «природжений тип злочинця». Злочинця, за його теорією, можна впізнати за певними зовнішніми ознаками («атлетична фігура», «низьке скошене чоло», «великі вуха» та ін.). Вчення Ломброзо неодноразово критикувалися [7].

Концепція Е.Кречмера, а також Е.Хьютона, У.Шелдона про те, що відхилення у поведінці можна пояснити спадково-біологічними причинами, а темперамент і характер – типом будови тіла [7].

Ця концепція була визнана методологічно неправильною, оскільки розвиток особистості не зводиться тільки до успадкованих генотипних особливостей.

Сучасні неофройдисти дотримуються основної лінії фройдизму, в якій зазначається, що поведінка людини зумовлена таємничими імпульсами, інстинктами.

Деякі вчені пояснюють відхилення у поведінці неповнолітніх, виходячи із врахування закономірностей людської психіки. Такі ідеї є різновидами «теорії фрустрації». Прихильники теорії вважають, що фрустрація найчастіше призводить до агресії, до різноманітних форм негативної та ризикової поведінки, проте в останні роки з'явилися дослідження, які звертають увагу на вплив середовища на поведінку особистості [1].

Так, американський психотерапевт Д.Легман довів негативність впливів популярних у США коміксів, радіо і телепередач, у яких є насилля, стрілянина, вбивство, ризиковані вчинки та ін., на формування особистості. Він стверджує, що американські діти, які тисячу разів

відчували переживання, пов'язані з насильством, яке спостерігали з екранів телевізорів та кінотеатрів, переконані у нормальному виправданні насильницьких дій [8].

Серед основних соціальних факторів, які негативно впливають на формування особистості, дослідники визначають: популяризацію злочинності засобами масової інформації (Е.Шур); незадоволення матеріально-побутових умов як фактор, який впливає на формування асоціативного типу особистості.

Проаналізувавши погляд вчених на проблему девіантної та ризикової поведінки серед дітей, підлітків і молоді, можна визначити фактори, які впливають на процес дезадаптації підлітків і молоді [1]:

- спадковість: психофізична, соціокультурна;
- психолого-педагогічний фактор: дефекти шкільного й сімейного виховання;
- соціальний фактор: соціальні та соціально-економічні умови функціонування суспільства, соціальна діяльність самого індивіда, яка виявляється в активному ставленні до норм і цінностей свого оточення.

Якщо до ризикованості підійти дещо з іншого боку, то ризик можна вважати нормальною поведінкою людини, коли вона свідомо вибирає небезпечну альтернативу і чинить відповідно до своїх внутрішніх відчуттів та «своїх внутрішньо прийнятих норм». Наприклад, участь у бойових діях для захисту Вітчизни.

На думку багатьох фахівців, причини ризикованої поведінки полягають у тому, що людина [5]:

- не усвідомлює ступеня ризику своєї поведінки;
- не має необхідної інформації про можливі наслідки (попередження дорослих або недостатньо ефективні, або молодь взагалі не звертає на них уваги);
- часто недооцінює ймовірність летального випадку, тобто здебільшого вважає себе невразливою;
- зосереджує свою увагу лише на перевазі ризикованих форм поведінки, які дають можливості піднестися в очах однолітків, а також відчуття свободи від заборон.

Дослідники ризикованої поведінки вказують на численні її чинники. Можна виокремити п’ять груп факторів, які детермінують таку поведінку в молодіжному середовищі [1; 3; 4]:

1. Генетика: алкоголізм, тютюнопаління та наркоманія в сім‘ї;
2. Соціальне середовище: аномія, матеріальна нерівність, можливості для порушення закону, жебрацтво тощо;
3. Оточуючі та їх поведінка: моделі девіантної поведінки оточуючих, які встановлюють і яких дотримуються дорослі, батьки, друзі, однолітки;
4. Особистість: низька самооцінка, схильність до ризику, особливості характеру, низький рівень усвідомлення, інфантилізм, відсутність чи не усвідомлення життєвої перспективи тощо;
5. Актуальна поведінка особистості: вживання алкоголю чи наркотиків, нерегулярне відвідування школи, слабка шкільна успішність, конфлікти чи проблемні відносини з батьками, вчителями тощо.

Отже, під ризиковою поведінкою в контексті соціальних взаємин особистості розуміється: вчинок, або ж дії людини, що не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві (соціальній групі) нормам, правилам і очікуванням.

Бібліографічний список

1. Кошова І. В. Психологія девіантної поведінки: навчальний посібник. – Ніжин: вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2009. – 167 с.
2. Нагаєв В.М. Конфліктологія: курс лекцій: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2018. – 198 с.
3. Оржехівська В.М. Педагогічна профілактика девіантної поведінки неповнолітніх. - К.: Знання, 2000. - 264 с.
4. Павелків Р.В. Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис: монографія. – Рівне: Волин. Обереги, 2019. – 368 с.

5. Скібська Л.І. Конфліктологія: навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2018. – 335.
6. Шадський Ю.Г. Психологія і педагогіка: навчальний посібник. – Луцьк: Магнолія плюс, 2020. – 320 с.
7. Encyclopedia of sociology. Guilford, Connecticut. – 1974. – P. 222.
8. Erikson, E. The problem of ego identity. In G. Pollock (Ed.), Pivotal papers on identification. – Madison: International Universities Press,1993. – 230 p.
9. Evans R.I. Carl Rogers: The man and his ideas. – New York: Dutton, 2010.
10. Kelly G. A Theory of Personality. The Psychology of Personal Constructs. New York, 1963. P. 46.

ЗАКРЕВСЬКА Т.Р.
Здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
ПІНЧУК Н.М.
Здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ТРИВОЖНІСТЬ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

ANXIETY IN THE PROCESS OF SOCIALIZATION OF THE INDIVIDUAL

Анотація. У статті було виділено основні проблеми тривожності у процесі соціалізації особистості. Також, проаналізовано психо-фізіологічні чинники, що визначають переживання тривожності.

Ключові слова: *тривожність, соціалізація, особистість.*

Summary. The article highlighted the main problems of anxiety in the process of socialization of the individual. Also, psycho-physiological factors determining the experience of anxiety were analyzed.

Keywords: *anxiety, socialization, personality.*

Постановка проблеми. На сьогодні дослідження проблеми впливу ситуацій навчальної діяльності на психічні стани студентів є гостро актуальним. Особливої уваги вимагає вивчення стану тривожності, який є одним із найбільш дезорганізуючих психічних станів. Необхідним є поглиблення теоретичних уявлень про природу тривожності, особливості її проявів, зокрема й у мовленні, що дасть змогу науково обґрунтувати заходи щодо психологічної корекції й профілактики вербальних проявів тривожності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження проблеми діяльності людини в умовах тривожного стану (Л. М. Артюшин, Ф. Д. Горбов, Л. Г. Дика, Ю. М. Забродін, Д. Н. Завалішина, Н. Д. Завалова, Р. С. Лазарус, Н. Д. Левітов, О. М. Леонтьєв, М. О. Матова, Н. І. Наєнко, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спілбергер, В. В. Суворова, М. В. Фролов, Ю. Л. Ханін, Х. Хекхаузен) засвідчили наявність дезорганізуючого впливу тривожності (Н. Д. Левітов, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спілбергер, В. В. Суворова, Ю. Л. Ханін). Установлено, що тривожний стан знижує мотивацію (Х. Хекхаузен), обумовлює нераціональний вибір мети (О. Маурер), негативно впливає на ефективність діяльності (А. М. Прихожан), уповільнює розумову діяльність людини (Е. О. Голубєва).

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі аналізу теоретичної літератури можна зазначити, що тривожність належить до багатоаспектних психологічних феноменів, на основі чого виникають значні розбіжності в тлумаченні й дослідженні тривожності не лише різними школами, але й окремими вченими у межах спільного напряму, причому підкреслюється певна суб'єктивність у використанні цього терміну, а тривожність тлумачиться дослідниками в аспекті здійснюваного психологічного дослідження по-різному.

Тривожність – форма прояву емоцій, яка найчастіше виникає в людей у критичних ситуаціях і яка може виконувати різні функції: як адаптивні, так і такі, що дезорганізують психічну діяльність. Вивченню тривожності присвячена значна кількість робіт учених-психологів. Тривожність усебічно досліджена в межах психоаналітичного напрямку. З. Фрейд, який уперше виокремив стан тривожності, характеризував останню як емоційне переживання очікування й невизначеності, відчуття безпорадності.

Погляди З. Фрейда були співзвучними з філософськими поглядами С. К'єркегора, оскільки обидва наголошували на необхідності розмежування страху й тривожності. З. Фрейд розглядав тривожність із двох позицій. У першому аспекті тривожність розглядалася ним як результат витіснення сексуального потягу: якщо розрядка сексуальної енергії зустрічає перешкоду, то ця енергія породжуватиме в тілі фізичну напругу, яка перетворюватиметься на тривожність. У другому аспекті тривожність виникає як результат страху перед тими потягами, виявлення яких або слідування за якими здатне створити зовнішню загрозу. Ця інтерпретація стосується не лише сексуального потягу, але й агресивних спонукань. Розглядаючи тривожність із позиції «Я» і визначаючи її як специфічну відповідь на індивідуально значущу загрозу, З. Фрейд виокремлював три типи тривожності: реалістичну, невротичну й моральну, при цьому під реалістичною тривожністю він розумів емоційну відповідь на загрозу або розуміння реальних загроз зовнішнього світу.

Концепція К. Хорні, однієї із засновниць неофрейдизму, ґрунтувалася на тому, що дві точки зору З. Фрейда повинні бути інтегровані для всебічного розуміння проблеми. Соціокультурна концепція особистості дослідниці відрізняється від теорії З. Фрейда відмовою від спрощеного біологізму. Так, основу сутності людини К. Хорні вбачає у вродженому почутті тривожності. На її думку, малюк починає відчувати тривожність одразу після свого народження. Ця тривожність фіксується і стає внутрішньою властивістю психічної діяльності. К. Хорні порівнювала тривожність зі страхом, вважаючи їх адекватною реакцією на небезпеку, проте у випадку страху небезпека є очевидною, об'єктивною, а у випадку тривожності – прихованою, суб'єктивною, при цьому інтенсивність тривожності є прямо пропорційною важливості певної ситуації для індивіда. Існують розбіжності щодо розуміння тривожності в ранніх і пізніх роботах К. Хорні, проте незмінною лишалася важливість ролі оточуючого середовища у виникненні тривожності в дитини. На думку дослідниці, якщо дитина відчуває любов і підтримку близьких людей, то в неї розвивається почуття безпеки і впевненості в собі. Проте, якщо дитина не отримує підтримки і схвалення оточуючих, то «у дитини розвивається не відчуття «ми», а переживання глибокої ненадійності й незрозумілої стурбованості, для якої використовую поняття «базисна тривожність». Це відчуття ізольованості й безпорадності у світі, який вона сприймає як потенційно ворожий собі».

Найбільш узагальнено такий підхід виражено в працях Е. Фромма, який основним джерелом тривожності визначав «усвідомлення людської відокремленості без возз'єднання в любові», що призводить до усвідомленнялюдиною своєї безпорадності перед силами природи й суспільства. Головним шляхом вирішення цієї ситуації Е. Фромм вважав різноманітні форми любові між людьми, стверджуючи, що «любов – відповідь на проблему людського існування» [4].

На думку О. Ранка, джерелом виникнення тривожності є травма народження, оскільки момент народження дитини та її відлучення від матері є головною травмуючою подією в житті людини. О. Ранк вважає, що народження з його психічними та фізичними муками вперше закладає тривожність у підсвідомість людини, і це почуття не зникає протягом усього життя.

Інший психолог психоаналітичного напрямку С. Гроф стверджував:

«переконливо доведено, що глибоко прихована пам'ять про травму народження має сильний вплив на психіку і в подальшому може знову виринути на поверхню» [2]. На його думку, тривожність «логічно і природно супроводжує процес народження з огляду на те, що пологи – це критична для виживання ситуація, що включає надзвичайний фізичний і емоційний стрес» [1].

А. Адлер розглядав тривожність як рису характеру, що супроводжує індивіда від раннього дитинства до старості. При цьому вчений зазначав, що вона «значною мірою псує йому життя, не дозволяє контактувати з іншими людьми і розбиває його надію прожити своє життя в мирі й подарувати світові плоди своєї праці. Страх може заторкувати будь-яку сферу людської діяльності. Ми можемо боятися світу поза нами або нашого внутрішнього світу» [1].

Розвиток біхевіористських теорій ґрунтувався на переорієнтації дослідників з аналізу переживань людини на вивчення її поведінки, а також взаємозв'язків між ситуацією та поведінковою реакцією на неї. На відміну від представників психоаналізу, які пов'язували тривожність з «Я» і вивчали її в контексті психологічного захисту, представники біхевіоризму у своїх дослідженнях спиралися на детермінанти поведінки, пов'язані з оточенням або ситуацією, і розглядали тривожність як явище, близьке до страху, оскільки обидва є емоційними реакціями, що виникають на основі умовного рефлексу.

Згідно з теорією К. Л. Халла, поведінка індивіда є реакцією на різноманітні стимули – драйви і призводить до послаблення або редукції цих стимулів. На думку дослідника, в момент народження людина має певний набір драйвів (спрага, голод, біль), які при певній інтенсивності спричиняють відповідну інструментальну поведінку. Якщо ця поведінка відбувається у певних стимульних умовах, то ці умови можуть набувати ознак вторинного (вивченого) драйву. Тривожність К. Л. Халл вважає вторинним драйвом, який виникає на основі первинного драйву болі.

О. Х. Маурер, який на початку своєї діяльності дотримувався біхевіористських поглядів і розробив теорію тривожності на концепції «стимул- реакція», згодом змінив свої погляди й почав вивчати тривожність у контексті теорії навчання. Згідно з цією теорією, тривожність є одним із провідних мотивів навчання, оскільки людина навчається симптоматичній поведінці тому, що остання знижує тривожність. На думку дослідника, тривожність відіграє важливу конструктивну роль у розвитку людини.

Р. С. Лазарус стверджував, що тривожність є наслідком того, як людина оцінює ситуацію, тобто тривожність є негативним за своїм забарвленням станом, обумовленим очікуванням невизначеної небезпеки. Інакше кажучи, тривожність, на думку дослідника, є безпредметним страхом.

Таким чином, аналіз теорій тривожності засвідчив багатогранність досліджуваного явища, різноманіття її проявів, форм і видів. Проте всі дослідники мають спільну думку стосовно того, що тривожність виникає унаслідок як психологічного, так і фізіологічного стресу.

Зокрема, С. Л. Соловйова зазначає, що легку тривожність (стурбованість) можна визначити як відчуття небезпеки, яке попереджає про можливу загрозу й мобілізує організм для її подолання [2]. На думку дослідниці, тривожність пов'язана з прогностичними функціями психіки і виконує адаптивну роль. Учена стверджує, що інтенсивна тривожність (паніка, жах) має дезорганізуючий вплив на психіку індивіда, блокує ефективне функціонування психічних функцій. У цьому випадку індивід втрачає здатність адекватно оцінювати ситуацію, аналізувати отриману інформацію, конструювати правильну модель оточуючого світу й приймати правильні рішення.

Різні тлумачення терміну «тривожність» зумовили виникнення різних напрямків і підходів у вивченні цього явища. Аналіз літератури засвідчує, що тривожність вивчається як емоційний процес (В. М. Астапов, Ф. Б. Березін, А. Кастанеда, Р. С. Лазарус, Ч. Д. Спілбергер), як стан (Л. М. Артюшин, В. Г. Баженов, В. П. Баженова, С. Б. Давлєтчина, Ю. М. Забродін, К. Ізард, Р. Б. Кеттелл, Р. С. Лазарус, С. П. Мосов, І. А. Мусіна, О. Р. Охременко, Ч. Д. Спілбергер), як особистісна характеристика (В. Вілюнас, В. А. Жмуров, К. Ізард, Р. Б. Кеттелл, Н. І. Конюхов, Р. С. Лазарус, С. К. Нартова-Бочавер, Д. Спілбергер). В. М. Астапов розглядає тривожність як складний процес, що включає когнітивні, афективні та поведінкові реакції на рівні цілісної особистості. Ф. Б. Березін вважає тривожність одним із складових компонентів страху. Н. В. Імедадзе, В. Р. Кисловська розглядають тривожність

як соціально- обумовлену властивість особистості. Н. Д. Левітов, Л. С. Виготський вважають тривожність властивістю характеру людини.

Тривожність як емоційний процес розуміється дослідниками як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, актуалізованих унаслідок впливу на індивіда різноманітних стресових факторів. Зазначимо, що цей процес може бути зумовлений зовнішніми стресовими подразниками або окремим внутрішнім джерелом, тому й сприймається індивідом як небезпечний або загрозливий. Звідси випливає, що концепція тривожності як процесу містить такі послідовні часові компоненти: стрес – сприйняття загрози – стан тривожності [2].

Вищезазначений підхід пов'язує зовнішнє джерело стресу та його оцінку, при цьому конфліктом вважається протиріччя між оцінкою індивідом певної ситуації як загрозливої (незалежно від її об'єктивних характеристик) і відсутністю необхідних засобів для її запобігання або подолання. Тобто, когнітивне оцінювання загрози передбачає перебіг таких етапів процесу оцінювання: 1) безпосередньо оцінювання ситуації як загрозливої, 2) пошук і відбір засобів подолання загрози, 3) когнітивне переоцінювання ситуації та зміна ставлення до неї. Тривожність виникає тоді, коли оцінювання зовнішньої загрози поєднується з уявленням про неможливість знайти сприятливі засоби для її подолання, а її профілактика та корекція розуміються як навчання «переоцінюванню ситуації» [1].

Загальнопсихологічне тлумачення поняття «тривожність» акцентує увагу на переживанні емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням негараздів або передчуттям загрози небезпеки. Інакше кажучи, термін «тривожність» найчастіше використовується для опису неприємного за характером тимчасового психічного стану особистості, що викликається впливом стресових факторів.

У контексті вищезазначеного підходу тривожність розглядається як стан, що виникає під впливом стресових факторів (Х. Дельгадо, Р. С. Лазарус, Р. Мей, І. В. Пацявічус, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін). Учені мають спільну позицію стосовно того, що стан тривожності виникає саме внаслідок дії стресових чинників. Окрім того, більшість із них надають вирішального значення ролі когнітивних факторів в активації тривожності, тобто когнітивне оцінювання загрози є першою ланкою у процесі виникнення стану тривожності, а когнітивна переоцінка визначає інтенсивність цього стану та його часову перманентність. Так, Ч. Д. Спілбергер розглядає тривожність як «емоційну реакцію», яка характеризується поганими передчуттями, суб'єктивним відчуттям напруги, нервозності, неспокою й супроводжується активацією вегетативної нервової системи. І. В. Пацявічус розуміє тривожність як «стан, що є унікальною формою емоційного передчуття неуспіху» [1].

У зв'язку з тим, що дослідження присвячене аналізу тривожності саме в ситуаціях емоційної напруги, вважаємо, що найбільш доцільним є її розгляд у контексті когнітивного оцінювання ситуації. Саме тому в нашому дослідженні ми відштовхуємося від визначення Є. П. Ільїна, розглядаємо тривожність як «результат активності уяви, фантазії щодо майбутнього» та розуміємо її як «емоційний стан гострого внутрішнього болісного беззмістовного неспокою, пов'язаного у свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж очікуванням чогось важливого, значущого для людини в умовах невизначеності» [1].

Л. В. Бороздіна та О. О. Залученова наголошують на орієнтації тривожності на пошук джерела небезпеки і оцінювання засобів її подолання [3]. Так, дані, отримані в ході експериментальних досліджень, підтверджують позитивний вплив тривожності на успішну діяльність у відносно простих для індивіда ситуаціях і виникнення дезорганізуючого впливу на діяльність у складних (Д. Ю. Андріяшик, Р. Кеттел, Н. Д. Левітов, У. Морган, М. П. Мороз, В. В. Плотніков, Я. Рейковський, І. Сарасон, К. Спенс, Ч. Д. Спілбергер, Дж. Тейлор, Ю. Л. Ханін, Х. Хекхаузен). При цьому складність ситуації може залежати як від складності завдання, так і від ускладнення умов ситуації (її значущості для індивіда, введенням оціночного компоненту тощо).

Досліджуючи причини виникнення тривожності, вчені зазначають, що вони є надзвичайно різноманітними й можуть охоплювати всі сфери життєдіяльності індивіда. Так, у процесі вивчення феномену тривожності було виявлено зв'язок останньої з характеристиками сім'ї та особливостями сімейного виховання; успішністю в навчанні; стосунками з педагогами й однолітками; посттравматичним стресом; екологією; природними передумовами; соціальними причинами, тобто сприйняттям індивідом оточуючої дійсності як загрозливої й нестабільної. Важливим джерелом тривожності вважається внутрішній конфлікт, пов'язаний зі ставленням до себе, самооцінкою, Я-концепцією тощо.

Загалом А. М. Прихожан виокремлює такі види тривожності:

1) стійка тривожність у певній сфері (тестова, міжособистісна тощо), яку прийнято позначати як специфічну, особистісну, парціальну;

2) загальна, генералізована тривожність, яка вільно змінює об'єкти залежно від зміни їхньої значущості для індивіда [1].

Розрізняється також нормальна й невротична тривожність (Р. Мей, О. Ранк). Нормальна тривожність – це реакція індивіда на загрозу його цінностям. Нормальна тривожність є адекватною реальній загрозі та не призводить до депресії і меланхолії. О. Ранк підкреслював, що нормальна тривожність супроводжує переживання індивіда протягом усього життя, і якщо переживання, що формують тривожність, були успішно пережиті, то це призводить до більшої незалежності індивіда й встановленню нових рівнів відносин з іншими людьми [1].

Стосовно нормальної тривожності Р. Мей наголошував, що нею може називатись лише та реакція, яка:

- є адекватною реальній загрозі;
- не включає придушення або інші механізми подолання внутрішнього психічного конфлікту, а в результаті – й зовнішнього;
- не вимагає невротичних захисних механізмів для управління собою, але може бути конструктивно змінена на рівні довільного усвідомлення або послаблена при об'єктивній зміні ситуації [4].

Згідно з Я. М. Омельченко і З. Г. Кісарчук, розрізняємо прояви тривожності на двох рівнях: фізіологічному й психологічному. До фізіологічних проявів тривожності належать:

- психофізичні стани (посилене серцебиття, прискорення та ускладнення дихання, відчуття напруження у м'язах, спазми в горлі, почервоніння або блідість шкіри, тремор і потіння рук тощо);
- психосоматичні порушення (болі в шлунку та його розлад, нудота, головні болі тощо);
- невротичні комплекси (плаксивість, гіперактивність, поганий або надмірний апетит, заїкання, тики тощо).

Психологічними проявами тривожності є:

- емоційний компонент, що охоплює комбінацію тривожних переживань (напруження, хвилювання, занепокоєння, страх, безпорадність, розгубленість, роздратованість тощо);
- поведінковий компонент, пов'язаний із реакціями пригнічення (важко зосередитися, пасивність, несамостійність, мрійливість, безсилля перед труднощами тощо) та збудження нервових імпульсів (агресивність, нездатність переносити ситуацію очікування, раптова бурхлива діяльність, різка манера поведінки тощо);
- когнітивний компонент (охоплює такі складові, як мотиваційна сфера – порушення процесів цілепокладання, самоорганізації та саморегуляції; рівень домагань – надмірно високий або надмірно занижений; самооцінка – занижена чи завищена; самоусвідомлення – формування ірраціональних компонентів у сприйманні «Образу Я»; вербальні прояви – порушення темпоритму мовлення, формування специфічних словесних установок тощо) [2].

Отже, аналіз теоретичного матеріалу дав змогу виокремити три основні підходи щодо тлумачення феномену тривожності. По-перше, тривожність розглядається як відносно стійка

індивідуальна психологічна особливість або властивість темпераменту, яка відповідає за індивідуальні особливості перебігу процесу тривожності, що визначає не лише готовність відчувати особистісну тривожність, але й параметри стану тривоги, а також форми поведінки, за допомогою яких ці стани нівелюються. По-друге, тривожність – послідовність когнітивних, поведінкових і афективних реакцій, актуалізованих під дією стресових факторів. По-третє, тривожність тлумачиться як негативний за психологічним забарвленням стан індивіда, що виникає як результат негативного очікування індивіда стосовно майбутнього в певній емоціогенній ситуації. У нашому дослідженні ми розглядаємо тривожність як емоційний стан гострого внутрішнього беззмістовного неспокою, пов'язаного у свідо мості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки або очікуванням чогось важливого, значущого для нього в умовах невизначеності.

Із психологічної точки зору прояви тривожності помітні в емоційній, поведінковій і когнітивній сферах життєдіяльності індивіда. Таким чином, можна стверджувати, що стан тривожності впливає як на фізичне здоров'я індивіда, так і на продуктивність його діяльності, зокрема й мовленнєвої.

Бібліографічний список

1. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навчальний посібникВінниця : ВНТУ, 2009. 158 с.
2. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станамиК. : Шк. світ, 2008. 112 с.
3. Burns D. J. Will I Do as Well on the Final Exam as I Expect? An Examination of Students' Expectations / D. J. Burns // Journal of the Scholarship of Teaching and Learning. – 2008. – V. 8. – № 3. – P. 1 – 19.
4. Evans R.I. Carl Rogers: The man and his ideas. – New York: Dutton, 2010

ЗАЦЕПА О.К.
здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
ШИПІЦИНА А.Ю.
здобувач магістратури 1-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ВАЖЛИВІСТЬ РОЛІ БАТЬКА В СІМ'Ї ТА СУСПІЛЬСТВІ

THE IMPORTANCE OF THE FATHER'S ROLE IN THE FAMILY AND SOCIETY

Анотація. Стаття присвячена дослідженню однієї з актуальних проблем соціальної психології – гендерній соціалізації підлітків, які виховуються в сім'ях без батька. Актуалізується роль сім'ї як головного інституту соціалізації у формуванні статево-рольової поведінки підлітків.

Ключові слова: *батьки, підлітки, неповні сім'ї , гендерна ідентичність, розвиток особистості*

Summary. The article is devoted to the study of one of the topical problems of social psychology - gender socialization of teenagers who are brought up in families without a father. The role of the family as the main institution of socialization in the formation of sex-role behavior of adolescents is updated.

Keywords: *parents, teenagers, single-parent families, gender identity, personality development.*

Постановка проблеми. . Проблема неповних сімей, в яких дитина виховується без батька, на даний час є досить актуальною для нашої країни.

Виховання дитини в неповній сім'ї кардинально відрізняється від життя дитини в повноцінній родині, а це суттєво впливає на процес соціалізації та розвиток особистості. Переоцінка цінностей та трансформація уявлень про гендерні ролі в сім'ї викликає серйозний ризик порушень в формуванні гендерної ідентичності підлітків і найбільш вразливими в цій

ситуації стають діти, які зростають в неповній сім'ї , що актуалізує інтерес до вивчення цієї проблеми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Низка сучасних авторів, які розглядають проблему якості «образу батька» і його вплив на становлення ґендерної ідентичності та соціалізації підлітка – А.В.Мирошниченко, Н.С.Пелих, О.Г. Калина, Н.Ю. Максимова, М.С.Боровцова.

Формулювання цілей. Метою даної статті є теоретичне осмислення та аналіз досліджень, присвячених вивченню основних психологічних чинників, які впливають на розвиток особистості в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Починаючи з другої половини 20 століття дослідники говорять про трансформацію або системну кризу сучасної сім'ї. Дехто стверджував, що інститут сім'ї зникне, як це було в минулому. Однак, як ми бачимо, цього не сталося і, швидше за все, не станеться. Згідно з останніми опитуваннями, сімейне щастя є найвищою цінністю, якої прагнуть досягти сучасні українці.

На даний час кількість розлучень в Україні є однією з найвищих в Європі. Понад 61% укладених шлюбів розпадаються, з яких 62% припадають на молоді сім'ї в період від перших трьох місяців до 1,5 року подружнього життя. Деякі експерти вважають, що зміна цінностей є основною причиною високого рівня розлучень у сучасних сім'ях у перехідному періоді. Вони вважають, що це пов'язано з втратою патріархального упорядкування сім'ї та перевагою інших моделей сімейного співжиття. На перший план виходят такі цінності, як свобода (адаптивність), приватність і повага до іншого. Це означає, що подружжя повинні навчитися будувати сім'ю на партнерських засадах, у якій кожен має рівні права та можливості.

Вітчизняна статистика свідчить про те, що в Україні більш як 3 мільйони дітей живуть в неповних сім'ях і отримують аліменти, а це означає, що більш як 40% відсотків українських дітей проживають без батька. Отже саме батько виявляється тією самою «слабкою ланкою» в належному виконанні своєї ролі.

Для дитини, незалежно від її статі, в процесі формування психології гендеру, однаково значимі як батько, так і матір. Хоча функції обох батьків різні, а подекуди діаметрально протилежні, при цьому вони доповнюють одна одну. Заради психічного благополуччя своєї дитини мати створює комфортний емоційний клімат в родині, натомість батько грає важливу роль у формуванні системи цінностей, а також уявлень про самого себе.

Крім того, ситуацію погіршує те, що чоловіки значно поступаються жінкам у догляді за дитиною, навіть у повних сім'ях. Вітчизняне дослідження показало, що майже у 75% повних сімей дружина виконує основну функцію по догляду за дітьми. У решті сімей бабуся або дідусь, а не батько дитини, частіше виконують цю функцію. Як пояснюють автори цього дослідження, навіть у випадках, коли батько працює, мати вдвічі більше залучається до вирішення проблем, пов'язаних із доглядом за дитиною.

Більшість соціальних проблем у сім'ях, нажаль, викликані саме відсутністю батька в житті родини. Емоційна відстороненість або фізична відсутність батька негативно впливає на становлення і розвиток особистості дитини, а згодом позначається на її дорослому житті. Ось невеликий перелік негативних наслідків зростання дітей в неповноцінних сім'ях:

1. Діти, які живуть у сім'ях без батька, мають в п'ять разів більшу ймовірність зазнати бідності та в десять разів більшу ймовірність зазнати крайньої бідності.

2. У дослідженні, проведеному серед волонтерів «Корпусу миру», було виявлено, що 9 відсотків тих, хто виконав свої зобов'язання, проти відсотків тих, хто повернувся додому раніше, були членами сімей, де батько фізично або емоційно відсутній.

3. Коли батько грає з дітьми, вони навчаються ризикувати та вирішувати проблеми, але замкнуті діти зазвичай ростуть у сім'ях, де батька немає.

4. Батько, який виконує роль «карателя» замість «вихователя», схильний до соціально-емоційних проблем і девіантної поведінки, а також має меншу мотивацію та очікування від дитини.

5. Діти, які мають активного батька, більш самостійні, ініціативні та саморегульовані; вони краще поводяться з однолітками та рідними братами та сестрами, є товариськими та відкриті до позитивної взаємодії. У зрілому віці люди будуть більш адаптивними, матимуть більш тривалі соціальні зв'язки та будуть щасливими у своєму довгостроковому шлюбі.

6. Підлітки, батько яких демонструє їм надійність, підбадьорення, чутливість, теплоту і турботу в стосунках, демонструють вищі показники самооцінки, особистісної та соціальної пристосованості, кращі результати в діяльності та більшу розумову зрілість.

7. Батько відіграє головну роль у формуванні сприйняття дівчиною таких характеристик, як; цілеспрямованість, успіх і компетентність.

8. Три з чотирьох підліткових самогубств і чотири з п'яти випадків психічних захворювань відбуваються в неповних сім'ях.

9. Діти, які виросли з батьками, які були ласкаві та турботливі, значно більше схильні стати співчутливими дорослими, які піклуються про інших і виявляють турботу.

10. Чоловіки, які виростають у сім'ях без батька, мають конфліктне внутрішнє відчуття мужності.

11. Взаємини з батьком формують у жінки її відчуття власної гідності.

12. Відсутність фізичного або емоційного батька може спричинити у дитини такі проблеми, як низька мотивація до досягнення цілей; бажання негайно отримати задоволення, незважаючи на те, що це може принести більше задоволення в майбутньому; низька самооцінка; схильність до впливу групи та підліткової злочинності.

Такий стан речей негативно позначається на якості життя всього суспільства, про що свідчать наступні дані:

1. Лише 12% хлопчиків і 7% дівчат у колоніях для малолітніх злочинців мають двох батьків.

2. Дівчата мають більшу ймовірність стати матерями-одиначками, а юнаки з неповних сімей набагато більш схильні до сексуально розбещеності.

3. Більшою мірою, ніж бідність, фактор, який сприяє юнацькій злочинності - є відсутність батька.

4. Вчені-біхевіористи з Йельського університету провели дослідження злочинності в 48 спільнотах по всьому світу і виявили, що дорослі, які були виховані лише жінками у дитинстві, були найбільш злочинними.

5. Дівчатка підлітки, які зростають у неповних сім'ях, мають на 60% більшу ймовірність мати ранні статеві стосунки, ніж їх ровесниці, які зростають у повних сім'ях.

6. Теорія «відсутнього батька» стверджує, що на те, як людина бачить і відкидає Бога, впливають її взаємини зі своїм батьком.

7. Теплота і турбота батька значною мірою сприяє зрілій моральності у дітей, яка виявляється більш про соціальною і моральною поведінкою як у хлопчиків, так і у дівчаток, і позитивно співвідноситься з більш високими внутрішніми моральними судженнями, цінностями та підкоренням правилам.

Здається, цього достатньо для того, аби зрозуміти які негативні наслідки може спричинити зростання дітей у неповноцінній сім'ї.

Якість «образу батька» та його вплив на формування ґендерної ідентичності підлітка є предметом розгляду багатьох сучасних авторів. На думку Н.Ю. Максимової, батько завжди присутній у сім'ї у формі «образу», певного символу або міфу, навіть якщо він фізично відсутній. У повній сім'ї хлопчик природно створює цей образ, але якщо батька немає, мати дає інформацію. Розумна мати, яка піклується про добробут своєї дитини, не принизить батька, незалежно від того, що він насправді думає про нього. Натомість вона підтримає у синові повагу до складного образу батька, який він створить із якостей рідного батька. Дівчинка розвиває різні якості через спілкування з батьком. Однак її образ батька все ще важливий. Отже, важливо пам'ятати про важливу роль, яку відіграють батьки в соціалізації як хлопчиків, так і дівчат ґендером. Батько формує у хлопчика ґендерну ідентичність і відповідні моделі поведінки через механізми ідентифікації та наслідування. Він також допомагає йому

розвивати адекватне самосприйняття. Дівчата вважають, що спілкування з батьком створює еталон майбутніх міжстатевих відносин і дає їм впевненість у своїй значущості. Дівчата, які виросли без батька, мають складніше розвивати свою статеву самосвідомість і можуть мати проблеми в майбутньому, коли вони взаємодіють з людьми протилежної статі. Звичайно, сприятливий статево-рольовий розвиток як хлопчиків, так і дівчаток вимагає наявності патерну поведінки як чоловічої, так і жіночої.

Багато доведених фактів можна навести на доказ, наскільки батьки важливі для повноцінного розвитку дитини та сталості сім'ї, так само, як і на користь ролі матері. Отже, слід зазначити, що батьківський тандем є ідеальним для виховання дитини, коли чоловік і жінка співпрацюють у процесі виховання. Крім того, очевидно, що проблеми виникають, коли один із членів цього тандему не виконує свої обов'язки належним чином.

Висновки. Отже стабільне сімейне середовище є важливим фактором емоційної рівноваги та психічного здоров'я людини. Розпад сім'ї, який виникає через розлучення або окреме проживання батьків, завжди викликає сильне хвилювання для дитини і залишає їй сильну образу, яку важко полегшити. Діти, які втратили одного з батьків, можуть відчувати страх, депресію та низку інших невротичних симптомів. Стабільність сімейного середовища є важливим компонентом емоційної вірності та психічного здоров'я людини, і значення міжособистісних стосунків у сім'ї і їх впливу на становлення особистості та поведінки старшокласників очевидне. Крім того, «якість» сім'ї, її виховна здатність, має вирішальне значення.

Бібліографічний список

1. Боровцова М.С. Становлення ґендерної ідентичності хлопців у неповній сім'ї : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Таврійський нац. ун-т ім. В.І. Вернадського. Сімферополь, 2013. 21с.
2. Захист дітей, які потребують особливої уваги суспільства : статистичний збірник. Державна служба статистики України. Київ, 2018. 77 с.
3. Лєсніченко Н.П. Особливості вивчення проблеми ставлення в аспекті дослідження батьківсько-дитячих відносин *ПОДІЛЬСЬКИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК Вінниця, 2019. №2. С. 97-108.*
4. Максимова Н.Ю. Психологія соціальної роботи із проблемними сім'ями : навчальний посібник. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2017. 463 с.
5. Мирошниченко А.В. Основні інститути ґендерної соціалізації підлітків. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Том 11. Вип. 10. С. 15–26.
6. Пелих Н.С. Особливості статево-рольової соціалізації підлітків з повних та неповних сімей. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 445–457.

ЗВ'ЯГІНА О.П.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Анотація. Стаття присвячена проблемі психологічного благополуччя особистості в умовах внутрішньої міграції. Представлено теоретичний аналіз поняття психологічного благополуччя, історія його виникнення, компоненти та фактори, що впливають на стан психологічного благополуччя. Обґрунтовано актуальність даного дослідження та підкреслено важливість психологічного здоров'я в контексті успішного подолання життєвої кризи внутрішньо переміщеними особами.

Ключові слова: *психологічне благополуччя, якість життя, психічне здоров'я, внутрішньо переміщені особи, життєва криза.*

Summary. The article is devoted to the problem of psychological well-being of the individual in the conditions of internal migration. A theoretical analysis of the concept of psychological well-being, the history of its emergence, components and factors influencing the state of psychological

well-being is presented. The relevance of this research is substantiated and the importance of psychological health in the context of successfully overcoming a life crisis by internally displaced persons is emphasized.

Key words: *psychological well-being, quality of life, mental health, internally displaced persons, life crisis.*

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання психологічного здоров'я і благополуччя досить активно досліджували та досліджують зарубіжні та вітчизняні вчені, серед яких Н. Бредберн та Е. Дінер, А. Вотермен, Р. А. Ахмеров, А. В. Вороніна, О. О. Кронік, А. М. Лінч, К. Ріфф, Т. Д. Шевеленков, Ю. І. Кашлюк, О. Г. Коваленко, А. Є. Пасніченко, К. О. Санько., Т.В. Данильченко, О.С. Солдатова

Формулювання цілей. Мета: огляд соціально-психологічних ознак формування стану психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб.

Виклад основного матеріалу. Російська збройна агресія проти України, що розпочалася вже майже 10 років тому, стала наслідком безпрецедентного переміщення населення в Україні. За повідомлення віцепрем'єр-міністерки – міністерки з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України Ірини Верещук, станом на 1 вересня 2023 в Україні зареєстровано 4 млн 965 тис. внутрішньо переміщених осіб (ВПО), з них 3,6 млн стали переселенцями після 24 лютого 2022, з яких 300 тис. додалися за останній рік, тобто з 1 вересня 2022, а фактична кількість сягає 7 мільйонів.

Категорія внутрішньо переміщених осіб була вперше зафіксована в

Україні у 2014 році, сформувавши новий для України тип міграції населення – внутрішньо переміщені особи, «внутрішні переселенці», «вимушені переселенці». Їх виникнення це наслідки трагічних подій, які відбулися в Криму, а також на частині територій Донецької й Луганської областей. Раніше в історії нашої держави не було досвіду захисту осіб, які вимушені були покинути місця свого постійного місця проживання внаслідок збройного конфлікту.

Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН), визначило, що внутрішньо переміщеними особами вважаються люди, змушені залишити свої домівки (місця проживання) для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту (ситуації загального насилля, порушень прав людини) або стихійних лих чи техногенних катастроф, які не перетнули визнаний на міжнародному рівні державний кордон країни. Це поняття перекликається з визначенням в ЗУ «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», згідно з яким внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Трагічні події в Україні, які є безпрецедентними для Європи за масштабом жертв та руйнувань з часів Другої світової війни, докорінно змінили життя мільйонів українців. Сформувалися нові економічні та соціальні питання, а маса негативних факторів, що супроводжують кожну війну породило цілий ряд психологічних проблем. Зокрема:

- перебування людини під постійним інформаційний тиском, потоком

інформації, особливо емоційно забарвленої - викликає стрес чи навіть паніку та перевантажує психіку;

- щоденні тривалі повітряні тривоги - не дають спокою, виснажують і

викликають почуття злості. Під час тривоги мозок максимально активізується і готовий швидко реагувати на небезпеку, сигнал тривоги викликає стрес-реакцію організму та активує симпато-адреналову систему. Крім того, людина нервується бо не може спланувати свій день, не відомо коли буде тривога і на скільки довгою вона буде. Школярі та студенти змушені переривати своє навчання, а маленькі відвідувачі дитячих садочків не мають змоги повноцінно

відновитися під час денного сну чи поїсти бо необхідно терміново спускатися до сховища, яке досить часто не розраховано на таку кількість дітей;

- акустичний терор, використання заборонених снарядів, що гучно вражають об'єкти - нав'язують людям почуття страху та безпорадності;
- втрата рідних – найважчий життєвий стрес. Бо разом із рідною людиною відходять у вічність усі ті надії та мрії, які з нею пов'язані. Шок, агресія, депресія, прийняття втрати, намагання знайти щось, щоб допомагало жити далі це той шлях, які долають люди у час горя втрати;
- втрата домівок. Втрата дому в психології класифікується як невизначена втрата. Невизначена, бо не супроводжується ритуалами підтримки і скорботи, не має резолюції, як, наприклад, «свідоцтво про смерть». Така втрата може бути як фізичною так і психологічною, коли втрачається відчуття безпеки в рідному домі і належність до громади;
- втрата звички (найбільш характерна для ВПО) жити розміреним, буденним життям. В людини зникають всі життєві опори, руйнуються цінності, натомість виникає неспроможність будувати майбутнє і відсутність розуміння свого буття в сьогоденні. Людина намагається продовжити звичний ритм, пробує знайти сенс в дітях, роботі, в улюбленій справі. Але це полегшення короткочасне, а потім наступає ще більше занурення в безодню загубленості. Людина дивиться на квіти в когось в дворі і починає плакати, згадуючи покинуті свої, обіймає і цілує бездомне щеня чи кошеня, відтворюючи в пам'яті домашніх улюбленців. Її переслідує почуття провини за таку «зраду». Вона лягає спати на старі продавлені ліжка у орендованій маленькій квартирі і намагається цього всього не помічати, бо звикла прокидатися в своєму просторому світлому будинку на зручних ліжках, які обиралися нею саме для неї та її сім'ї. Людина не планує покращувати свій побут, не помічає незручностей, в неї зникає бажання гарно і вишукано одягатись. Вона не розуміє для чого це все. Людина мовби в підвішеному стані, між землею і небом, між минулим і майбутнім. ЇЇ позбавили найціннішого, що в неї було, і тому вона важко визнає у своєму відображенні себе саму. Починає часто хворіти і не виліковується, її не беруть ліки та повільно зростаються переломи. Вона здається дивною, бо втрачена. Вона намагається відчути аромат минулого, притуляючи до обличчя речі з дому і не пере їх, боячись втратити цей невидимий зв'язок. Навіть у того у кого все склалося на новому місці, не має головного – основи. Їх наче вирвали з корінням із старої землі, а пересадити забули. Їх з'їдає туга і вони мріють купити квиток додому і перегорнути цю сторінку свого життя. Але багато хто не зможе цього зробити ніколи, бо будинок вщент зруйнований чи пограбований до останньої дрібниці. Бо в ньому живуть кляті окупанти, а для переселенців це місце - де росли їх маленькі янголятка і ці стіни були сповнені чистоти та любові, а тепер там все просочилося сморідом російської нечисті. І повернутися туди означає вбити себе.

Вимушене переселення в інший регіон або країну спричинило серйозні психологічні порушення на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, дезадаптацію, втрату ідентичності.

Існує значна різниця між цілком добровільною міграцією і вимушеною. Вона полягає в емоційній валентності ставлення до часових періодів теперішнього і майбутнього. У випадку добровільної міграції минуле як правило має негативне емоційне забарвлення, оскільки саме соціальні та економічні труднощі стали причиною переселення. А ось минуле вимушених переселенців, яке було до початку війни та окупації, навпаки, у більшості випадків містить позитивне забарвлення. І порівняння цих двох часових проміжків складається як раз на користь минулого. І хоча мотивацією слугує як раз вибір кращого і безпечного майбутнього, але економічні, соціальні та побутові складнощі після переселення негативно впливають на розуміння ВПО свого подальшого життя.

В практичних дослідження емоційного стану вимушених мігрантів наголошується на негативному впливі на психічне здоров'я переважання часової орієнтації на минуле. Що в свою чергу посилює часову дезінтеграцію та підвищує дистрес, навіть через тривалий час

після травматизації. А в поєднанні з фаталістичним, безпомічним відношенням до життя погіршує психологічну адаптацію мігрантів. Неспроможність контролювати своє майбутнє, планувати та приймати рішення щодо нього руйнує психічне здоров'я та благополуччя. Розпач, біль, невіра створюють деструктивний вплив на особистість, людина щоденно переживає травматичні події і не почувається благополучно в жодному розумінні.

Поняття «психологічне благополуччя» особистості порівняно недавно ввійшло до понятійного апарату психологічної науки та тривалий час розглядалося через протиставлення психологічному нездоров'ю й неблагополуччю. Проте, ще до введення поняття в науковий обіг, позитивне функціонування знайшло своє відображення в роботах екзистенціальних та гуманістичних психологів, таких як А. Маслоу, К. Роджерс, К. Юнг. На початку 21 століття під впливом екзистенціально-феноменологічного підходу до розгляду особистості, поступово виникла необхідність вийти за межі дихотомії «здоров'я – хвороба» й спрямувати дослідження до позитивних аспектів функціонування особистості. У 1969 році вийшла книга Н. Бредбурна «Структура психологічного благополуччя», у якій і з'явилося поняття «психологічне благополуччя». Він є автором теорії афективного балансу, який визначав його як співвідношення позитивного і негативного афектів, що виникають у відповідь на вплив оточуючого середовища. Е. Дінер, розвиваючи ідеї Н. Бредберна, додав до цього визначення когнітивний компонент ставлення до себе і до оточуючих – «задоволеність життям», і назвав це «суб'єктивним благополуччям», яке виступає як компонент психологічного благополуччя, і відображає стан благополуччя людини на даний момент у певній ситуації. Окрім цього Е. Дінер зважав на певну внутрішню систему координат які для людини є значимими (наприклад, для когось важлива родина, для іншого – кар'єра, гроші, ще для когось – здоров'я). Обидва автори були прибічниками поглядів, що ґрунтуються на гедоністичному підході (від грецького «hedone» – насолода). Гедоністи вивчають благополуччя переважно серед призму задоволеності – незадоволеності, позитивні – негативні емоції. Тобто, людина вважається благополучною лише в тому випадку, коли вона є задоволеною своїм життям і відчуває переважно позитивні емоції.

Друга група дослідників використовують інший підхід до розуміння психологічного благополуччя – евдемоністичний (від грецького «eudaimonia» – щастя, блаженство). Прибічники цього напрямку, вважають, що особистісне зростання, високі моральні якості, цілі, потреби є найважливішими складовими благополуччя. Так американська професорка психології Кэрол Дайан Ріфф створила детальну структуру психологічного благополуччя, що складається з шести компонентів: самоприйняття (прийняття себе), готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономність, екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем), наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення). Тобто людина, відповідно до евдемоністичного підходу, є щасливою лише в тому випадку, коли має можливість розвиватися.

Інша група дослідників розглядають феномен "психологічного благополуччя" або ж на основі психофізіологічного збереження функцій (Р.М. Райан, Е.Л. Дісі, К. Фредерік) або ж на основі відчуття щастя, задоволеності собою і власним життям, що пов'язане із базовими людськими потребами та цінностями. (П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова).

У роботах вітчизняних учених (Т.В. Данильченко, К.О. Санько, Л.З. Сердюк) психологічне благополуччя визначається як системна єдність оптимальних психологічних якостей та станів людини: особистісної зрілості, самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя та гармонії особистості.

Аналізуючи підходи та теорії про розуміння феномену психологічного благополуччя, можна зробити висновок про те, що цей феномен – є сукупністю певних психологічних характеристик людини, які дозволяють їй адекватно адаптуватися до подій, і які, в свою чергу, обумовлені чинниками, що забезпечують позитивне функціонування особистості

Благополуччя особистості складається з ряду так би мовити з наступних підблагополучь: соціального, духовного, фізичного (тілесного) та матеріального благополуччя. Всі зазначені компоненти тісно взаємопов'язані і мають вплив один на одного.

Крім того, доречно відокремити когнітивну і емоційну складову. При цьому задоволеність життям є когнітивним компонентом, а баланс позитивних і негативних емоцій, які людина переживає протягом певного відрізку часу, – емоційною (афективною) стороною конструкту. Якщо ставити на меті досягнення психологічного благополуччя, яке безперечно сприятиме найскорішій адаптації та інтеграції ВПО, слід мати на увазі наступне. Благополуччя залежить від наявності ясних цілей, успішності реалізації планів, наявності ресурсів та умов для досягнення цілей. Благополуччя створюють приємні міжособистісні відносини, можливість спілкуватися і отримувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі. Напроти соціальна ізоляція (депривація), напруженість у значущих міжособистісних зв'язках руйнує благополуччя. А ситуації фрустрації, апатії, монотонності призводять до неблагополуччя.

Тобто, зумовленість психологічного благополуччя ВПО можна констатувати в першу чергу особистісними факторами, рівнем і характером сформованих параметрів балансу афективного реагування на травматичні впливи, мірою реалізації можливості контролювати своє життя та умови оточення та модальністю прогностичної оцінки майбутнього.

Висновки. Вивчення проблематики благополуччя особистості корінням сягає в античну філософію, де розглядається в термінах «щастя» і «блага» і продовжується по теперішній час, все більше поглиблюючись у сутність цього поняття. Важливість цих досліджень як ніколи стало на часі. Це пов'язано з гострою необхідністю для психологічної науки та практики у визначенні того, що служить підставою для внутрішньої рівноваги особистості, її психологічного здоров'я, його складових, які емоційно-оцінні відносини лежать у його основі, яким чином воно бере участь у регуляції поведінки, яким чином можна допомогти особистості у вирішенні проблеми благополуччя. Актуальність вивчення даної проблеми викликана ще тим, що психологічне благополуччя є тим психологічним феноменом, який уособлює природне прагнення людини до внутрішньої рівноваги, комфорту, відчуття щастя, а головне психологічного здоров'я особистості.

Вимушена міграція в умовах війни викликала безліч негативних наслідків для життя та здоров'я людини, деструктивно впливаючи на психологічне здоров'я особи (стрес, паніка, апатія та депресія). Тому досягнення психологічного благополуччя є однією з провідних умов повноцінного функціонування ВПО в суспільстві, умовою та наслідком їх самоактуалізації, адаптації до оточуючого середовища та дозволяє продуктивно долати життєві складності та справлятися зі стресами.

Вищевикладений теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя дає розуміння того як досягти цього, по-перше необхідне усвідомлене ставлення ВПО до ситуації, в якій вони опинилися. По-друге, необхідне відновлення життєвої безперервності (когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної, психофізіологічної). По-третє, психологічне благополуччя взаємопов'язане з процесом адаптації ВПО,

пристосованістю особистості до існування в соціумі у відповідності з потребами цього соціуму і з власними потребами, мотивами, інтересами. А також у прийнятті себе, своїх характеристик і особливостей характеру, у прийнятті інших, їх особливостей, прагненні до спілкування, взаємодії.

Емоційно стабільні, врівноважені, впевнені у собі індивідуми несуть відповідальність за події у своєму житті, не уникають проблемних ситуацій, а намагаються знаходити способи їх вирішення, виявляють прагнення до лідерства.

Бібліографічний список

1. Абрамюк О.О, Липецька А.С. Концептуальна структура феномену «Суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. Випуск 11, 2018.С.10-17 https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/2/2
2. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості http://inforum.in.ua/conferences/16/25/163/.
3. Діброва В.А. Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб : стратегії конструюванняhttps://politpsy.org/index.php/popp/article/view/130/127

4. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 34. – С. 170-186. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16.
5. Каргіна Н.В. основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості : теоритичний аспект "Наука і освіта", №3, 2015 с. 48-55 https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2015/JRN_3/PDF/10.pdf
6. Павленко О.В. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с. http://ecopsy.com.ua/data/conf/tezi_blagopoluchcha_250919_verstka.pdf
7. Пєтухова І. О. , Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України 3 (73) /2023 с. 124- 129 file:///C:/Users/Home/Downloads/278291%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-644949-1-10-20230519.pdf
8. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості file:///C:/Users/Home/Downloads/6034-Article%20Text-12371-1-10-20160616%20(1).pdf
9. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З.Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. –С. 124-133. https://lib.iitta.gov.ua/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf

КІСІЛЬОВА Т.В.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ПАЧОС О.В.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

THEORETICAL AND PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF THE INDIVIDUAL

Анотація. Стаття присвячена проблемі теоретико-психологічного аналізу проблеми емоціного інтелекту особистості. Представлено теоретичний аналіз поняття емоційний інтелект. Обґрунтовано актуальність даного дослідження та підкреслено важливість вивчення аспектів емоціного інтелекту особистості.

Ключові слова: *особистість, емоціний інтелект*

Summary. The article is devoted to the problem of theoretical and psychological analysis of the problem of emotional intelligence of the individual. A theoretical analysis of the concept of emotional intelligence is presented. The relevance of this research is substantiated and the importance of studying aspects of emotional intelligence of an individual is emphasized.

Key words: *personality, emotional intelligence*

Постановка проблеми. Емоційний інтелект є ключивим серед професійно важливих здібностей психолога, так як саме через розуміння власних переживань, фахівець-психолог має доступ до розуміння емоційних переживань інших людей, саме за допомогою емоційного інтелекту має можливість долучитися до внутрішнього світу клієнта. Саме завдяки розвитку зазначених здібностей формується професійний портрет психолога, його умінні, навички та завдяки емоційному інтелекту формуються основні професійні компетенції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема емоційного інтелекту висвітлена у наукових працях таких зарубіжних як Р. Бар-Он, Х. Вейсингер, Д. Гоулман. Д. Карузо, Д. В.Люсін, Дж. Меєр. А також цей феномен вивчали відчизняні науковці О. Власова, С.

Дерев'янко, В. Зарицька, О.Лящ, Е. Носенко. Саме ці автори забезпечили емоційний інтелект науковим підґрунтям та популяризували його у світі. Д. Гоулман доводив, що емоційний інтелект має у кілька разів вищий вплив на ефективність роботи, досягнення успіху, аніж власне інтелект IQ.

Формулювання цілей. Мета: теоретично дослідити та проаналізувати проблему емоційного інтелекту особистості.

Виклад основного матеріалу. Одним із факторів життєвого успіху є феномен емоційного інтелекту. Це поняття стало дуже популярним, адже воно висвітлює такі вимоги до функціювання людини як прояви емоційної компетентності, емоційної зрілості, емоційного самоврегуляювання і т. д.

Передумовою виникнення феномена емоційного інтелекту в науковій літературі вважають роботи американського психолога Г. Гарднера, який висунув думку про множинні форми прояву інтелекту. До них належать: кінестетичний, вербальний, музичний, логіко-математичний, внутрішньоособистісний (розпізнання власних емоцій) та міжособистісний (розпізнання емоцій інших людей) [1]. На думку Г. Гарднера внутрішньособистісний інтелект допомагає в розумінні власних емоцій і почуттів з метою управління своєю поведінкою. Міжособистісний інтелект – це здатність розуміти інших людей ефективно з ними взаємодіяти. У працях Е. Торндайка, Р. Стернберга він був названий соціальним інтелектом і пов'язаний зі сферою людських взаємин, міжособистісних стосунків, спілкування [1].

Поняття емоційного інтелекту було запропоновано Джоном Маєром та Пітером Соловеєм у 1990 році. Вони говорили про нього як про форму соціального інтелекту, яка включає здатність відслідковувати свої власні почуття та емоції, а також почуття та емоції інших людей; розпізнавати їх та застосовувати цю інформацію для керування власним мисленням та діями .

Емоці́йний інтеле́кт (EI) (англ. Emotional intelligence) — група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими [3].

Даніель Гоулмана довів те, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим більша вірогідність, що особистість буде займати керівні посади серед людей з високим IQ. Також він довів, що емоційний інтелект стає важливішим за IQ насамперед у тих сферах, де розумові здібності є відносно менш значущими для досягнення успіху. Там де, наприклад, емоційна саморегуляція та емпатія відіграють більшу роль, ніж суто пізнавальні здібності. Це такі сфери як здоров'я, у тому розумінні, що тривожні емоції та деструктивні стосунки зараховують до факторів ризику у випадку хвороби. Особистості, які вміють усвідомлювати, керувати та висловлювати свої емоції житті менш схильні до психосоматичних хвороб [5].

Інша сфера – соціальна взаємодія, люди з високим емоційним інтелектом легко вміють розпізнати емоції іншої людини, відповідно навіть керувати емоції іншого індивіда, з цього виходить третя сфера, - лідерство.

IQ – добре визначає, чи зможемо ми швидко впоратися з когнітивними проблемами, що виникають в нас в ході роботи. Багато досліджень навіть доводять, що за допомогою IQ можна визначити, яких кар'єрних успіхів доб'ється індивід. Але рівень IQ відходить на задній план, коли потрібно визначити, хто серед високоінтелектуальних людей стане найсильнішим лідером .

Деніель Гоулман доводив, що успіх у бізнесі гарантував не когнітивний, а емоційний інтелект. Людей з розвиненим емоційним інтелектом він описував так: вони добре розуміють власні емоції (самосвідомість), вони добре керують власними емоціями (самоконтроль), вони з емпатією ставляться до емоцій інших людей (соціальне розуміння), вони добре справляються з емоціями інших людей (управління взаємовідносинами) [5].

Модель здібностей. Дж. Майєр виділив чотири компоненти емоційного інтелекту:

1) ідентифікація емоцій – вміння розпізнавати емоції, виражати їх, та розріняти справжні переживання;

2) використання емоцій для підвищення ефективності в розумовій діяльності, вміння спрямувати увагу на важливі події, вміння стимулювати потрібну емоцію для вирішення завдань;

3) розуміння емоцій – здатність розуміти взаємозв'язок між емоціями,

думками і поведінкою; можливість усвідомити цінність емоцій; причии виникнення емоційних переживань;

4) управління емоціями – вміння котролювати емоції, конструктивне вираження негативних емоцій, та стимулювання прояву позитивних емоцій

Кожний виділений компонент вміщує в себе когнітивні здібності, за допомогою, яких індивід розпізнає і керує не тільки своїми емоціями, але і емоціями інших особистостей.

Американський психолог Р. Бар-Он запропонував змішану модель емоційного інтелекту, яка розглядається як сукупність розумових і особистісних якостей. Дослідник виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких містить певні особистісні якості:

1. Самопізнання – усвідомлення емоцій, самореалізація, впевненість, самооцінка, самоповага, самореалізація.
2. Навички міжособистісного спілкування – взаєморозуміння, емпатія, соціальна відповідальність, комунікативність.
3. Адаптаційні здібності – вміння пристосовуватись до нових умов та реально оцінювати ситуацію.
4. Управління стресовими ситуаціями – стресостійкість, контроль за імпульсивними спалахами та негативними емоціями
5. Домінування позитивного настрою – відчуття щастя, оптимізм.

Проаналізувавши авторські концепції феномену емоційного інтелекту, можна зробити висновок про те, що його структурні компоненти відносяться до певних здібностей – когнітивних, особистісних, емоційних, соціальних.

Узагальнивши науковий матеріал цього феномену у структурі емоційного інтелекту особистості можна виділити такі компоненти:

Емоційний компонент (вміня розуміти власні емоції та почуття, розрізняти емоційні стани інших людей, емоційне самопочуття, адекватно проявляти свої негативні емоції, чітке розпределення між соціальними та професійними ролями, психоемоційні стани, позитивна Я-концепція, експресивні уміння)

Раціональний компонент або гностичний (знання про емоційні явища, функції та особливості емоцій, розвиток творчого мислення, загальнокультурна компетентність, за рахунок цього емоційний інтелект може бути різновидом соціальної творчості)

Комунікативний компонент (готовність вступати в діалогічні взаємини, знання про стилі спілкування, гуманістична установка на спілкування, розуміння власного стилю спілкування, загальні комунікативні здібності, які допомагають успішно встановлювати емоційний контакт із співрозмовником, культура мовлення)

Конативний компонент (емоційна саморегуляція поведінки, діяльності; уміння керувати ситуацією міжособистісної взаємодії з іншими, застосувати конструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях; статусно-рольові позиції);

Ще одне бачення феномену емоційного інтелекту було розроблено Е.Л. Носенко. Емоційний інтелект розглядається як єдність внутрішнього психічного та зовнішнього. Е. Л. Носенко розглядає емоційний інтелект як емоційний інтелект як аспект виявлення внутрішнього світу особистості відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності. Йому притаманні внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (ті, що виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, котрі зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості.

С. Дерев‘янко розглядає емоційний інтелект як властивість особистості, таким чином він є компонентом інтелектуальної сфери особистості. Також дослідниця пов’язує емоційний інтелект з певними особистісними характеристиками, та не ототожнює з іншими рисами особистості, стверджуючи, що емоційний інтелект не самостійною психологічною категорією. Отож можна зробити висновок, що дослідниця емоційний інтелект трактує як системний вияв інтелектуальних здібностей до аналізу, обробки та використанню емоційної інформації.

У структурі емоційного інтелекту С. Дерев‘янко розглядає міжособистісний емоційний інтелект, який безпосердньо індивід використовує як розуміння та адекватне реагування на емоції інших особистостей та внутрішньоособистісний, який допомагає людині усвідомити свої власні емоції, адекватно виразити та відреагувати емоцію. Здатність до управління чужими емоціями мало пов’язана з позитивним самосприйняттям, так само як розуміння чужих еомцій – з усвідомленням своїх власних.

Ще одна дослідниця Г. Гарскова вважає, що емоції відображають ставлення людини до сфер життя та до самої себе, інтелект виконує функцію для розуміння цього. Відповідно на думку дослідниці, емоції моджуть виступати об’ктом інтелектуальних операцій. Ці операції можуть здійснюватись в більшій мірі у вербалізації певної емоції, яка є усвідомлена та диференційована. Отже, за Г Гарсковою, емоційний інтелект – здатність розуміти відносини особистості, які проявляються в емоційному стані особистості та вмінням управляти емоційною сферою на основі інтелектувльного аналізу та синтезу.

Вчена доводить, що емоції відображають ставлення людини до різниз сфер життя, а інтелект служить для розуміння цих відносин, з цього можна зробити висновок, що емоції є об’єктом інтелектуальних операцій. Відповідно інтелектуальні операції з емоціями здійснюються на основі вербалізації емоцій, це допомагає усвідомити індивіду.

В.Зарицька пояснює, що емоційний інтелект продукує незвичайні способи активності за для досягнення певної мети та за для задоволення потреб особистості. Відмінність між абстрактним і практичним інтелектом, які відображають закономірності зовнішнього світу, від емоційного інтелекту, який відображає внутрішній світ особистості [1].

О. К Тихомирова всі емоційні процеси такі як афекти, емоції, почуття пов’язані з мислительною діяльністю. Дослідження вченого доводять, що сама емоційна саморегуляція мислиннєвої діяльності, так і те, що емоційна активація є необхідною умовою продуктивної та ефективної інтелектуальної діяльності. Такі емоції як радість, здивування чи сум можуть стимулювати особистість для завершення певної справи до кінця.

Також такий вчений як В. Л. Поплужний досліжував розвиток і роль інтелектуальних почуттів у пізнавальній діяльності особистості. За теорією дослідника інтелектуальні почуття і емоції є відображенням особистості до предмету пізнання і також до самого процесу пізнання. Якщо в естетичних і моральних почуттях ми переживаємо те, що пізнаємо, то в інтелектуальних почуттях – те, що і як пізнається [2].

Д.В. Люсін уважає, що емоційний інтелект можна представити у вигляді конструкту, який має подвійну структуру, пов’язану як з когнітивними здібностями, так із особистісними характеристиками. Саме Д.В. Люсіним був створений валідний інструмент щодо вивчення емоційного інтелекту та окремих його компонентів, який вже було удосконалено декілька разів [3].

Дослідник Г. Гарднер вважає, що структуру емоційного інтеклекту потрібно розглядати як внутрішньоособистісну (розпізнання і керування власними емоціями) та міжособистісну (розпізнання і керування емоціями інших людей) компоненти. У першого є такі складові як самосвідомість, самооцінка, мотивація досягнень, рефлексія, самоконтроль. Другий компонент включає емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність, діалогічність.

Проаналізувавши літературу з феномену емоційного інтелекту, можна підсумувати, що це поняття є специфічною здатністю, яка спрямована на розуміння та керування емоційними проявами (емоційними станами, відносинами, емоційними переживаннями, тощо). Для виникнення поняття «емоційного інтелекту» передував тривалий шлях наукових досліджень та пошуків, спочатку дослідники вивчали емоційні реакції та інтелектуальні здібності, аж

після цього це наукове поняття об'єднали у феномен. З погляду на різні концепції емоційного інтелекту можна зробити висновок, що схоже для різних концепцій є розуміння даного психологічного феномену як здатності до пізнання, розуміння емоцій і управління ними як і внутрішньоособистісному так і міжособистісному плані [1].

Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту мають ряд особистісних особливостей, які сприяють їх адаптивності. У сфері емоційних переживань емоційний інтелект відграє регулюючу роль, сприяючи підвищенню рівня психологічного комфорту, в той час як в сфері міжособистісних відносин емоційний відіграє стимулюючу роль, спонукаючи до безумовного прийняття себе та інших.

Значущим для сфери адаптації є переважання міжособистісного або внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту в більшій мірі сприяє комунікативної компетентності і, отже, адаптації в сфері міжособистісних відносин; високий рівень внутрішньоособистіного емоційного інтелекту - допомагає у наполегливості в досягненні цілей, прагненню до прийняття рішень і їх реалізації, іншими словами, адаптованості в сфері професійної діяльності та особистих досягнень.

Значимі взаємозв'язки емоційного інтелекту з академічною успішністю найбільш виражені в тому випадку, якщо в рішенні задач задіяні емоційні здібності. При цьому дані взаємозв'язку не однозначні: так, із зменшенням показників успішності навчання підвищується рівень управління емоціями. Низький рівень когнітивної складової емоційного інтелекту в даному випадку компенсується розвитком його емоційно-регулятивних компонентів. Емоційний інтелект може розглядатися як передумова здібностей до керівництва і ефективної поведінки в організації.

Виявлено, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту вже на етапі вибору професії воліють діяльність в соціальній сфері. Помірно високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективності діяльності в сфері «людина - людина», зокрема в сфері обслуговування і в управлінні. Керівників з високим рівнем ЕІ відрізняє більша ефективність діяльності, гнучкість у виборі стилю керівництва і перевагу просоціальних стратегій подолання конфліктних ситуацій чи проблем в упралінні. Уявлення про можливість розвитку емоційного інтелекту в психології розрізняються, однак вчені не заперечують можливості формування емоційної компетентності. З цієї причини, коли мова йде про розвиток емоційного інтелекту.

Висновок. Таким чином, проблема емоційного інтелекту, незважаючи на те, що має практичну значущість, по сьогоднішній день залишається недостатньо дослідженою як у теоретичному плані, так і в експериментальному, і потребує ґрунтовного наукового обґрунтування. Нова парадигма освіти вимагає віднайти розумний баланс між мисленням і емоціями.

Бібліографічний список

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини: операціоналізація феномену та засоби діагностики / І. Ф. Аршава // Психотерапія, медична психологія і гранична психіатрія в системі надання медичної допомоги: матеріали наук.-практ. конф. Харків, 2008. С. 28-29Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості http://inforum.in.ua/conferences/16/25/163/.
2. Бантишева О. О. Емоційний інтелект та чинники що впливають на рівень його розвитку. Запоріжжя, 2014. 74 с
3. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій [Електронний ресурс] / В. В. Зарицька // Теорія і практика сучасної психології. 2010. Вип. 1. С. 17-22. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/ UJRN/tpcp_2010_1_6
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалиізація феномену, основні функції: монографія. Київ. 2003. 126 с.
5. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women / R. Bar-On // Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997. 150 p.

КОЛОС І. А.,
здобувачка 2 курсу магістратури
спеціальність 053 «Психологія»
СЕМЕНЧУК Ю.К.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету "Україна"
*Науковий керівник: **НАЙЧУК В. В.,***
канд.психол.н.,доц.,
доцент кафедри психології
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету "Україна»
м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПРАЦІВНИКІВ ІТ СФЕРИ

PECULIARITIES OF EMOTIONAL BURNOUT IN IT EMPLOYEES

Анотація. У даній публікації розглядається проблема виникнення емоційного вигорання серед працівників ІТ сфери. Проаналізовано розповсюджені підходи до цієї проблеми, розглянуто фактори, що сприяють виникненню емоційного вигорання. Також, у роботі представлені результати емпіричного дослідження даного явища серед спеціалістів у галузі ІТ.

Ключові слова: емоційне вигорання, фахівці ІТ, фактори вигорання, work-life balance, саморозвиток.

Summary. This publication covers the problem of emotional burnout among IT employees. The most common approaches to this problem are analyzed and the factors that contribute to the cause of emotional burnout are considered. The article also presents the results of an empirical study of this phenomenon among IT professionals.

Key words: emotional burnout, IT professionals, burnout factors, work-life balance, self-development.

Постановка проблеми. Зважаючи на ріст ІТ індустрії та поширення технологій у сучасному світі, фахівці ІТ сфери стикаються зі значними викликами та стресовими ситуаціями на роботі, які можуть призводити до емоційного вигорання. Емоційне вигорання може впливати на ефективність роботи, здоров'я працівника та загальну продуктивність компанії. Психологічне благополуччя працівників є ключовим для їхнього продуктивного функціонування та підтримання якості роботи. Розуміння та розробка методів подолання емоційного вигорання може сприяти покращенню якості життя працівників, зменшенню текучості кадрів та підвищенню ефективності роботи в ІТ сфері. Через зростання усвідомленості про психологічні аспекти роботи та підтримку працівників, багато компаній починають приділяти більше уваги питанням психологічної безпеки та комфорту на робочому місці. Тому, подолання проблеми емоційного вигорання є однією з головних задач в управлінні персоналом ІТ-компаній.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом багато уваги приділяється вивченню емоційного вигорання у фахівців ІТ-сфери та розробці психологічних стратегій для його подолання. У таких публікаціях емоційне вигорання серед працівників ІТ-сфери описується як наслідок інтелектуального перевантаження, нервової втоми та стресу, які виникають з-за специфіки їхньої професійної діяльності.

Багато дослідників синдрому емоційного вигорання відзначають складний і багаторівневий характер даного психологічного феномена (М. Буриш, Г. Діон, Л. М. Карамушка, Н. О. Левицька, М. П. Лейтер, Г. В. Ложкін, С. Д. Максименко, Л. Малець, Е. Махер, В. Є. Орел, М. Л. Смульсон, Т. В. Форманюк, Х. Дж. Фрейденбергер, У. Б. Шуфелі, В.

В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Т. І. Ронгинська, О. С. Старченкова та ін.).

Формулювання цілей. Метою даної статті є дослідження проблеми вигорання серед фахівців ІТ сфери та розгляд результатів емпіричного дослідження цього стану серед працівників ІТ сфери.

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання, також відоме як професійне вигорання або «burnout», є складним психологічним феноменом, який стає все більш актуальним у сучасному суспільстві [1].

Емоційне вигорання - це психологічний стан, який виникає внаслідок тривалого емоційного та психологічного стресу, пов'язаного із надмірними вимогами на роботі або іншими сферами життя. Цей феномен характеризується втратою мотивації, втомою, втратою віри в себе та власну компетентність, а також відчуттям виснаження [2].

Згідно із даними ВООЗ, вигорання було включене до 11-го перегляду Міжнародної класифікації хвороб [МКХ-11] як професійне явище, і воно не розглядається як медичний стан (World Health Organization [WHO], 2019). МКХ-11 дає визначення вигоранню, описуючи його як "синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не вдалося успішно подолати" (ICD-11for Mortality and Morbidity Statistics, QD85 Burnout).

Вперше було описано та визначено термін "вигорання" (англ. burnout) у статті Фройденбергера (1974) [10], де вказується, що вигорання включає наступні характеристики:

- фізичні симптоми: втома, часті головні болі, шлунково-кишкові розлади, безсоння, задишка;

- поведінкові ознаки: розчарування, гнів, підозріле ставлення, відчуття всемогутності або надмірної впевненості, цинізм, ознаки депресії (Фройденбергер, 1974, p. 161).

Найбільш загально прийнятою є концепція вигорання, запропонована К. Маслач і С. Джексон [11]. Згідно з цією концепцією, психічне вигорання визначається як "стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження." Психологи зауважують, що "вигорання не включає втрату творчого потенціалу, але полягає в емоційному виснаженні, що виникає внаслідок стресу під час міжособистісного взаємодії". Цей синдром включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень.

Розглядаючи модель вигорання дослідників Р. Венінга і Дж. Спредлі, виділяється п'ять стадій:

1. "Медовий місяць" - захоплення та ентузіазм новою роботою.
2. "Дефіцит палива" - втома, незадоволення та погіршення якості сну.
3. "Хронічні симптоми" - зростання фізичних та емоційних проблем.
4. "Криза" - розвиток психосоматичних розладів та уникання.
5. "Впирання в стіну" - повна дезадаптація та втрата здатності адаптуватися.

Наукові публікації, які стосуються психологічних особливостей працівників сфери ІТ зустрічаються не часто. Аналіз специфіки завдань у галузі програмування та питань професійних та особистісних якостей програмістів в різні часи вивчали психологи та педагоги, включаючи Ю. Бабайова, Ф. Брукса, Г. Вейнберга, Н. Вірта, В. Волконську, А. Дубовика та інших. Дослідники переконані, що професійні програмісти мають свої характеристики, якості та особливості мислення, які мають бути характерними для програмістів.

За словами Н. Панасенко, професія ІТ спеціаліста має свої переваги і недоліки. До переваг відносять постійну можливість професійного зростання, високий попит на ринку праці, високу заробітну плату та можливість працювати без диплома.

До недоліків відносять те, що те, що зрозуміло ІТ спеціалісту, не завжди очевидно для користувачів, що може вимагати багато пояснень [7]. Іноді праця вимагає роботи в авральному режимі, що може призвести до стресу та перенавантаження. Довгі години за комп'ютером можуть негативно позначитися на здоров'ї. Рутинність завдань також є однією з недоліків. Праця ІТ спеціаліста також може вплинути на його характер.

Емоційне вигорання в ІТ сфері може виникати під впливом певних факторів, які можна поділити на дві категорії: зовнішні і внутрішні [8].

Зовнішні фактори вигорання включають: Хронічне психоемоційне напруження від інтенсивного спілкування та впливу на партнерів; Нестабільна організація діяльності; Висока відповідальність та вимоги керівництва; Конфлікти між начальниками і підлеглими (вертикальні) та між колегами (горизонтальні); Подовжені та непередбачувані години роботи; Строки виконання завдань та постійні вимоги; Постійні звернення, включаючи невідкладні вимоги; Обов'язок реагувати на системні помилки та допомагати користувачам цілодобово; Переходи між проектами без перерв; Вимоги до експертності в різних галузях ІТ; Постійне навчання та адаптація до нових технологій; Збільшення конкурентного тиску через збільшену кількість фахівців.

Внутрішні фактори, що сприяють вигоранню і пов'язані з індивідуальними особливостями, включають: Емоційна ригідність - обмеженість вираження емоцій; Інтенсивність сприйняття і переживання подій; Слабка мотивація емоційної віддачі; Моральні дефекти та дезорієнтація особистості; Висока самоекзигентність і перфекціонізм; Внутрішній конфлікт і сумніви щодо професійного вибору; Брак саморегуляції емоцій; Недостатність психологічного захисту.

Емпіричне дослідження: Під час проведення емпіричного дослідження було використано онлайн-підхід за допомогою Google Forms. Спочатку було розглянуто різні підходи та методики, які вже використовувалися в попередніх дослідженнях щодо емоційного вигорання, що могли надати якісні дані. Збір даних відбувався через соціальні мережі та месенджери: Instagram та Telegram. Респондентам було запропоновано відповісти на запитання в Google Forms, яке складалося з п’ятьох частин: анкети, що включала загальні питання та методик для дослідження емоційного вигорання.

У роботі були використані наступні методи дослідження:

1.) Для аналізу синдрому професійного вигорання була використана методика «Діагностика професійного вигорання», розроблена К. Маслач та С. Джексон в 1981 році.

2.) Ще одною методикою для виявлення емоційного вигорання є «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг).

3.) Для визначення ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій особистості було використано «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Джеймса Крамбо та Леонардо Махолика.

4.) Техніка «Коло життєвого балансу» (Пол Майєр), що спрямована на те щоб проаналізувати своє життя і знайти проблемні сфери.

Для проведення аналізу даних було використано наступні статистичні методи:

1. Коефіцієнт кореляції Пірсона.
2. Критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

За методикою К. Маслач, С. Джексон емоційне виснаження як компонент емоційного вигорання властивий для 53,4% опитаних ІТ спеціалістів, низький прояв даного показника проявляється тільки у 18,1% респондентів. Деперсоналізація як показник емоційного вигорання властивий для 42,7% опитаних, і ще 22,1% мають низький рівень. Редукція особистих, а також і професійних досягнень сформована на високому рівні у 38,8% опитаних ІТ спеціалістів, низький рівень даного показника виявлено у 17,9% респондентів. Середні рівні сформованості всіх вказаних показників емоційного вигорання властиві для ІТ спеціалістів: від 28,5% до 43,3%.

За методикою Дж. Грінберга емоційне вигорання вже сформувалось у 10,8% учасників дослідження. У 51,3% він перебуває на стадії формування, а у 37,9% воно відсутнє.

За методикою Джеймса Крамб і Леонарда Махолік було встановлено що більшість респондентів мають середній рівень за шкалою «Цілі» - 48,6%, та тільки 13% мають високий рівень. За шкалою «Процес» 45,9% респондентів мають порівну низький та середній рівень та 8,2% мають високий рівень. За шкалою «Результат» більшість має середній рівень - 56,7%, і 5,4% мають високий рівень. За шкалою «Локус контролю - Я» більшість має середній рівень - 62,1%, і 16,2% мають високий рівень. За шкалою «Локус контролю - життя» більшість має середній рівень - 62,1%, і 16,3% мають низький рівень.

За методикою Пола Майєра, був проведений аналіз збалансованості життя працівників ІТ, що показав що більшість має середній рівень збалансованості сфер життя - 40,6%. Низький та високий – 29,%.

Методом кореляційного аналізу за критерієм Пірсона було виявлено статистично значущі зв'язки між методиками К. Маслач, С. Джексон та Дж. Грінберга (rемп. = 0.7267, при $p \leq 0,01$), що свідчить про їхню високу подібність і спільну конструктну валідність.

Виявлено обернену кореляцію між загальними балами методики К. Маслач, С. Джексон та шкалами методики Джеймса Крамб і Леонарда Махолік. Шкала «Цілі» має rемп. = -0.41657, при $p \leq 0,01$. Шкала «Процес» має rемп. = -0.50933, при $p \leq 0,01$. Шкала «Результат» має rемп. = -0.45608, при $p \leq 0,01$. Високі бали по цих шкалах свідчать про це що у респондентів прояв емоційного вигорання буде менший ніж у інших.

Виявлено обернену кореляцію між загальними балами методики К. Маслач, С. Джексон та шкалами методики Джеймса Крамб і Леонарда Махолік. Шкала «Цілі» має rемп. = -0.41657, при $p \leq 0,01$. Шкала «Процес» має rемп. = -0.50933, при $p \leq 0,01$. Шкала «Результат» має rемп. = -0.45608, при $p \leq 0,01$. Шкала «Локус контролю - Я» має rемп. = -0.49379, при $p \leq 0,01$.Високі бали по цих шкалах свідчать про це що у респондентів прояв емоційного вигорання буде менший ніж у інших.

Люди, які мають чіткі цілі та плани, відчувають сенс і напрямок у своєму житті, мають позитивне сприйняття життя, задоволеність досягненнями і віру у власні здібності та контроль над життям мають менший прояв емоційного вигорання. Інші внутрішні фактори, такі як локус контролю не мають значущого впливу на рівень емоційного вигорання.

Виявлено обернену кореляцію між загальними балами методики К. Маслач, С. Джексон та шкалами методики Пола Майєра. Шкала «Кар'єра» має rемп. = -0.5185, при $p \leq 0,01$. Шкала «Відпочинок» має rемп. = -0.41856, при $p \leq 0,01$. Шкала «Саморозвиток» має rемп. = -0.33178, при $p \leq 0,01$. Також виявлено обернену кореляцію між загальними балами для методики К. Маслач та С. Джексон та сумою балів по всім шкалам методики Пола Майєра: rемп. = -0.48768, при $p \leq 0,01$.

Виявлено, що вибір кар'єрного шляху, здатність до відпочинку та задоволення від розваг, а також саморозвиток та самопізнання мають велике значення. Люди, які мають чіткі цілі та плани у своїй кар'єрі, знаходять радість у відпочинку та інвестують у саморозвиток, схильні до меншого емоційного вигорання. Також важливим фактором є здатність до збалансованого розвитку у різних аспектах життя. Люди, які рівномірно розвивають різні сфери свого життя, можуть краще справлятися з викликами і бути більш стійкими до емоційного вигорання.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили зробити висновки про те, що працівники ІТ сфери мають різноманітні прояви синдрому «професійного вигорання». Це вказує на необхідність проведення систематичної соціально-психологічної роботи для їх попередження та профілактики з метою поліпшення їхньої професійної діяльності.

Для **подолання емоційного вигорання** фахівців ІТ сфери, необхідно діяти на різних рівнях - особистісному, міжособистісному та організаційному.

Особистісний рівень - підвищення самосвідомості, саморегуляції та самооцінки. *Міжособистісний рівень* - співпраця з колегами та зміна стилю спілкування. *Організаційний рівень* - створення сприятливих умов праці, включаючи гнучкий графік, розумне планування завдань, участь у прийнятті рішень та підтримку для працівників.

Також є наступні рекомендації для людини, що вирішила подолати емоційне вигорання самостійно: Побачити картину свого життя «з висоти»; Побудувати колесо балансу; Навчитись відпускати всі справи і взагалі нічого не робити; Ставити цілі у всіх сферах життя (не тільки на роботі); Побудувати свій план розвитку з урахуванням реальності, цілей та цінностей; Вміти виключатись від роботи на день, тиждень, місяць; Навчитися технікам що допомагають заспокоїтись: медитація, дихальні вправи, та інші техніки; Вміти обговорювати свої труднощі з колегами; Знайти для себе хобі; Навчитись змінювати фокус уваги; Перестати

надіятись лише на себе: знайти хорошого ментора, психотерапевта; Усвідомити свою унікальність та сильні сторони;

Висновки. Емоційне вигорання серйозна проблема для фахівців ІТ сфери з численними ризиковими чинниками, включаючи перевантаження, несприятливі умови праці, міжособистісні конфлікти та дефіцит балансу між роботою та особистим життям. Вчасна діагностика симптомів, таких як постійна втома, зниження продуктивності та емоційна нестабільність, є ключовим кроком у подоланні цієї проблеми.

Емпіричне дослідження ІТ працівників виявило прояви синдрому "професійного вигорання", що вимагає систематичної соціально-психологічної роботи для запобігання та покращення їх професійної діяльності.

Бібліографічний список

1. Грубі, Т. В. Особливості професійного вигорання у працівників державної податкової служби України. Актуальні проблеми психології: зб.наук.праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки /Т.В. Грубі. - 2010.
2. Міщенко М. С. Феномен емоційного вигорання особистості – теоретичний аналіз проблеми / М. С. Міщенко // Проблеми сучасної педагогічної освіти : зб. наук. праць. – Вип. 36, ч. 2 : Серія: Педагогіка і психологія. – Ялта : РВВ КГУ, 2012. – С. 212–216.
3. Старовойт,О. Невпевненість і емоційне вигорання особистості як бар'єри інноваційної діяльності. Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія /О. Старовойт, 2014.
4. Шнайдер, О. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка» /О. Шнайдер, 2016.
5. Дубовик, А.В. Оздоровительная фитнес технология при синдроме эмоционального выгорания сотрудников сферы информационных технологий. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта 9 / А. В. Дубовик, И. Ю. Горская, Д. А. Савчак, 2019.
6. Freudenberg, H. G. The problem of diagnosing burn out [Text] / H.G. Freudenberg // N.Y. 1974
7. Maslach, C. Burnoutinthe health professions: A social psychological analysis [Text] / C. Maslach, J. W. Jones // InSocialpsychologyofhealth and illness/G. Sanders,J. Suls (Eds.), - ParkRidge, IL: London House, 1982. – P.227-251. 44

КОТИК І.О.,
к.психол.н., доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
ГОНЧАРУК А.А.
здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ФОРМУВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

FORMATION OF MEANINGFUL ORIENTATIONS IN DOLESCENT AGE

Анотація. У статті проаналізовано сприйняття підлітками процесу свого життя як цікавого емоційно насиченого і наповненого сенсом, на скільки вони оцінюють пройдений етап життя, чи був він продуктивний і осмислений, визначено ціннісно-мотиваційну сферу підлітка, систему ціннісних орієнтацій, які визначають змістовну сторону направленості особистості, охарактеризовано основу її відношення до навколишнього світу, до інших людей, до самої себе. Також розглянуто постійність особистості з точки зору збереження чи зміни окремих її рис.

Ключові слова: *підлітковий вік, ціннімно-мотиваційна сфера, ціннісні орієнтації, криза ідентичності.*

Summary. The article analyzes the teenagers' perception of the process of their life as interesting, emotionally saturated and full of meaning, how much they evaluate the passed stage of

life, whether it was productive and meaningful, the value-motivational sphere of the teenager is determined, the system of value orientations that determine the meaningful side of the personality direction is characterized the basis of her relationship to the surrounding world, to other people, to herself. The permanence of the personality from the point of view of preservation or change of its individual features is also considered.

***Key words**: adolescence, value-motivational sphere, value orientations, identity crisis.*

Виклад основного матеріалу. У людини індивідуально природні відмінності доповнюються відмінностями соціальними, обумовленими суспільним розподілом праці і диференціацією соціальних функцій, а на певному етапі суспільного розвитку – також і відмінностями індивідуально особистісними. Усвідомлення значущості, соціальної і особистої цінності індивідуальних відмінностей і пов'язану з цим автономізацію індивідів називаємо персоналізацією. Якщо користуватися абстрактними термінами, людина вступає спочатку як особа «випадковий індивід», потім – як соціальний індивід, персоніфікація певної соціальної общини, групи, і на завершення, як особистість. Кожній із цих постатей відповідає певний тип самоусвідомлення.

Розглядаючи постійність особистості з точки зору збереження чи зміни окремих її рис.

В соціології і інших науках говорять про соціальні переходи, поворотні пункти розвитку, які радикально змінюють положення, статус чи структуру діяльності індивіда, чим нерідко супроводжують особливі соціальні ритуали, обряди переходу [4].

Оскільки критичні періоди і соціальні переходи зазвичай існують супроводжуючись якоюсь психологічною перебудовою, в психології розвитку існує спеціальне поняття вікових нормативних життєвих криз, які підкреслюють, що, якою б хворобливою не здавалася б ця перебудова, для даної фази розвитку вона закономірна, статистично нормативна. Знаючи відповідні біологічні і соціальні закони, можна достатньо точно передбачити, в якому віці індивід даного суспільства зіткнеться з тими чи іншими проблемами, як ці проблеми пов'язані одна з одною, від чого залежить глибина і тривалість, і які типові варіанти її вирішення [2].

Поняття суб'єктивної смисложиттєвої концепції може бути тільки у сформованої особистості. Термін «концепція» означає деяку загальну систему поглядів. Коли мова йде про «Я-концепцію» як відображення особистістю свого «Я», то мається на увазі будь-який окремо взятий віковий етап, починаючи з раннього дитинства, коли маленька людина починає усвідомлювати себе, і, природно, докорінно міняється «теорія самого себе» в зрілому віці. Можливо, що певні «смисли життя», а також уявлення про сенс життя в цілому з'являються набагато раніше, але спочатку вони практично не усвідомлюються, в кінцевому результаті усвідомлюються частково і до підліткового віку ще не «розкриваються» в повному обсязі. Тоді зрозуміло, що на будь-якому етапі, починаючи з певного віку, у людини існує її суб'єктивна концепція. Отже, складена суб'єктивна смисложиттєва концепція не являється сталою, вона буде змінюватися, але на конкретному етапі достатньо стійка. Починаючи з підліткового віку, ця концепція приймає більш конкретні, «спрямовані» форми, а потім переходить на наступний етап розвитку на основі смисложиттєвих і ціннісних орієнтацій, які формуються до пізнього підліткового чи юнацького віку [4].

Природно, що у підлітків смисложиттєва концепція відрізняється від тієї, яка формується до зрілого чи старечого віку. Але і у зрілої людини ця концепція також не являється незмінною, хоча, вона більш стійка і стабільна, ніж у підлітків, і її зміни відбуваються з більшими зусиллями, ціною великих зусиль і навіть може супроводжуватись внутрішньо особистісною кризою. В будь-якому випадку вона може доповнюватись, переоцінюватись, трансформуватись, наповнитись новим сенсом, що підтверджується геронтологією [2].

Психологічна наука сьогодні оперує кількома термінами для характеристики індивідуального розвитку. Найчастіше вживається таке поняття, як онтогенез. Онтогенез є індивідуальним розвитком людини як організму із закладеною в ньому філогенетичною програмою. Цією програмою визначається нормальна тривалість життя, послідовна зміна

вікових стадій, вирішальних моментів цілісності людського організму: зачаття, народження, дозрівання, зрілості, старіння, старості [2].

Після молодшого шкільного віку, коли універсальною є потреба «бути як всі», коли життєвий світ активно зіставляється зі світами однолітків, настає вік підлітковий, коли домінує потреба «бути не таким як усі». Людина усвідомлює себе індивідуальністю, відчуває різні ступені несхожості на інших, нестандартності, унікальності свого внутрішнього життя, можливостей самовияву [2].

Підліток продовжує гру дитини, створюючи ситуації пригодництва, тренуючи, загартовуючи волю. Всі колишні відношення, симпатії, норми й цінності підлягають перевірці на міцність, на необхідність їх збереження. Пригодництво породжує допитливість. Підліток переходить від однієї ситуації до іншої, шукаючи щось нове, незнайоме. Він живе під знаком незвичайного, шукає «пекучу таємницю», таємницю світу, людей. Але його поки що мало цікавлять своєрідність того незвичайного, що трапляється на шляху, і тому підліток так легко міняє інтереси, захоплення [5].

Та в процесі дорослішання «образи Я» стають: 1) більш диференційованими, багатокомпонентними; 2) більш загальними, переходячи від фіксації випадкових, зовнішніх ознак до більш широких поведінкових характеристик і, на останок до глибоких внутрішніх диспозицій; 3) більш індивідуальними і психологічними, підкреслюються приховані детермінанти і мотиви поведінки, а також свої відмінності від других людей; 4) власне «Я» здається більш стійким; 5) виникає і поступове посилення розділення і протиставлення наявного і ідеального (бажаного) «Я»; 6) змінюється вагомість і значимість усвідомлюваних компонентів і властивостей «самості» [9].

Досить цікавою є проблема співвідношення «тілесних» і «соціальних» характеристик «Я». Довгий час в дитячій психології переважала точка зору, що образ чи схема тіла – центральний і самий стійкий елемент, «ядро» самосвідомості. Це частково підтверджується даними психопатології: порушення свідомості своєї психофізичної, тілесної ідентичності – одне з найтяжчих психічних розладів. Але необхідно розділяти два моменти: по-перше, почуття і усвідомлення своєї фізичної ідентичності, коли тіло виступає як «носій», «ємкість» або «втілення» «Я»; по-друге, тіло як зовнішність, вигляд, прояв «Я», оцінюваного по його впливу на інших, в залежності від їх сприйняття і його критеріїв. Якщо перше дійсно первісно, безпідставне від спонтанних самовідчуттів, то друге має чітку соціальну природу [5].

«Відкриття Я» майже завжди пов’язане не тільки з позитивними, але і з негативними емоціями. В дитячому фольклорі існує так звані «страшилки», розповідаючи які діти спеціально визивають в себе почуття страху і одночасно вчаться використовувати його. Чи не відбувається подібне і зі смертю? Чи не являється такий потяг до смерті ілюзорною спробою перемогти життєві труднощі шляхом відходу із життя? В психологічних експериментах не раз було виявлено, що у деяких людей невдачі визивають мимовільні думки про смерть як вихід [7].

Розвиток самоусвідомлення в підлітковому і юнацькому віці починається зі з’ясування рис свого «наявного Я», оцінки свого тіла, зовнішності, поведінки, здібностей по якихось, частіше всього неясних і нереалістичних критеріях. Це заставляє підлітка хворобливо переживати свої реальні і видумані відхилення від норми. З часом на перший план виступають соціальні якості, в яких індивід бачить потенційно можливості свого майбутнього [1].

Підлітковий вік вирізняється розвитком вторинних статевих ознак і репродуктивних функцій, соматичним розвитком і нервово-психічним дозріванням. В цей період складається система формальних операцій і логічних структур, які підвищують рівень розумової активності. Значно важливі зміни відбуваються в соціальному розвитку: починає діяти система обмеженої правової відповідальності, освоюються нові соціальні ролі позиції. Поведінка орієнтована на дорослі норми поведінки [3].

В порівнянні з дитиною підліток надає набагато більше цінності власному «Я». Його відносини з старшими і однолітками починають будуватися за типом відносин дорослих, він засвоює систему «дорослих» соціальних норм, на відміну від норм, які встановлені дорослими

для дітей. Ця ломка старої структури відносин і становлення нової часто породжує конфліктні моменти в стосунках між підлітком і дорослими. Крім того, підліток більш чутливіше реагує на невідповідність власних потреб і соціальних очікувань групи. У підлітків вирішення питань в свою користь викликає серйозний внутрішній конфлікт, неприємне емоційне напруження. Але в природних умовах такі конфлікти неминучі, так як і потреби підлітка і соціальні очікування на його рахунок доволі протирічні [10].

Високий рівень свідомості дозволяє підлітку помітити деякі протиріччя дійсності, котрих не помічає дитина. Але вирішити і навіть до кінця зрозуміти ці протиріччя підліток ще не може. Його прагнення до самостійності не мають ясного направлення. Він уже незадоволений пасивною роллю опікаємої дитини, але ще не дозрів для відповідальних ролей дорослого. Тому його тяга до самоствердження часто приймає агресивні і стихійні форми. В своєму самоствердженні підліток жадібно прагне до якогось образу, ідеалу, рветься до максимального прояву себе і своїх рис. Цей максималізм – нормальне явище.

В ході досліджень стало очевидним, по-перше, що далеко не всі особливості особистості і її самоусвідомлення істотно змінюються в підлітковому віці; по-друге, що навіть глибокі якісні зрушення не обов'язково протікають конфліктно і бурхливо і що залежить це не тільки від соціальних умов, але і від індивідуально-типологічних особливостей.

Головну роль самоусвідомлення в перехідному віці достатній мірі не можливо визначити. Тут центральним пунктом є нормативна криза підліткового віку, яку називають «кризою ідентичності». «Криза ідентичності» поділяється на чотири рівні (статуси), форми чи варіанти: «дифузну ідентичність», «обумовленість», «мораторій» і «зрілу ідентичність», які залежать від ступеня професіонального і ідеологічного самовизначення молодої людини [2].

«Дифузна ідентичність» означає, що індивід ще не зробив відповідального вибору і не вступив в період кризи. «Обумовленість» означає, що індивід уже включився в «дорослу» систему відносин, але зробив це не самостійно, не проходячи періоду криз і випробувань. «Мораторій» означає, що юнак знаходиться в процесі самовизначення, а «зріла ідентичність» - що криза завершена і індивід перейшов від пошуку себе до практичної самореалізації. Статуси ідентичності – це як би етапи розвитку особистості і разом з тим її типи. Підліток з «дифузної ідентичності» може вступити в стадію «мораторій» і потім перейти до «зрілої ідентичності». Але він може також назавжди залишитись на рівні дифузії чи піти по шляху «обумовленості», відмовившись від активного вибору і самовизначення.

Так, «мораторій» зазвичай припускає високий, а «обумовленість» - низький рівень тривожності. Для більш високих рівнів ідентичності характерно більш висока самоповага. Безпосередніх зв'язків між рівнем ідентичності і інтелектом не виявлено, але встановлені значимі відмінності в стилі мислення. «Дифузній ідентичності» і «обумовленості» відповідають менша інтелектуальна самостійність, особливо при вирішенні складних задач в стресових ситуаціях; представники першого типу в таких випадках відчувають себе скованими, а другого намагаються вийти із гри. «Мораторій» і «зріла ідентичність» поєднуються з більш складними і диференційованими культурними інтересами, більш розвинутою рефлексією. «Обумовленість» дає самі високі показники по авторитарності і самі низькі – по самостійності [2].

Більшість підлітків починають з «дифузної ідентичності» чи «обумовленості», поступово проходячи через стадію «мораторію» до «зрілої ідентичності».

Ядро особистості і самоусвідомлення хлопчика-підлітка більше всього залежить від його професійного самовизначення і досягнення в вибраній сфері діяльності. Однак в нормативному визначенні фемінності, а, відповідно, і в жіночому самоусвідомленні сім'ї надається більше значення, ніж професії.

Разом з усвідомленням своєї неповторності, несхожості на інших до підлітка приходить почуття самотності. Власне «Я» нерідко переживається як хвилювання чи відчуття внутрішньої спустошеності, яку необхідно заповнити. Звідси ріст потреб в суспільстві і одночасно підвищення його вибірковості, потреба в усамітнені, тиші, мовчанні, в тому, щоб почути свій внутрішній голос не заглушений метушнею буденності [8].

Перебільшення своєї унікальності, несхожості на інших часто породжує сором'язливість, страх показатися смішним, «втратити себе» в спілкуванні, можливість вилити душу і одночасно гостру незадоволеність існуючими формами спілкування.

Індивідуально-психологічні проблеми тісно переплітаються з морально-філософськими. Одна із таких проблем, з якою зустрічається підліток ідея незворотності часу, яку старанно обходять і багато дорослих.

У підлітковому самоусвідомленні тема смерті звучить по-різному. У одних це просте відродження ірраціональних, несвідомих дитячих страхів. У інших – нова інтелектуальна проблема, пов'язана з ідеєю часу, яке здається одночасно циклічним і неповоротним. Саме відмова від віри в власне безсмертя і прийняття смерті провокує підлітка серйозно задуматись про сенс життя, про те, як краще прожити його [2].

Рецидив, здавалося б, давно уже пережитого немовлячого нарцисизму стимулює майже кожного підлітка бачити себе в мріях великим і геніальним, так що неможливість власного безсмертя «замінюється» ідеєю безсмертної слави, вічного життя в героїчних діяннях. Так і віра в фізичне безсмертя не проходить відразу. Відчайдушні, смертельно небезпечні вчинки підлітка – не просто перевірка своєї сили і сміливості, а в прямому сенсі гра зі смертю, перевірка долі, при абсолютній впевненості, що все зійде з рук і менеться без наслідків [11].

Не можна не розглянути в цьому випадку проблему підліткових суїцидів. Статистично самогубства серед підлітків і юнаків зустрічаються значно рідше, ніж в старшому віці. Вони можуть бути спричинені несприятливими соціальними факторами, але відбуваються самогубства і в результаті впливу психологічних факторів, типових для підліткового віку труднощів, про які повинні знати дорослі.

Підліткові захоплення нерідко обумовлені випадковими, ситуативними факторами. Підліток орієнтується тільки на зміст діяльності, не помічаючи її інших аспектів [9].

Ставлення до себе стає ставленням до власної статі та віку і ставленням до своєї неповторності, несхожості на інших. Психологічний простір звужується, його центр зміщується до суб'єктивного полюсу, що пов'язане з дослідженням власних глибин, внутрішніх реальностей, про які людина раніше не знала. Час життя чим далі більше спрямовується на майбутнє, минуле і теперішнє переживаються як різні темпоральні іпостасі того, що ще попереду [5].

Підліток бажає не спілкуватися, а відчувати себе суб'єктом прийняття рішень, особливо тих, що стосуються його особисто. Життєвим простором, на якому розгортається процес самоствердження, є простір буденності, в якому ще не діють вимоги обов'язкового творення істини, краси і добра, вимоги героїчного. Вони тут лише даності, те, з чого складається середовище, на терені якого дитина стверджує себе у статусі людини [1].

Саме тому і виникають непорозуміння між батьками і дітьми, дорослим і молодшим поколіннями: що має зміст для одних, абсолютно безглузде для інших. Так, якщо доросла людина моральним вчинком стверджує чи творить новий моральний закон, то підліток чи юнак творить себе, використовуючи і цей закон, і алгоритм його творення, нічого не створюючи, окрім себе, за що отримує несправедливі й образливі епітети «трутень», «паразит» тощо [10].

Підлітковий вік є критичним з точки зору формування особистості. Адже у цей період послідовно формуються ряд складних механізмів, що вказує на перехід від зовнішньої детермінації життя і діяльності до особистої саморегуляції і самодетермінації, кардинальну зміну рушійних сил особистого розвитку. Джерело і рушійна сила в процесі змін зміщуються всередину самої особистості, яка зберігає можливість долати обумовленість її життєдіяльності її життєвим світом. Разом з формуванням відповідних особистісних механізмів – волі і відповідальності – відбувається їх змістовне ціннісне наповнення, що виражається в формуванні індивідуального світогляду, системи особистих цінностей і, в кінцевому рахунку, в набутті людиною духовності як особливого виміру особистісного буття [2].

Формування таких структур і механізмів продовжується протягом всього людського життя. Однак підлітковий вік є сензитивним періодом з точки зору формування базових

механізмів самодетермінації, які забезпечують в подальшому повноцінне функціонування особистості в нестабільному світі. В цьому віці остаточно визначається, яким шляхом буде відбуватися подальший розвиток особистості. В кінцевому результаті змінити цей шлях, повернути особистісний розвиток з «неправильного» шляху на єдино достойний людини шлях буде можливо тільки ціною великих душевних зусиль і багаторічної роботи.

Активність життєвої позиції – це властивість особистості керувати подіями свого життя, активно на них впливати. Особистість з пасивною позицією не в змозі подіяти на своє власне життя, воно тече за течією, підвладне течії подій [5].

Отже, саме в підлітковому віці під впливом фізіологічних і психологічних змін організму відбувається перебудова життєвих пріоритетів підлітків. Все, що для них було суттєве в дитячому віці відходить на другий план. Виробляються нові напрямки діяльності, все більшого значення набувають міжособистісні стосунки з ровесниками, внаслідок чого перебудовується їх світогляд.

Бібліографічний список

1. Савчин М.В. Вікова психологія: Навч. посіб./М.В. Савчин, Л.П. Василенко.- 2-ге вид., доповн. – К.: Академвидав, 2009. – 304 с.
2. Заброцькій М.М. Основи вікової психології. - Тернопіль, 2011.
3. Скрипченко О.В., Волинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Загальна психологія: Підручник. – К.: Либідь, 2005. – С. 392 – 419.
4. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2004. – С. 99 – 124.
5. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2021. – 448 с.
6. Скібська Л.І. Конфліктологія: навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2018. – 335.
7. Трофімов Ю.Л. Психологія. − К.: Либідь, 2012. − 263 с.
8. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. – New York: Capricorn Books, 1964. – 200 p.
9. Erikson, E. The problem of ego identity. In G. Pollock (Ed.), Pivotal papers on identification. – Madison: International Universities Press,1993. – 230 p.
10. Evans R.I. Carl Rogers: The man and his ideas. – New York: Dutton, 2010.
11. Portner LC, Riggs SA. Sibling Relationships in Emerging Adulthood: Associations with Parent–Child Relationship. Journal of Child and Family Studies, 2016.

КРИВЕНКО С.С.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ОЛЕКСІЄНКО Н.М.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ

PSYCHOLOGICAL READINESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS FOR CHOOSING A PROFESSION

Анотація. У статті розкриваються фундаментальні завдання соціального та особистісного самовизначення як визначення себе і свого місця в дорослому світі. Гуманізація цілей навчання і виховання підростаючого покоління, що становить собою центральну лінію перебудови в сфері освіти, передбачає всебічний розвиток особистості вихованців, вияв ними творчості, ініціативи і самостійності, зокрема при виборі майбутньої професії.

Ключові слова: *психологічна готовність, професійна діяльність, мотивація, юнацький вік, мотивація вибору професії.*

Summary. The article reveals the fundamental tasks of social and personal self-determination as defining oneself and one's place in the adult world. The humanization of the goals of education and upbringing of the younger generation, which is the central line of restructuring in the field of

education, involves the comprehensive development of the personality of pupils, their expression of creativity, initiative and independence, in particular when choosing a future profession.

Key words: *psychological readiness, professional activity, motivation, youth, motivation for choosing a profession.*

Постановка проблеми. Проблема формування у старшокласників готовності до вибору професій у сфері професійної діяльності набуває в сучасних умовах великого значення. Гуманізація цілей навчання і виховання підростаючого покоління, що становить собою центральну лінію перебудови в сфері освіти, передбачає всебічний розвиток особистості вихованців, вияв ними творчості, ініціативи і самостійності, зокрема при виборі майбутньої професії. На цьому ґрунті загострюється потреба у вивченні обдарувань учнів, їх інтересів та схильностей, а також дослідження умов, за яких ці інтереси та схильності перетворюються на дієві мотиви професійного самовизначення. Старший школяр знаходиться на порозі вступу в самостійне життя. Перед учнями старшого шкільного віку виникає необхідність самовизначення, вибору свого життєвого шляху, як завдання першочергової життєвої важливості. Вибір професії є психологічним центром ситуації розвитку старших школярів.

Виклад основного матеріалу. Найхарактернішим для старшокласників є неоднорідність соціального стану. З одного боку, продовжують хвилювати проблеми, успадковані від підліткового етапу, – власне вікова специфіка, право на автономію від старших, сьогоднішні проблеми взаємовідносин тощо З іншого боку, перед ними стоять завдання життєвого самовизначення. Таке поєднання зовнішніх і внутрішніх факторів, або соціальна ситуація розвитку, визначають і особливості розвитку особистості в старшому шкільному віці. Саме на основі нової соціальної ситуації розвитку відбувається докорінна модифікація в змісті й співвідношенні основних мотиваційних тенденцій особистості старшокласника, що визначає зміну психологічних особливостей. Таким чином, юнацький вік виступає як своєрідний етап між дитинством і дорослістю [4].

Отже, старший школяр знаходиться ніби на межі вступу в самостійне трудове життя. Для нього набувають особливої актуальності фундаментальні завдання соціального та особистісного самовизначення як визначення себе і свого місця в дорослому світі. Юнака і юнку повинні хвилювати багато серйозні питання: як знайти своє місце в житті, обрати справу у відповідності зі своїми можливостями і здібностями, в чому сенс життя, як стати справжньою людиною тощо [3].

Не випадково Л.І.Божович, І.С.Кон, Е.А.Шумілін, А.С.Мудрик пов'язують перехід від підліткового до раннього юнацького віку з різкою зміною внутрішньої позиції, яка полягає в тому, що спрямованість на майбутнє стає основною метою особистості, і проблема вибору професії та подальшого життєвого шляху знаходиться в центрі уваги, інтересів, планів молоді [6].

Вибір професії передбачає певний рівень розвитку професійної самосвідомості, що включає образ майбутнього фахівця, реального та ідеального «Я». Вибір професійного шляху мотивує постановку тих чи інших професійних і життєвих цілей. Важливе значення набуває соціально-професійна позиція оптанта, важливими складовими якої є змістовні мотиви, ціннісні орієнтації та смислові установки. Образ професії як когнітивно- емоційне знання служить мотивуючим чинником оцінки себе. Таким чином, самооцінка виступає внутрішнім побудником зіставлення минулого (знаннями і досвідом), сьогодення (переживань «Я») і будутнього (мети) .

В основі формування психологічної готовності старшокласників до професійної діяльності лежить становлення професійних умінь особистості, що формуються на основі її властивостей – як вроджених, так і набутих під час навчання та самостійної діяльності. Як зазначав Г.С.Костюк, професійні вміння є результатом поєднання теорії та практики, поєднанням знань з діями і навичками, набутого зі спадковим. У процесі навчання завжди повинні враховуватися індивідуальні особливості студента, їх ігнорування в навчальному процесі може стати причиною неякісного оволодіння професією [2].

Психологічна готовність – це вирішальна умова швидкої адаптації до умов праці і подальшого вдосконалення кваліфікації майбутнього спеціаліста. За своєю суттю, готовність – це поєднання стійких і ситуативних установок на активні і цілеспрямовані дії (як під час навчання, так на старті професійної кар'єри) [1].

Значною мірою стан психічної готовності зумовлений стійкими психологічними особливостями, властивими конкретній людині. На стан психологічної готовності мають значний вплив і ті конкретні умови, в яких відбувається діяльність. Слід зазначити, що до внутрішніх і зовнішніх умов, що зумовлюють психологічну готовність, поряд зі складністю завдань діяльності, її новизною, прикладом оточуючих, особливостями стимулювання дій і результатів, необхідно віднести і самооцінку власної підготовленості, нервово-психічний стан, стан фізичного і психічного здоров'я. У зв'язку з цим, очевидно, що процесуально-динамічні характеристики психологічної готовності до професійної діяльності студентів з інвалідністю матимуть певні специфічні особливості.

Визначення поняття готовності пов'язується з дослідженням феномену установки. Відомо, що активність особистості безпосередньо залежить від її установок, оскільки вони мають скеровуючий вплив на всю її життєдіяльність. Установка є джерелом активності суб'єкта в будь-який момент його діяльності [3; 4].

Аналіз літератури з даної проблеми дає підстави виокремити такі основні підходи у вивченні феномену готовності до професійної діяльності:

1. Функціональний підхід, який розглядає готовність як певний стан психічних функцій людини, в межах якого психологічна готовність характеризується як певний психічний стан, що є умовою високих результатів під час виконання того чи іншого виду діяльності. Даний підхід передбачає пояснення психологічної готовності як певного стану людини, як вибіркової активності, що спонукає її до діяльності; як стану, що передує усвідомленій поведінці; як установки, що функціонує на загальному фоні активності людини; як типову поведінку людини в соціальному житті.

2. Особистісний підхід, що розглядає готовність, як набір індивідуально-особистісних якостей, який включає в себе пізнавальний, мотиваційний і вольовий компоненти та зумовлений характером виконуваної діяльності. У межах особистісного підходу психологічна готовність розглядається як підготовка людини до певного виду діяльності. Відповідно до цього підходу, готовність є стійким, складним ієрархічним утворенням особистості. Окрім готовності, як психічного стану, існує і проявляється готовність як стійка характеристика особистості. Її називають по-різному: підготовленістю, довготривалою і стійкою готовністю.

Оскільки професійна діяльність є окремим соціальним проявом особистості, ми можемо характеристики та складові особистісного компонента умовно поділити таким чином:

1) ставлення до себе як до суб'єкта;

2) ставлення до себе як до суб'єкта професійної діяльності.

Отже, стан психологічної готовності до професійної діяльності старшокласників має складну динамічну структуру, що є вираженням сукупності інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових якостей їхнього психічного складу і співвідноситься з зовнішніми умовами і завданнями.

Особистісна готовність студентів до професійної діяльності має складну динамічну структуру і є сукупністю інтелектуальних, рефлексивних і психофізіологічних компонентів у їх співвідношенні з проблемами молоді. Формування особистісної готовності до різних напрямків психологічної роботи залежить від психологічних показників та детермінант, які визначаються розвиненістю інтелекту, комунікативності, емпатії, прогнозування, ідентифікації, самовизначення [8].

Важливу роль у підвищенні готовності до творчої професійної діяльності відіграє рефлексія, здатність орієнтуватися не тільки на результат своєї праці й шляху її досягнення, але й самого себе як суб'єкта своєї діяльності. Здатність до саморефлексії деякі автори розглядають як основну умову розвитку особистості професіонала та як показник зрілості того чи іншого наукового спрямування [5].

Отже, психологічна готовність – це необхідна умова успішної і ефективної діяльності, зміст і структура якої визначається вимогами діяльності до психічних процесів, станів, досвіду і якостей особистості.

Виходячи з усвідомлення сьогоденної складності освітнього процесу, важливості його побудови на гуманістичних засадах, які передбачають орієнтацію цього процесу на актуалізацію можливостей особистості, заклади освіти повинні формувати особистість, здатну до саморозвитку, свідомого професійного самовизначення, вільного входження у новий трудовий етап життя, що потребує перебудови змісту навчання та виховного процесу, зокрема й у питаннях формування у старшокласників психологічної готовності до професійної діяльності.

Критеріями сформованості психологічної готовності старшокласників до вибору професії виступають: 1) сформованість уявлень про професію; 2) розвиток рефлексивних здібностей, обґрунтованість та адекватність самооцінки професійно значущих якостей; 3) позитивне самоставлення та гуманістична спрямованість особистості; 4) наявність позитивної внутрішньої професійної мотивації; 5) сформованість та осмисленість професійних планів та життєвих перспектив, їх реалістичність та взаємноузгодженість.

Аналіз психологічної літератури дає змогу констатувати, що більшість науковців розглядає готовність у безпосередньому зв'язку з формуванням, розвитком і вдосконаленням психічних процесів, станів, якостей особистості. На готовність старшокласників до вибору професій, на емоційну готовність загалом впливає психічний стан особистості, але наукових даних з такого виду впливу недостатньо. Тому ми дійшли висновку, що готовність старшокласників до вибору професій необхідно розглядати як інтегральну якість особистості, і формування готовності повинно охоплювати комплекс педагогічних впливів, спрямованих на різні сторони розвитку індивіда: пізнавальну діяльність; емоційно-вольові реакції, які регулюють міру активності людини, а також мотиви вибору професій, усвідомлення яких сприяє ефективності формування стану готовності.

У сучасній науці при виділенні компонентів у структурі готовності чіткої узгодженості немає. На думку більшості науковців, готовність – це полікомпонентне особистісне утворення, або стійка та динамічна характеристика особистості, яка складається із сукупності певних компонентів. М.Левітов розглядав готовність як комплекс об'єднаних у три групи змінних: мотиваційні компоненти, у яких відображена оцінка професії, її суспільне значення; компоненти підготовки до майбутньої трудової діяльності, які охоплюють відповідні знання, уміння, навички; індивідуальні психологічні властивості особистості [5].

Таким чином, аналіз літературних джерел щодо структури готовності дає нам підстави стверджувати, що більшість науковців включає до структури цього складного інтегрального утворення три компоненти: 1) когнітивний (пізнавальний); 2) мотиваційно-ціннісний; 3) практично-операційний. Формування феномену готовності здійснюється шляхом формування усіх її компонентів, за домінуючої ролі того чи іншого компонента, залежно від виду діяльності в умовах спеціально організованого навчання і виховання, що спрямоване на оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями.

Визначення компонентів готовності учнівської молоді до професійного самовизначення актуалізовано необхідністю вдосконалення якості підготовки підростаючого покоління до майбутнього життя.

Готовність до вибору професій у старшокласників – це інтегральна якість особистості, що формується у спілкуванні і діяльності, а з іншого боку – це результат спілкування і діяльності [2]. Проявами готовності є позитивне ставлення до праці, певний рівень оволодіння економічними знаннями, уміннями і навичками; самостійність у розв'язанні професійних завдань; моральні риси особистості тощо.

Д.Закатнов вважає, що формування готовності старшокласників до усвідомленого вибору професій передбачає надання їм педагогічної допомоги, яка спрямована на одержання ними знань про себе (формування образу «Я»), про світ професійної праці (аналіз професійної діяльності), зіставлення знань про себе і про професійну діяльність (професійна проба). У

процесі професійної проби в учнів активізуються отримані знання й уявлення про конкретну сферу професійної діяльності, формуються початкові професійні вміння і погляди на себе як на суб`єкта цієї діяльності. Адже професійна проба містить технологічний аспект, характеризує операційну сторону професії, дає змогу виявити рівень оволодіння учнем певними професійними вміннями. Його реалізація передбачає виконання вправ на відпрацювання учнем прийомів роботи зі знаряддями праці, які використовуються у певній професії [6].

Аналіз зазначених вище, а також інших досліджень дав нам змогу виділити у структурі готовності до вибору професій як інтегральної якості особистості мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісно-практичний та рефлексивний компоненти. Перший, мотиваційно-ціннісний, компонент виражає позитивне ставлення до професії, мотиви вибору професії та цінність орієнтацій щодо майбутньої професійної діяльності.

За домінування структурного підходу до вивчення мотивації особистості, мотивація розглядається як складна структура, що охоплює певні ієрархічні компоненти: мотиви, потреби, інтереси, намагання, цілі, потяги, установки, ідеали тощо. На нашу думку, мотивація – це ядро особистості, до якого сходяться такі її якості, як спрямованість, ціннісні орієнтації, установки, соціальні очікування, домагання, емоції, вольові якості та інші соціальні й психологічні характеристики.

Закінчуючи школу, старшокласник повинен бути соціально і психологічно готовим до вступу в доросле життя. Ця готовність полягає в наявності здібностей, знань, умінь і навичок, які дали б змогу реалізуватися йому в суспільстві як неповторній особистості, яка прагне успіху, забезпечили б розвиток його як громадянина, працівника, творця сім'ї.

Конкретними свідченнями готовності випускника школи до самостійного життя є:

1. Велика сила духу, знання законів життя і готовність дотримуватись їх, щоб самореалізуватися, самовиразитися та самоствердйтися.

2. Освіченість, яка полягає в наявності знань з різних сфер суспільного життя, життєвого досвіду, стійких і реалістичних поглядів на життя, політичні події; в усвідомленні свого місця в житті, обов'язків і прав; у сформованості національної самосвідомості, знанні історичного минулого і перспектив розвитку свого народу і держави, готовності захищати їх інтереси.

3. Розсудливість, що виявляється в умінні не піддаватися негативному впливові, аналізувати явища, події, раціонально долати складні, екстремальні ситуації.

4. Здатність до праці. Свідченням її є виконання різних видів робіт, уміння раціонально використовувати свій час, оволодіння навичками ведення домашнього господарства, готовність забезпечити себе матеріально. Основним виявом цієї здатності є обрання професії, яка відповідає можливостям особистості і потрібна суспільству.

5. Особистісна культура, яка виявляється в адекватній оцінці своєї особистості, знанні своїх сильних сторін і недоліків. Важливими ознаками особистісної культури є впевненість у собі, вміння самореалізуватися, керувати своїм настроєм, контролювати себе, дбати про своє здоров'я (правильно харчуватися, займатися фізкультурою, дотримуватися особистої гігієни, режиму сну, праці і відпочинку), відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання спиртних напоїв, наркотиків тощо), заняття самовихованням, наявність різнобічних інтересів.

6. Готовність до сімейного життя, свідченням якої є усвідомлення особливостей ролей дружини чи чоловіка, обов'язків щодо виховання дітей.

7. Любов і повага до батьків, допомога їм, доброзичливе ставлення до старших.

8. Культура спілкування, яка полягає в умінні поводитися, веселитися і відпочивати серед людей, у здатності доброзичливо, справедливо, гуманно, потовариськи ставитися до них. Вона передбачає також розуміння людей, вміння об'єктивно оцінювати їхні вчинки, давати поради, вибачати помилки, допомагати у складних ситуаціях.

Отже, головним досягненням в соціально-психологічному розвитку старшокласників є внутрішня духовна сила, самоусвідомленість, розсудливість, готовність до самостійного дорослого життя, здатність бути суб'єктом власного життєвого шляху, висока особистісна

культура, яка виявляється в усіх сферах їх актуальної життєдіяльності, виразно проектується у майбутнє.

Бібліографічний список

1. Закатнов Д.О., Капустіна О.В. Професійне самовизначення старшокласників: Методичний посібник. - К.: КНЕУ, 2019. – 96 с.
2. Закатнов Д.О., Мельник О.В., Федоришин Б.О. Зміст профорієнтаційної роботи зі старшокласниками. – К.: ІПВ АПН України, 2013. – 80 с.
3. Підготовка до професійного навчання і праці (психолого-педагогічні основи): Навчал.-метод. посібник / За ред. Г.О.Балла, П.С.Перепелиці, В.В.Рибалка. - К.: Наукова думка, 2020. – 188 с.
4. Філоненко М.М. Психологія спілкування: підручник. – К.: Центр навчальної літератури, 2019. – 464 с.
5. Штифурак В.С., Яремчук В.О. Психологічна допомога у процесі консультування: Навчально-методичний посібник. – Вінниця, 2019. – 198 с.
6. Янцур М.С. Основи професіографії: практикум. – К.: МПУ ДЦЗ, МОУ РДПІ, 2013. – 223 с.
7. Ericson E.H. Identity development from adolescence to adult-hood: An extension of theory and review / E. H. Ericson // Development Physiology. –1982. – V. 18. – № 3. – pp. 341-358.
8. Evans R.I. Carl Rogers: The man and his ideas. – New York: Dutton, 2010.
9. Jung K. Tevistock lectures. Analytical psychology: its theory and practice. - Routledge & K. Paul, 1968 – 224 p.
10. Parker S.K., Williams H.M. Effective teamworkingю Reducing the psychosocial risks. – Sudbury (United Kingdom) : HSE Books, 2001. – 132 p.

КОСТЕНКО А. М.
здобувач 4-го курсу бакалаврату,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

СЕКСУАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ В ПАРІ: ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ

SEXUAL COMMUNICATION IN A COUPLE: INDIVIDUAL CHARACTERISTICS AND MUTUAL UNDERSTANDING

Анотація. Ця стаття досліджує роль сексуальної комунікації у парі та вплив індивідуальних особливостей партнерів на взаєморозуміння у сексуальній сфері. У статті розглядаються проблеми, пов'язані з комунікацією в інтимних відносинах, аналізуються останні дослідження та публікації в цій області, а також визначаються цілі статті, спрямовані на розкриття індивідуальних факторів, що впливають на якість сексуального взаєморозуміння в парі.

Ключові слова: *сексуальна комунікація, індивідуальні особливості, якість відносин, фактори впливу.*

Summary. This article examines the role of sexual communication in a couple and the influence of individual characteristics of partners on mutual understanding in the sexual sphere. The article examines problems related to communication in intimate relationships, analyzes the latest research and publications in this area, and also defines the goals of the article aimed at revealing individual factors that affect the quality of sexual understanding in a couple.

Key words: *sexual communication, individual characteristics, quality of relationships, influencing factors*

Постановка проблеми. В сучасному суспільстві сексуальна комунікація в парі стає складною проблемою через різноманіття індивідуальних особливостей, які впливають на сприйняття та вираження сексуальних потреб. Необхідно дослідити, як ці особливості впливають на взаєморозуміння у сексуальних відносинах та знайти шляхи покращення сексуальної комунікації в парах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні наукові дослідження та публікації акцентують увагу на важливості сексуальної комунікації для здоров'я пари та загального самопочуття. Вони визначають вплив індивідуальних характеристик, таких як сексуальні

уподобання, комунікаційні навички та емоційна інтелігенція, на якість сексуального взаєморозуміння.

Результати досліджень, проведених такими провідними науковцями як Джон Готман, Естер Перел та Джон Мастерс, надають цінні інсайти у сексології та психології відносин.

Дослідження Джона Готмана, відомого американського психолога та сімейного терапевта, фокусується на вивченні реакцій партнерів в емоційно заряджених ситуаціях. Його роботи розкривають важливість емоційної взаємодії в парі та її вплив на сексуальні взаємини.

Естер Перель, бельгійська психотерапевтка та авторка бестселера "Розбудовані стосунки", присвятила свої дослідження динаміці пристрасті та інтимності в парах. Її роботи надають унікальний погляд на взаємодію між партнерами та способи збереження палкості відносин.

Джон Мастерс та Вірджинія Джонсон - визнані експерти в області сексуальної терапії, які розробили відому модель сексуальної реакції та терапії. Їхні дослідження стосуються взаємин між партнерами, особливостей сексуальної комунікації та методів покращення інтимних стосунків.

Інші вчені та практикуючі терапевти також вносять свій внесок у розуміння та удосконалення сексуальної комунікації. Загальна тенденція в сучасних дослідженнях полягає в пошуку засобів підтримки інтимності та розуміння в парах для забезпечення стійких та задовільних сексуальних відносин.

Результати досліджень, проведених українськими науковцями, надають важливі уявлення про взаємозв'язок між сексуальною комунікацією та партнерськими відносинами. Дослідження, проведені Глущенко та Іваненко, фокусуються на ролі сексуальної комунікації у підтримці стабільності сімейних відносин, виявляючи взаємозв'язок між якістю комунікації та загальними відносинами в парі.

Кравець у своєму дослідженні зосереджується на особливостях сексуальної комунікації в українських сім'ях, виявляючи проблеми, з якими зіштовхуються партнери у цій сфері, та пропонуючи можливі шляхи їх вирішення.

Дослідження Ярмоленка надають інсайти щодо впливу сексуальної комунікації на якість стосунків в парі, підкреслюючи важливість ефективного спілкування для забезпечення задоволення від інтимних відносин.

Загалом, українські дослідження відображають загальний тенденції у засобах підтримки інтимності та розуміння в парах для забезпечення стійких та задовільних сексуальних відносин

Цілі статті. Мета статті - розглянути індивідуальні особливості, що впливають на сексуальну комунікацію в парі, та з'ясувати, як вони можуть бути враховані для забезпечення здорових та задовільних сексуальних відносин. Основні цілі включають аналіз психологічних та соціокультурних аспектів сексуальної комунікації, вивчення індивідуальних факторів, що впливають на неї, та розробку рекомендацій для подолання труднощів у цій сфері.

Виклад основного матеріалу. Сексуальна комунікація в парі є складним процесом, що включає в себе різноманітні аспекти психологічного та фізичного характеру [4, с.58]. Індивідуальні особливості кожного партнера, такі як статеві уподобання, рівень емоційної відкритості та комунікаційні навички, визначають тон і якість сексуальної взаємодії.

Сексуальні уподобання грають ключову роль у визначенні того, що вважається задовільним для обох партнерів. Важливо створити відкрите середовище для обговорення сексуальних потреб і фантазій, сприяючи взаєморозумінню [7, с. 169].

Комунікаційні навички включають в себе не лише вміння висловлювати свої бажання, але й уміння слухати партнера. Активне слухання та відкриті розмови сприяють виявленню спільних уподобань і розробці стратегій для досягнення взаємного задоволення [3, с. 125].

Емоційна інтелігенція грає важливу роль у сприйнятті партнера та вираженні власних почуттів. Розуміння емоційного стану партнера допомагає уникнути непорозумінь та конфліктів у сексуальній сфері.

Соціокультурні аспекти також мають велике значення для сексуальної комунікації. Релігійні переконання, культурні норми та стереотипи можуть впливати на сприйняття сексу та взаємодію в парі [1, с.23]. Розуміння цих впливів дозволяє партнерам адаптувати свої взаємини до конкретного контексту.

Сексуальна комунікація, як психосоціальний процес, залежить від психологічного здоров'я індивіда та взаємодії його індивідуальних рис з партнером.

Сексуальні уподобання визначають те, що кожен партнер вважає за привабливе та задовільне. Розмови про ці уподобання та взаємні фантазії створюють сприятливий клімат для поглиблення інтимних відносин.

Комунікаційні навички включають в себе як вміння висловлювати власні бажання, так і здатність чутливо реагувати на потреби партнера. Здатність відкрито спілкуватися щодо сексуальних тем сприяє покращенню якості сексуальної комунікації.

Емоційна інтелігенція, яка включає в себе розуміння і виявлення власних та партнерових емоцій, є необхідною для вирішення конфліктів і покращення співпраці в сексуальних сценаріях. Розуміння емоційного стану може зменшити непорозуміння та допомагає уникати сексуальних труднощів.

Соціокультурний вплив формується культурними та релігійними уявленнями про секс та інтимні відносини [2,с.46]. Партнери повинні враховувати ці аспекти, розвиваючи сексуальну комунікацію відповідно до своїх власних переконань і цінностей.

Загальні рекомендації для поліпшення сексуальної комунікації включають активне слухання, відкрите обговорення сексуальних потреб та фантазій, розуміння і прийняття різниць у сексуальних уподобаннях, а також навички вирішення конфліктів бездоганно.

Таким чином, індивідуальні особливості партнерів є ключовими факторами в сексуальній комунікації в парі. Врахування цих особливостей, розвиток комунікаційних навичок та виявлення емпатії сприяють зміцненню зв'язку та покращенню сексуального життя в парі.

Дослідження:

1. Назва дослідження: "Вплив сексуальної комунікації на стабільність та задоволення сімейними відносинами: перспективи українських партнерів".

Методологія:

Опитування проводилось серед 200 українських пар у віці від 25 до 45 років.

Учасники дослідження заповнювали три психометричні методики, розроблені українськими науковцями: опитування "Сексуальна комунікація та сімейна гармонія" (Глущенко, Іваненко), анкета для визначення проблем сексуальної комунікації в українських сім'ях (Кравець), та шкала оцінки ефективності сексуальної комунікації та впливу на якість стосунків в парі (Ярмоленко).

Дані аналізувалися за допомогою статистичного пакету SPSS, використовуючи методи дескриптивної статистики та кореляційного аналізу.

Результати:

Опитування показало, що парам, які відзначили високий рівень сексуальної комунікації, характеризувалися більшою стабільністю сімейних відносин і вищим рівнем задоволення від них.

Виявлено, що проблеми у сексуальній комунікації частіше виникають у пар, де один з партнерів виявляє більшу замкненість на спілкування.

Індивідуальні особливості, такі як емоційна інтелігенція та комунікаційні навички, мають значний вплив на якість сексуальної комунікації та загальне самопочуття в парі.

Отже, отримані результати підтверджують важливість ефективної сексуальної комунікації для забезпечення стабільних та задовільних сімейних відносин українських партнерів.

2. Також Звітуємо про результати дослідження "Вплив сексуальної комунікації на якість інтимних відносин: перспективи застосування методик Джона Готмана, Естер Перель та Джона Мастерса".

Методологія:

У рамках дослідження було опитано 150 пар, які мають стабільні відносини та перебувають у віці від 30 до 50 років.

Учасники дослідження заповнювали три методики, розроблені провідними науковцями: "Сексуальна комунікація в сім'ї" за методикою Джона Готмана, "Динаміка пристрасті та інтимності в парах" за методикою Естер Перель, і "Модель сексуальної реакції та терапії" за методикою Джона Мастерса.

Зібрані дані були оброблені за допомогою статистичного пакету SPSS, застосовуючи кореляційний аналіз та аналіз дисперсії для встановлення взаємозв'язку між змінними.

Результати:

Виявлено, що парам, які досягли високого рівня емоційної гармонії за методикою Джона Готмана, також мали більш задовільні інтимні відносини.

Пари, які демонстрували високу динаміку пристрасті та інтимності за методикою Естер Перель, зазвичай відзначалися більшою взаємодією та відкритістю у сексуальній комунікації.

Згідно з методикою Джона Мастерса, пари, які застосовували рекомендації щодо покращення сексуальної комунікації, зазвичай мали більш задовільні інтимні відносини.

Висновок:

Це дослідження демонструє, що методики провідних науковців у галузі сексології та психології відносин можуть бути ефективними інструментами для вивчення взаємозв'язку між сексуальною комунікацією та якістю інтимних відносин. Результати дослідження можуть бути корисними для практикуючих психологів та терапевтів у роботі з парами, що шукають підтримку у поліпшенні своїх сімейних та інтимних відносин.

Висновки. Сексуальна комунікація в парі є ключовим елементом здорових та задовільних відносин. Індивідуальні особливості партнерів, такі як сексуальні уподобання, комунікаційні навички та емоційна інтелігенція, визначають якість цієї комунікації. Інтеграція здобутків останніх досліджень в сфері сексуальної психології дозволить парам усвідомлено покращувати свої відносини, створюючи освічене та задовільне сексуальне життя.

Зазначена стаття зосереджується на важливості індивідуальних особливостей партнерів у взаєморозумінні сексуальних потреб. Сексуальна комунікація, визначена різноманітністю сексуальних уподобань, рівнем емоційної відкритості та комунікаційних навичок, виявляється важливою для створення і збереження балансу в сексуальних відносинах.

Акцент на психологічних аспектах, таких як активне слухання та розуміння емоційного стану партнера, робить можливим покращення якості сексуальної комунікації. Взаємодія в парі стає більш витонченою, коли партнери розуміють один одного на емоційному рівні.

Застосування соціокультурного підходу допомагає врахувати вплив зовнішніх факторів, таких як релігійні переконання та культурні норми, на сексуальні взаємини. Розуміння цих аспектів сприяє адаптації відносин до соціокультурного контексту, що визначається партнерами.

Результати досліджень провідних українських та іноземних науковців у галузі сексуальної комунікації в парі демонструють її важливість для забезпечення стабільних та задовільних відносин між партнерами. Українські дослідники Глущенко, Іваненко, Кравець та Ярмоленко зосереджуються на специфіці сексуальної комунікації в українських сім'ях та її впливі на загальне самопочуття партнерів. Засновники сучасної сексології, такі як Джон Готман, Естер Перель та Джон Мастерс, також надають цінні уявлення про взаємозв'язок між сексуальною комунікацією та стосунками в парі. Загальна тенденція виявляється у визнанні ефективної сексуальної комунікації як ключового фактору для забезпечення здорових та задовільних інтимних відносин.

Також підкреслюємо про важливість усвідомлення та розуміння індивідуальних особливостей для покращення сексуальної комунікації в парі. Навички емпатії, активного слухання та врахування соціокультурних аспектів стають ключовими у процесі збереження та підтримки здорових та задовільних сексуальних відносин.

Бібліографічний список

1. Глущенко, В.В., Іваненко, Т.В. "Сексуальна комунікація в сім'ї як важливий фактор стабільності сімейних відносин." Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Психологічні науки, № 2(14), 2018, с. 20-24.
2. Готман, Джон, та Джулі Швальц. "Сімейні стосунки: як їх побудувати, як підтримувати, як змінити їх". Видавництво "Пітер", 2015.
3.Григор'єва, І.О. "Сексуальна комунікація як чинник збереження і зміцнення сімейних відносин." Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія: Психологічні науки, вип. 3(77), 2016, с. 123-127.
4. Кравець, В.С. "Сексуальна комунікація в сучасній українській сім'ї: особливості, проблеми та перспективи вирішення." Наукові записки Кіровоградського національного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Психологічні науки, т. 2(66), 2018, с. 57-61.
5. Кушнір, І.В. "Особливості сексуальної комунікації в парах різного віку." Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, т. 1(46), 2019, с. 251-261.
6. Перель, Естер. "Розбудовані стосунки: як зберегти пристрасть та відкритість в довгостроковому відносині". Центральний та Східноєвропейський Відділ Ранд Корпорації, 2018.
7. Ярмоленко, В.В. "Особливості сексуальної комунікації в парі як важливий чинник підтримки якісних стосунків." Психолого-педагогічні проблеми сільської школи, № 11, 2017, с. 167-171.

ЛИТВИНЕНКО В.Є.
здобувач магістратури 2 курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
ТРОХИМЕЦЬ Л.М.
здобувач магістратури 1 курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально–економічний інститут
Університету «Україна»
м. Вінниця

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМПАТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ СТАТЕВИХ ГРУП ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

STUDY OF THE LEVEL OF EMPATHIC ABILITIES IN REPRESENTATIVES OF DIFFERENT SEX GROUPS OF YOUTH

Анотація. В статті досліджується рівень емпатії у представників жіночої та чоловічої статі, а також проводиться теоретичний аналіз існуючих на сьогоднішній день статей на цю тему.

Ключові слова: *Емпатія, емпатичні здібності, емоції, розуміння, дослідження, результати тестування, аналіз, особистість, юнацький вік, емоційний інтелект*.

Summary. The article examines the level of empathic abilities in female and male representatives, as well as a theoretical analysis of existing articles on this topic

***Key words*:** Empathy, empathic abilities, emotions, understanding, research, test results, analysis, personality, adolescence, emotional intelligence.

Постановка проблеми. Актуальність теми емпатії на сьогоднішній день полягає у тому, що для сучасних людей, особливо у сфері «людина-людина», уміння співпереживати близьким і чужим людям є невід’ємною частиною сучасного життя. Під поняттям «емпатія» на сьогоднішній день розуміється спроможність індивіда емоційно відкликатись на емоції та переживання інших людей, здатність до розуміння їх емоційних станів та думок, доторкатись своїм «Я» до їхнього, але не розчинятись у ньому.

Високий рівень емпатії дозволяє не тільки розуміти свої власні почуття і почуття оточуючих , а й керувати своїми почуттями і ефективно допомагати оточуючим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Емпатію у зв'язку з нейротизмом досліджували такі науковці, як: Е.В. Валіулліна, Е.А. Троіцкая, А.Е. Полинякина; емпатію у представників різних гендерних груп досліджували: Є.Д. Булгак, Є.А. Шальнева, Д.А. Єршова, В.А. Несват; особливості розвитку емпатії досліджували такі вчені, як: Е.А. Копейченко, И.В. Волкова. О.Г. Філіппова, Т.О, Юдіна, Т.Є. Габишева; роль емпатії у міжособистісних стосунках досліджували: М.І. Шнайдер, О.А. Кожемякин, Г.В. Мануйлов, Е.А. Судакова, Ю.А. Шепелева, С.В. Марихин, А.В. Шевелева, Л.В. Шигапова.

Формулювання цілей. Мета статті полягає у дослідженні теоретичного матеріалу посвяченому цьому феномену і аналізі рівня емпатії особистості у представників різних статевих груп

Виклад основного матеріалу. . Емпатія – це один з ключових механізмів у психології людини, який дає змогу людині розуміти, передбачати і керувати емоціями і почуттями оточуючих її людей і своїми власними почуттями.

Емоційний інтелект є досить малодослідженою і дискусійною проблемою у психологічній сфері науки. Одним з факторів цієї проблеми можна виділити те, що саме поняття «емоційного інтелекту» є відносно новим і почало воно активно привертати увагу психологів лише у кінці дев'яностих років XX століття. [5]

Серед дослідників на сьогоднішній день не має єдиного погляду на природу «емоційного інтелекту» та його структурно-функціональні характеристики. За поглядом Г.Г. Гарскової, емоційний інтелект – це спроможність зрозуміти ставлення особистості, представлені в емоціях, та змога керувати емоційною сферою за допомогою аналізу та синтезу.[2]

На сьогоднішній день дослідники виділяють декілька компонентів у структурі емпатії, а саме:

1. Емоційних – здатність людини розуміти емоції іншої людини. Цей компонент можна характеризувати як пасивне співчуття, тобто як форма співучасті у емоційному стані іншої людини, після якої немає дії.

2. Когнітивний – здатність людини подумки уявити собі почуття, думки та дії іншої людини. Цей компонент можна характеризувати розумінням і сприйняттям суб'єктивного світу іншого індивіда, проявом співчуття.

3. Поведінковий – спроможність використовувати ті способи взаємодії, які зможуть полегшити страждання іншої людини. Характеризувати цей компонент можна як прагнення людини надати дієву допомогу іншій людині. [6]

В сучасній науці є різні критерії які дають змогу виділити форми і види емпатії, із них можна виділити такі, як:

1. Генезис емпатії – за цим критерієм виділяють глобальну, просоціальну і егоцентричну емпатію

2. Диспозиційна емпатія – ситуативна і особистісна емпатія.

3. Рівень розвитку емпатії – елементарно-рефлекторні та особистісні форми емпатії[1]

У наш час психологічна сфера знань вже не заперечує те, що емпатія може бути направлена як на себе, так і на іншого індивіда. Вид емпатії спрямований на самого себе зазвичай позначають терміном «співпереживання». Цей вид емпатії зазвичай виникає в умовах сприйняття
стану іншої особи, який викликає фрустрацію міжособистісних потреб суб'єкта емпатії і напругу, через що він стає емоційно вразливим.

А форму емпатії яка спрямована на іншу особу зазвичай називають «співчуттям». Під час співчуття людина переживає неблагополуччя іншого людини безвідносно до свого благополуччя. [3]

Дослідження рівня емпатії у представників різних статевих груп було вирішено нами проводити на основі методики «Діагностика емпатії особистості дорослого віку» Л.П.Журавльової [4]

Ця методика ґрунтується на декількох шкалах емпатичних здібностей, а саме: шкала антиемпатії, шкала ідентифікації, шкала співпереживання, шкала співчуття, шкала внутрішнього сприймання, шкала реального сприймання не на шкоду собі і шкала реального сприймання на шкоду собі. У результаті підрахунків усіх шкал за ключем, формується показник інтегральної емпатії, який і використовується у нашому дослідженні як основний.

В дослідженні прийняло участь десять людей, а саме п’ять жінок і п’ять чоловіків. За результатами нами було отримано наступні дані:

Також можна зазначити деякі можливі недоліки у цьому дослідженні, серед яких можна виділити те, що використана методика на наш погляд може бути у деякій мірі необ’єктивною, а саме: 1. Формулювання питань у деяких відповідях може підштовхувати досліджувану людину на більш соціально-схвальні відповіді; 2. Запропонований у методиці ключ розшифрування відповідей у деяких питаннях оцінює альтруїстичні відповіді респондентів найнижчим балом, а антиемпатичні найвищим, через що у більшості респондентів на нашу думку знищені результати. Також можна зазначити те, що у цьому дослідженні використовувалась дуже мала вибірка, через що результати, на нашу думку, є досить необ’єктивними.

Отримані результати можуть свідчити про те, що у середньому чоловіки є більш схильними до альтруїстичних форм емпатії, але зважаючи на вище зазначені недоліки, а також на невелику різницю у середньому балі, на нашу думку ця тема потребує подальшого дослідження і перевірки отриманих результатів.

На основі дослідження можна зробити наступний **висновок:**

Емпатія - це важлива і багатогранна здатність людини, яка є одним із найважливіших механізмів міжособистісних стосунків. На нашу думку ця тема заслуговує більшої уваги, так як емпатія є невід’ємною складовою сучасного соціуму і будь яких міжособистісних стосунків. Навряд без емпатії ми змогли б стати тими людьми і сформувати той соціумом який зараз оточує нас. Людство, скоріш за все було б у рази жорстокіше і егоїстичніше, і навряд змогло б досягти таких успіхів у науковій, економічній, політичній та інших сферах.

За результатами дослідження було виявлено , що у середньому чоловіки більш схильні до емпатії і альтруїзму, але у зв’язку з вище зазначеними недоліками у цьому дослідженні, ці

Результати дослідження за методикою Л.П.Журавльової					
Чоловіки	23	11	14	16	10
Жінки	15	10	14	13	16
СР. Знач Чоловіки	14,8	**СР. Знач. Жінки**		13.6	

результати потребують більш детальної перевірки і розвитку у подальших досліджень цієї сфери.

Бібліографічний список

1. Вавринів, О. С. (2017). Становлення поняття емпатії в психології. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ, (1413), 28.
2. Гарскова Г. Г. Введение понятия "эмоциональный интеллект" в психологическую теорию //
Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999.
3. Дьоміна, Г. А. (2013). Психологічні особливості емпатії студентів–майбутніх соціально-психологічних працівників.

4. Журавльова, Л. П. (2011). Діагностика емпатії особистості дорослого віку. Психологічні перспективи. Спеціальний випуск. Психологічні виміри українського соціокультурного простору
5. Журавльова, Л. П., & Шпак, М. М. (2015). Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, 3(25)
6. Штих, І. І. (2015). Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога.

ЛЄСНІЧЕНКО Н.П
доктор філософії в галузі психології,
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально–економічний інститут
Університету «Україна»
ЛІПІНСЬКА Н.С.,
здобувач магістратури 2 курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально–економічний інститут
Університету «Україна»
м. Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FAMILY CONFLICTS

Анотація. У даній статті розглядаються теоретичні аспекти особливостей сімейних конфліктів. Автор розкриває поняття конфлікт, види конфліктів, а також вивчає поняття сімейні конфлікти.

Ключові слова: *конфлікт, сімя, сімейні конфлікти, відносини.*

Summary. This article examines the theoretical aspects of the peculiarities of family conflicts. The author reveals the concept of conflict, types of conflicts, and also studies the concept of family conflicts.

***Key words*:** conflict, family, family conflicts, relations.

Постановка проблеми. Останнім часом при вирішенні конфліктів в сім'ї сила судового врегулювання стала слабкою. В судовому досвіді процедура примирення, яка проводиться перед розлученням, виконується лише для формальності, що б швидше закінчити справу. У судовій практиці процедуру примирення перед розлученням виконують «для проформи», щоб довести до кінця справу якомога швидше. До того ж, не нормативність процедури також знижує ефективність судового примирення.

Найчастіше сімейні конфлікти відбуваються на тлі побуту, багато з яких накопичувалися досить тривалий час, що викликає ускладнення в їх вирішенні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З питань сімейних конфліктів займалися такі вчені як, В.А. Сисенко, І.С. Голода, Н.Г.Юркевича, Н.В. Гришина, А.Г. Шмельов, А Я. Анцупов , А.І. Шипілов. В роботах цих авторів знайшли відображення особливі питання конфліктів у сім'ї, зокрема, розлучення, причини конфліктів, форми конфліктної взаємодії .

Формулювання цілей. Мета статті полягає в аналізі теоретичних аспектів поняття конфлікт та сімейні конфлікти.

Виклад основного матеріалу. Термін «сім'я» вивчають найрізноманітніші науки , і кожна дає своє тлумачення, наприклад в соціології, в юриспруденції, чи психології.

Цей термін має безліч визначень та понять, але в цілому - він заснований на шлюбі або кровнородових відносинах малої групи, члени якої об'єднані спільним проживанням і веденням домашнього господарства, емоційним зв'язком, взаємними обов'язками по відношенню один до одного.

Сім'єю також називається соціальний інститут. Це стійка форма взаємовідносин між людьми, в рамках якого здійснюється основна частина їх повсякденного життя: сексуальні відносини, дітонародження, первинна соціалізація дітей, також значна частина побутового догляду, освітнього і медичного обслуговування, особливо по відношенню к дітям та особам

похилого віку. Сім'я, крім того, - це найсильніше джерело емоційних реакцій, в добрій нагоді забезпечує людині підтримку, прийняття, рекреацію.

Сім'я, як вважає В.Н. Дружинін, для людини - головний якщо не основний компонент середовища, в якій він живе - як в коконі, першу чверть життя, якщо пощастить, і яку він намагається побудувати все життя.

У повсякденній свідомості поняття шлюб і сім'я можуть ідентифікуватися, але в науці їх прийнято диференціювати. Шлюб є суспільним інститутом, що регулює відносини між статями. А.Г. Харчев [4] визначає шлюб «як історично зміну соціальну форму відносин між чоловіком і жінкою, за допомогою якої суспільство впорядковує і санкціонує статеве життя, встановлює їх подружні, а також батьківські права і обов'язки».

У даний час в більшості випадків шлюб виступає як добровільний союз чоловіка і жінки, заснований на взаємній домовленості, оформлений в установленому законом порядку, спрямований на створення і збереження сім'ї.

Разом зі ступенем свободи в укладенні шлюбу, існує з ступенем його розірвання, іменоване як розлучення. Тому в шлюбній поведінці існують дії партнерів, які призводять до поступового віддалення подружжя один від одного, не минаючи розлучення.

Тематика конфліктів має величезне значення для вирішення різних проблем сім'ї. Конфлікти це явище, яке неможливо уникнути в будь-яких сферах життєдіяльності людини, і особливо, як вважають психологи - в сімейному житті.

Сімейні конфлікти діляться, в залежності від суб'єктів взаємодії, на конфлікти між подружжям, між дітьми і батьками, між подружжям та іншими членами сім'ї. Такі конфлікти можуть грати, як негативну, так і позитивну роль, яка сприяє особистісному зростанню, зміцненню сім'ї, сприятливому розвитку взаємин подружжя і всіх їх членів сім'ї, тоді як деструктивний конфлікт руйнує сім'ю і взаємини. Але які б не були обставини і причини, будь-який конфлікт вимагає уваги і вміння з управління і вирішення сварки. Для досягнення всіх цілей потрібно знати які бувають причини виникнення і механізми розвитку конфліктів, що зумовлюють їх чинники. У психології конфлікт вивчається в трьох формах:

1. внутрішньо особистісний конфлікт, який представляє зіткнення протилежних до неї поглядів, інтересів, потреб, приблизно рівних між собою за силою;
2. міжособистісний конфлікт, коли особи, або групи осіб, у яких несумісні між собою цілі, протиріччя цінностей, або одночасно прагнуть до досягнення однієї і тієї ж мети, але досягнута, може бути лише однією стороною;
3. груповий конфлікт, коли конфліктуючим сторонами є соціальні групи, у яких є несумісні цілі які перешкоджають один одному на шляху до їх досягнення.

Сімейний конфлікт носить вид міжособистісного конфлікту, в основному який носить негативний характер, це явище, що призводить до сімейної дезадаптації.

У науковій літературі, присвяченій психології сім'ї, запропоновані різні їх класифікації. Найчастіше їх поділяють на конструктивні і деструктивні.

Критеріями конструктивності служать знаходження вирішення конфліктної ситуації і відсутність у подружжя почуття незадоволеності; про деструктивний характер конфлікту вказують невдоволення сторін, відчуття у подружжя , як емоційна напруга, і неминучість нових сварок і суперечок.

Деструктивні конфлікти викликають почуття неясності, роздратування, досади і знижують задоволеність шлюбом в цілому. Якщо в основному будуть негативні емоції, які закріпляться, то вони будуть приводити у членів сім'ї неприємні відчуття і відчуження, і це послужить причиною розпаду шлюбу.

Ємельянов С. М. розрізняє конфлікти по їх динаміці:

- актуальні конфлікти, які викликані миттєвої причиною;
- прогресуючі конфлікти, характеризуються впертим зростанням напруженості;
- звичні конфлікти, які пов'язані з протиріччями на постійній основі, при сформованих стереотипах поведінки подружжя неможливо виключити без будь чиєї допомоги [2].

За своїм характером сімейні конфлікти можуть бути явними і прихованими. У першому випадку подружжя веде відкриту боротьбу, проявляючи вербальну і невербальну агресію; у другому - конфлікти носять затяжний характер, показуються в догляді і тривалому поганий настрій, такі конфлікти важче розпізнати і врегулювати.

Причини виникнення конфліктів, таких як сімейні і зовнішні, різні. Зокрема, вони виникають після появи дітей, через різність бажань батьків в проведенні дозвілля, особливо це проявляється у молодих пар і в наслідок обмеженості матеріальних ресурсів.

Існує безліч причин для звернення до психотерапевта в конфліктах, наприклад, втрата ілюзій, незакінчені відносини з батьківською сім'єю, подружня зрада, загроза розлучення. При цьому з'являються порушення взаєморозуміння, у одного або обох, подружжя починає бути проявляти егоцентризм, конфліктність.

При появі конфлікту, подружжя намагається самостійно впоратися з проблемами, і використовують «сімейний захист», наприклад знаходження "крайнього"; створення всередині сім'ї "союзу"; емоційний хід; спроби відновити відносини, за рахунок показу себе авторитетною особою; зниження значущості партнера за рахунок здійснення позашлюбних стосунків; ослаблення стану потреби в чуйності «прохолода», шляхом агресивної поведінки; відхилення від задоволення емоційних і сексуальних потреб; створення вимислу про сексуальну або психічної хвороби чоловіка або дружини.

При виникненні і розвитку подружніх конфліктів велику роль відіграють особистісні особливості подружжя, розподіл ролей усередині сім'ї. Було виявлено, що менш конфліктні - це м'які, фемінні чоловіки, а жінки ті, які відрізняються багатою уявою, творчим складом розуму; так само виявлено що головна конфліктна риса, це та, яка має зневажливе ставлення до потреб та інтересів інших людей.

Існують данні, які показують, що у конфліктних подружніх пар, на відміну від безконфліктних, є розбіжності в поглядах і в розумінні загальнолюдських і внутрішньо сімейних проблем.

Будь-яка поведінка подружжя, будь то позитивна, будь то негативна, може, як підтримати конфлікт, так і знищити його. Конфлікт може спалахувати тоді, коли чоловік і жінка неправильно реагують на існуючі розбіжності, згодом фіксуються на них, і мають намір переконати в своїй правоті; якщо конфлікт відбувається на більш спокійній ноті, коли не з'ясовують хто винен, коли є намір піти на поступки, до примирення, то частота конфліктів йде на спад. Якщо ж в конфлікті обидві сторони розуміють, що винні все ж таки обидві сторони, не вони не намагаються звинуватити іншу сторону, як правило, носять конструктивний характер, ніж деструктивний.

Вважається, що конфлікти між подружжям найчастіше виникають через незадоволення їхніх потреб. «Виходячи з цього, А. І. Тащева виділила в якості основних причин подружніх конфліктів психо-сексуальну несумісність; незадоволеність потреби в значимості свого Я, потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги і розуміння); надмірне задоволення одним з подружжя своїх потреб (алкоголь, наркотики, витрати тільки на себе; незадоволеність потреби у взаємодопомозі по домашнім проблемам (ведення домашнього господарства, виховання дітей; відмінність потреб у проведенні дозвілля, захопленнях ». [7]

Конфлікти у відносинах також пов'язують з кризами в сім'ях. У перший рік у подружжя помічають конфлікти, на тлі адаптації. Існує і загальновідомий факт, що в цей проміжок часу дуже велика ймовірність розлучень, яка досягає майже 30%. Ступінь другого кризового періоду починається з появою дітей, тоді погіршується можливість зростання в кар'єрі, зменшення часу на хобі і дозвілля, тимчасове зменшення сексуальної активності. При настанні середнього віку у подружжя зазначається третій кризовий період, який характеризується одноманітністю життя, відсутністю чогось нового в їхньому житті. Вже після 18-24 років спільного життя, четвертий період в житті подружжя, коли на тлі відходу дітей з рідної домівки, почуття самотності, чоловіки мають сексуальні стосунки на стороні.

Існують два основні критичні періоди в розвитку саме в подружніх відносинах.

Перший період відбувається між третім і сьомим роками спільного життя подружжя і може тривати в позитивному тоні протягом всього року. Такий період характеризується згасанням романтичного настрою, ефектні неприйняття контрасту в поведінці чоловіка в періоди любові і сімейного життя, коли подружжя розуміють, що у них дуже різні погляди на речі і не можуть прийти до згоди; наростання напруженості у відносинах і все частіше негативні емоції.

Між 17 і 25 роками шлюбу настає другий кризовий період, Тривалість такого періоду становить кілька років. Його формування схоже на посилення гноблення між подружжям; поява емоційної нестабільності, страху, різних розладів і захворювань; дружина підсилює емоційну залежність, вона переживає про швидке старіння, а бажання чоловіка знайти статеві стосунки на стороні.

У сімейному житті, є чинники, які відбуваються в суспільстві, які можуть сприяти початку конфліктів. Особливо зараз спостерігається зростання соціальної відчуженості, інтерес до культу споживання, робочі зміни подружжя або обоє проводять на роботі, відсутність власного будинку, комфортного добробуту, а також норми сексуальної поведінки, економічна криза, фінанси, соціальна сфера держави.

Важливо розуміти, що сімейні конфлікти мають характер прихований і відкритий. Прихований конфлікт в родині повинен бути виражений явною формулюванням - мовчання, будуть бойкотувати взаємодії у всіх сферах сімейного життя, холод в стосунках подружжя. Відкритий конфлікт виявляється або розмовами в правильній формі, або словесної агресією, образою, «збитими вершками».

Існують шість видів подружніх конфліктів: справжні, які об'єктивно існують і сприймаються адекватно; умовні, в яких можливість вирішення конфлікту не усвідомлює подружжя; офсетний, що маскує інший конфлікт; приписувані-без власної ролі в походженні конфлікту; латентні, неусвідомлені протиріччя; помилкові, як наслідок неправильного сприйняття чоловіка.

З конфліктами взаємопроникнення подружжя тісно пов'язане на різних рівнях взаємодії. Причини порушення подружньої гармонії, такі як відсутність любові, якості спілкування-відкритість, близькість, взаємна довіра один до одного, співпереживання, конструктивність тощо; є також невідповідність потреб, пов'язаних з комунікацією і фізіологією, невідповідність ціннісної орієнтації і рольової поведінки подружжя і їх ставлення до подружнього партнерства. Також велику роль відіграє самооцінка чоловіка, наскільки близька оцінка другого з подружжя.

Старшенбаум Г. В. «називає серед чинників, що викликають дезадаптацію подружжя, невідповідність культурного рівня, їх розумову і соціальну зрілість, невідповідність системи цінностей і поглядів на життя; невідповідність моделей спілкування і поведінкових характеристик; різні уявлення подружжя про себе і партнерів; низький ступінь прихильності; недостатню сексуальну і загальну психологічну сумісність; невдоволення потреб». [5]

Всі ці обставини можуть бути причиною або сприяти виникненню подружніх конфліктів.

Харитонов А. Н. розглядає подружні конфлікти як один з типів важких ситуацій і виділяє три групи цих таких причин біофізичні, соціальні та психологічні. Останнє він класифікує наступним чином:

Особистісні чинники - психологічна незрілість, егоцентризм подружжя; орієнтованість на минулому, на ранніх стадіях психосексуального розвитку; неадекватна ідентичність, негативні особистісні характеристики - недовіра, заздрість, почуття провини, ревнощі, тривога, ненависть, невпевненість в собі, низька самооцінка, агресивність, а також внутрішньо особистісні конфлікти, психологічні травми в ранньому дитинстві та підлітковому віці, високий рівень претензій. [4]

Міжособистісні фактори - зміщення несвідомих очікувань з приводу партнера з його реальною поведінкою; боротьба за лідерство, взаємні переклади, відмінність характерів, відмінності бажань, інтересів, смаків; суперечливе виховання батьків; неповне / повне

неприйняття партнера або власних дітей; конфлікти ранніх об'єктних відносин в їх батьківської сім'ї; дистанціювання, труднощі спілкування; зміни; позбавлення батьківської любові, турботи; протиріччя між особистою ролі в структурі сім'ї; низький рівень поінформованості про шлюб, сімейного життя, розвитку і групових, сімейних нормах; відмінності поглядів на сім'ю, роботу; різні підходи до вирішення складних сімейних ситуацій. Об'єктивні ситуаційні і діяльні фактори-напружений характер діяльності, жорсткий графік, вимушене розлучення з сім'єю; зміна роботи дружини, навчання дітей, недостатня матеріальна і побутова підтримка сім'ї.

Суб'єктивні чинники ситуації активності конфлікта - несприятливий характер колективу, панівні відносини, фактор гіперкомпенсації агресивних почуттів на роботі.

Сімейні конфлікти - це взаємини між людьми в родині, які є негативними і руйнівними, оскільки вони об'єднують невдоволення з елементарними потребами і вимагають додаткових зусиль кожного члена сім'ї окремо і всієї родини на шляху до досягнення гармонії, зрілості і нормального функціонування. З кожним подальшим зростанням в складних ситуаціях можуть виникнути наслідки, які можуть порушити психіку, наприклад, стан невдоволення сімейними відносинами, страх в сім'ї, який виникає після великого сімейного конфлікту; психоневрологічне тиск або перешкоди для прояву своїх почуттів, для задоволення потреб; стан провини людини, яка відчуває відповідальність за кожен конфлікт і сприймає ставлення інших як обвинувальний висновок.

Розвиток цих процесів має певну динаміку, в якій А. Н. Харитонов виділяє три основні варіанти: позитивний, негативний, затяжка-постійна.

З позитивного боку сімейні труднощі розвиваються на наступних етапах: перший - в результаті групи причин, що викликають невдоволення одного або двох членів сім'ї; другий - залучення двох членів сім'ї, інший - з невдоволенням в сім'ї; третій - Авангард основного стану сім'ї, в четвертій дискусії між членами сім'ї про причини конфлікту і пошуку шляхів до його подолання; - п'ятий вибір психологічної допомоги та шляхи, їх прийняття та подолання будь-яких сімейних труднощів.

Якщо розвиток сімейних труднощів призводить до конфліктної взаємодії, це негативний варіант. У перші три етапи, він діє таким же чином, як і в позитивному, потім, на четвертому етапі, уникаючи обговорення в конфліктній ситуації, знайти причини, щоб подолати їх; п'ятий етап-це перерва в стосунках або новий виток зростаючих труднощів, Джем на тому ж рівні розвитку відносин, а після сильних, сімейних труднощів і їх перехід до конфліктів, відбувається розрив, припинення всіх відносин і розпад сім'ї.

У разі постійної динаміки, труднощі виникають в сім'ї, а також перші три етапи попередніх варіантів, потім на четвертому етапі зосередження уваги на прояві ознак сімейної біди, припинення або відмови від обговорення, які повинні бути викликані конфліктами, члени сім'ї відчувають, що немає виходу з ситуації, вибір можливостей для подолання; вже на п'ятому етапі, Сімейні труднощі і суперечки, які часто перетворюються в прихованому стані, набуває конструктивний лад

Протягом дуже довгого часу, труднощі в сім'ї призвели до зниження ступеня задоволення від шлюбу. У таких сім'ях найбільш поширений механізм подружньої захисту від розколу, за спостереженнями Р.С. Кочаряна, А. С.

Кочарян в двох варіантах. В одному випадку чоловік і жінка мають особисті проблеми, схожі на ті, що у чоловіка, і проявляють свою індивідуальність за межами сім'ї. У другому варіанті - сторони, особи, які пригнічені, сприймаються лякаюче, а також причиною будь-яких дій як форми поведінки, яке не може бути реалізовано самим собою (наприклад, висока моральна дружина алкоголіка з депресивними гедоністичними, егоїстичними і садистськими потребами). [3]

Існують взаємодоповнюючі подружжя, але не схожі один на одного, задовольняють один одному невротичні потреби, так звана взаємодоповнюваність. У таких випадках існує три види патологічних взаємних доповнень подружжя:

- Конкуренція - з боротьбою за лідерство, відкрите протистояння, взаємні звинувачення, суперечка;
- Псевдо-співпраця - ігнорування проблем у відносинах, відсутність реального взаєморозуміння;
- Ізоляція є протилежністю фантазій у відносинах з ізоляцією, почуття любові, яка пригнічується шляхом вимушених, негативних емоцій.

Все вищесказане дозволяє зробити висновок про те, що причини конфлікту можуть бути сформовані зовнішніми впливами, моральними і етичними принципами, визначальними людську поведінку. Так що, як би не виглядав конфлікт, це може бути сім'я, яка збирається розлучатися.

Останнім часом конфлікти в родині стали одним з найбільш поширених явищ в світі. Під час роботи ми дотримуємося концепції "сім'ї", оскільки вона є важливою складовою частиною кожної людини, оскільки людина перебуває в стабільному конфлікті ще з самим собою, і, перш за все, підлягає конфлікту. Досить розглянути поняття "шлюбний конфлікт", адже він притаманний в сім'ї і конфлікти відбуваються на різних етапах і з різних причин.

Ми можемо нескінченно говорити про причини конфліктів поколінь, так як існує величезна кількість з них. Є ряд причин, крім тих, які згадані вище, наприклад, відмінності в спрямованості цінностей між представниками різних поколінь, тому що ця причина відбивається практично в усіх сферах людського життя (сім'я, освіта, робота); зміни, що впливають на соціалізацію та економіку країни, в свою чергу, впливають на суспільство і його представників.

Висновок. Тематика конфліктів має величезне значення для вирішення різних проблем сім'ї. Конфлікти це явище, яке неможливо уникнути в будь-яких сферах життєдіяльності людини, і особливо, як вважають психологи - в сімейному житті.

Сімейні конфлікти діляться, в залежності від суб'єктів взаємодії, на конфлікти між подружжям, між дітьми і батьками, між подружжям та іншими членами сім'ї.

Таким чином, можна зробити висновок, що конфлікт поколінь є соціальним явищем, яке дуже складне і неоднозначне, на основі великої кількості окремих труднощів.

В основному конфлікт народжується через суперечності між консервативними і усталеними старими і менш досвідченими представниками людства. Конфлікт - це зіткнення протилежних інтересів, поглядів, бажань; це серйозні зіткнення, гострі зіткнення, в результаті боротьби.

Бібліографічний список

1. Конфліктологія : навч. посібник за ред. Л. М. Герасіної. Право. Харків, 2002. 256 с.
2. Кравченко А. В. Виникненя і попередження конфліктів у молодого подружжя Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 253-258.
3. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт : причини виникнення, попередження, врегулювання : веб-сайт. URL : ojs.tdmu.edu.ua (дата звернення: 19.11.2020).
4. Омельченко Л. М. Подружній конфлікт у молодій сім'ї: Методичний посібник К.: Науковий світ, 2006. 49 с.
5. Пащенко Ю.С. Ціннісні суперечності як чинник виникнення сімейних конфліктів. Маг.роб. .Житомир. 2011
6. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник К. : МАУП, 2003. 360 с
7. Сімейні конфлікти : веб-сайт. URL : https://studfile.net/preview/- 1862459/page:5/ (дата доступу 08.11.2020).

ЛУНЬОВА О.С.,
здобувач магістратури 1 курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально–економічний інститут
Університету «Україна»
Науковий керівник: ***ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.,***
доктор філософії в галузі психології,
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально–економічний інститут
Університету «Україна»
м. Вінниця

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

ANXIETY AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Анотація. У даній статті розглядаються теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Автор розкриває поняття тривоги, тривожності та страху, а також вивчає специфічні особливості тривожності як властивості особистості. Особливий акцент робиться на впливі тривожності на різні сфери життєдіяльності людини, вказуючи на помітне погіршення самопочуття та ускладнення відносин з оточуючим світом.

У статті також визначається важливість профілактики тривожності, особливо щодо готовності дітей і дорослих до подолання труднощів у важких ситуаціях, таких як іспити чи змагання. Автор вказує на значення оволодіння новими видами діяльності як ефективного методу запобігання тривожності.

Додатково досліджено різні рівні тривожності, зокрема нормальний (оптимальний) рівень, який вважається необхідним для ефективного пристосування, рівень адаптивної тривожності та надмірно високий рівень, який розглядається як дезадаптивна реакція. Це дозволяє отримати комплексний погляд на різні аспекти тривожності та визначити шляхи її ефективного управління.

Ключові слова: *тривожність, психологічний феномен, тривога, страх, особистісна властивість, вплив, самопочуття, відносини, профілактика, готовність, ситуації, адаптація, рівні тривожності, дезадаптивна реакція, управління.*

Summary. This article explores the theoretical aspects of the manifestation of the psychological phenomenon of anxiety. The author delves into the concepts of anxiety, apprehension, and fear, while also examining the specific characteristics of anxiety as a personal trait. Special emphasis is placed on the impact of anxiety on various aspects of human life, highlighting noticeable deterioration in well-being and complexities in interpersonal relationships.

The article underscores the importance of anxiety prevention, especially concerning the readiness of children and adults to cope with difficulties in challenging situations such as exams or competitions. The author emphasizes the significance of mastering new activities as an effective method for preventing anxiety.

Additionally, the article investigates various levels of anxiety, including the normal (optimal) level considered necessary for effective adaptation, adaptive anxiety level, and excessively high level perceived as a maladaptive reaction. This approach provides a comprehensive view of different aspects of anxiety and identifies pathways for its effective management.

Key words**:** : anxiety, psychological phenomenon, apprehension, fear, personal trait, impact, well-being, relationships, prevention, readiness, situations, adaptation, levels of anxiety, maladaptive reaction, management.

Постановка проблеми. У повсякденному житті ми часто відчуваємо протиріччя, коли, здавалося б, всі аспекти нашого життя в порядку – робота, дім, особисте життя, але щось викликає невпевненість і заставляє звернутися до внутрішнього світу, де сховані проблеми та невизначеності. В психологічній науці це феномен відомий як «відчуття тривоги» або

«тривожність». Сучасні тенденції у психологічних дослідженнях вимагають формування цілісної психологічної теорії розвитку особистості, де проблематика тривожності важливо інтегрувати через свою неоднозначність та різноманітність. Кожна людина відчуває тривогу, і проблема її розуміння та управління визначає важливий напрямок сучасної психологічної науки.

Проблема тривожності стає центральним пунктом, де збігаються найрізноманітніші та найважливіші аспекти. Це ключова характеристика сучасності, яка вимагає детального вивчення не лише у психології і психіатрії, але й у біохімії, фізіології, філософії та соціології. На жаль, вітчизняна психологічна література досить фрагментарно вивчає цю проблему, що пояснюється впливом закордонних наукових тенденцій, таких як психоаналіз та екзистенційна філософія.

Дослідження тривожності на різних етапах дитинства має важливе значення для розкриття суті явища та розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини. Проте, незважаючи на велику кількість досліджень, термін «тривожність» залишається багатозначним і невизначеним, що ускладнює узгодження його визначення в психології та психіатрії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження в галузі психології тривожності свідчать про значний прогрес у розумінні цього складного явища. Використовуючи різні підходи та методи, вчені виявляють багатогранність проявів тривожності та її вплив на різні аспекти життя людини.

Один із підходів, використаний у дослідженнях, базується на функціональному підході до вивчення тривожності, як вказано у роботі Ф. Б. Астапова. Інші дослідження, такі як ті, що проведені Ф. Б. Березіною, розглядають адаптаційні механізми тривожності, що вказує на важливість реакцій на стресові ситуації [5].

Роботи А. М. Прихожан та Ю. Л. Ханіної розглядають проблеми діагностики, корекції та вивчення різних видів тривожності. Також враховано міжособистісну і внутрішньо групову тривогу в умовах спільної діяльності [8].

Останні наукові дослідження, представлені Т. Гавриловою, В. Кучерявцем, В. Нестеренком та іншими, розширюють наше розуміння тривожності, охоплюючи такі аспекти, як аутомортальна тривожність, танатична тривожність у період дорослішання, і співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності [8].

Деякі з останніх досліджень зосереджені на психологічній допомозі дітям з тривожними станами, як показують роботи Я. Омельченко та З. Кісарчук [4].

Загалом, зазначається, що несвоєчасною є необхідність у детальному аналізі та вивченні взаємодії між тривожністю та іншими психологічними феноменами, оскільки існуючі дослідження залишають пробіли в цій області та вимагають подальшого наукового розвитку

Формулювання цілей. Мета статті полягає в аналізі теоретичних аспектів прояву тривожності, розгляді впливу тривожності на різні сфери життєдіяльності людини, та висвітленні останніх досліджень у цій області, спрямованих на розширення розуміння та ефективного управління тривожністю.

Виклад основного матеріалу. Тривожність визначається як психічний стан, що супроводжується емоційною напругою, настороженістю, хвилюванням та душевним дискомфортом. Цей стан може виникнути при ускладненнях, ситуаціях очікування, невизначеності чи передчутті небезпеки, що може порушити рівновагу особистості. Згідно з рядом досліджень, тривожність часто розглядається як результат внутрішніх конфліктів, які породжуються внутрішніми протиріччями.

Специфічно, В.Н.Мясіщев в радянській психології першим висунув питання про внутрішній конфлікт, визначаючи його як особливе поєднання об’єктивних та суб’єктивних факторів. Це поєднання порушує значущі відносини особистості та сприяє стійкому переживанню емоційної напруги, яка визначається суб’єктивною значущістю порушених

відносин. Центральним аспектом є протиріччя між можливостями особистості та вимогами, що до неї пред'являються, що, у свою чергу, є основою для виникнення тривожності [6].

Важливо відзначити, що акцент у розумінні тривожності ставиться не стільки на зовнішніх чинниках, скільки на сприйнятті та оцінці цих чинників. Саме значущість цих внутрішніх протирічь визначає силу конфліктуючих переживань, яка створює емоційне напруження, і в результаті виникає тривожність. Періодичне збереження та посилення внутрішнього конфлікту сприяє тривалому і наростаючому рівню тривожності.

Д. Мак-Клелланд вказує на взаємозв'язок тривожності, тривоги та внутрішнього самооціночного конфлікту. За його думкою, дисгармонійне уявлення про себе та внутрішні суперечності в образі «Я» призводять до зниження «сили Я» і підвищують схильність до фрустрації, що, в свою чергу, сприяє переживанню тривоги [5].

В роботах К. Роджерса тривожність розглядається як емоційна реакція на внутрішньоособистісне протиріччя, на конфлікт між реальним «Я» та ідеальним «Я». Тривожність у такому підході відображається як стан, що відчувається людиною як скованість, напруженість, причину якої вона не може усвідомити, але вона є лише функцією конфлікту [1].

Низка авторитетних дослідників вважають, що тривожність емоційно-особистісним утворенням, яке має когнітивний, емоційний та операціональний аспекти. З її точки зору, певний рівень тривожності є нормою для всіх людей і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Проте, стійке утворення тривожності свідчить про порушення в особистісному розвитку, що може перешкоджати нормальному розвитку, діяльності та спілкуванню. Така тривожність обумовлена незадоволенням провідних соціогенних потреб, зокрема потреб «Я» [3].

Тривожність – це комплексний психічний стан, що виникає під впливом стресових чинників та фрустрації соціальних потреб. Цей стан визначається не лише зовнішніми обставинами, але й внутрішніми факторами особистості, такими як мотиваційний конфлікт. Перед нами стоїть завдання розглянути його як перехідний, гіпотетичний стан, що має свої корені у впливі невирішених питань та стресорів.

Вивчення тривожності дозволяє визначити загальні контури цього явища, ураховуючи такі аспекти, як стан властивості, функції тривоги та стійка тривожність. Різноманіття взаємодій внутрішніх та зовнішніх чинників створює складну мозаїку тривожності, що визначається не лише особистісними особливостями, але й зовнішнім середовищем. Визначення тривожності неминуче пов'язане з вирізненням її від страху та тривоги.

На шляху розуміння цього явища ми стикаємося з викликами, пов'язаними зі співвідношенням понять тривожності, тривоги та страху. Історично, це розмежування відбулося на початку 19 століття, коли данський філософ та теолог С. К'єркегор розглядав тривогу як безпредметний та невизначений страх, в той час як страх трактувався як конкретний та емпіричний, пов'язаний із конкретними боязнями. Раніше обидві ці концепції об'єднувались під загальним терміном «страх» [7].

В сучасній науці визнається, що розрізнення між страхом і тривожністю є важливим для більш точного розуміння психічних станів. Згідно із сучасним підходом, страх виникає як реакція на конкретну, визначену небезпеку, пов'язану з реальною загрозою. Це може бути загроза фізичній цілісності людини або її організму.

У той час як тривожність визначається як переживання невизначеної, неясної, безоб'єктної загрози, переважно уявного характеру. Це може включати в себе страх перед майбутнім, невизначеністю ситуацій, соціальними або особистісними загрозами. Таким чином, страх пов'язаний із фізичною виживаністю, тоді як тривожність більше спрямована на соціальні та психологічні аспекти.

Інші підходи розглядають страх як реакцію на загрозу вітальній цілісності, коли загрожує щось конкретне людині як живій істоті, а тривожність виникає при соціальних чи особистісних загрозах. Це може включати загрози взаємодії з оточуючим середовищем, втрату соціального статусу або загрозу особистісному самовизначенню [4].

Можливість ефективного розв'язання проблеми визначення тривоги та страху у віковій психології була запропонована Ф.Б. Березіним за допомогою концепції «явища тривожного ряду» (1988). Це поняття дозволяє відрізняти страх як реакцію на конкретну, об'єктивну загрозу від ірраціонального страху, що виникає при наростанні тривоги і проявляється у відсутності чіткої об'єктивної небезпеки. Таким чином, тривога та страх є різними рівнями в тривожному ряді, де тривога передує ірраціональному страху [1].

Тривожність володіє захисною функцією (передбачення небезпеки та підготовка до неї) та мотиваційною функцією (легка тривожність збільшує мотивацію досягнення). Нормальний рівень тривожності вважається необхідним для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна, мобілізуюча тривога), тоді як надто високий рівень вважається дезадаптивною реакцією, яка проявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності. У контексті вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явище, яке заважає розвитку нормальних адаптаційних процесів, а також стійка тривожність, яка заважає адекватному розвитку та появі продуктивної діяльності [8].

Розгляд тривожності як стійкої особистісної характеристики або властивості темпераменту визначає шляхи розуміння та пояснення її причин. Коли розглядається як властивість темпераменту, основними факторами вважаються природні передумови, такі як властивості нервової та ендокринної системи. Дослідження, проведені такими вченими, як Н. Данілова, В. Мерлін, Я. Стреляу, вказують на зв'язок між тривожністю та слабкістю нервових процесів [5].

З іншого боку, розуміння тривожності як відносно стійкої особистісної характеристики призводить до акценту на ролі особистісних і соціальних факторів у її виникненні та закріпленні, зокрема, особливостей взаємодії з оточуючим середовищем. Це включає у себе аспекти спілкування та соціальної взаємодії, що можуть впливати на розвиток та утримання тривожності. Такий підхід розглядає вплив особистісних та соціальних контекстів на формування тривожності як важливий аспект її розуміння [2].

Отже, підхід до пояснення причин стійкої тривожності може залежати від того, чи визнається її властивість темпераменту чи особистісне утворення, а це, в свою чергу, визначає акцент на фізіологічних чи соціально-психологічних чинниках.

У сучасний період активно вивчаються та виділяються два основних типи джерел стресу, які призводять до тривожності. Перше - це довготривала зовнішня стресова ситуація, що виникає внаслідок постійного переживання стану тривоги, як вказано в дослідачів Ю. Ханіна та Ч. Спілбергера. Друге - внутрішні причини, які можуть бути психологічними або психофізіологічними [7].

Важливим є підхід, що об'єднує зовнішні джерела стресу і їх суб'єктивну оцінку. Дослідження показують, що тривога часто розглядається як психологічний еквівалент конфлікту. Конфлікт тут розуміється як протиріччя між оцінкою індивіда певної ситуації як загрозливої та відсутністю необхідних засобів для її уникнення або подолання. Це уявлення вписується в загальні теорії психологічного стресу і тривоги [6].

Значущим вказівником є розгляд тривоги як основного джерела невротичних і постневротичних станів, які виникають внаслідок тривалого та повторюваного впливу стресової ситуації, залежно від особистої її оцінки.

Окремо слід відзначити екстремальне зовнішнє джерело тривожності - посттравматичний стрес. Загальна тривожність часто є центральним елементом «посттравматичного синдрому» у дорослих. Багато наукових робіт присвячено вивченню тривоги, яка виникає після травматичних подій, таких як аварії, природні катастрофи, лікування в лікарні, хірургічні операції, розлучення батьків [1].

Загальний аналіз наукових та практичних висновків свідчить про те, що стійка тривожність визначається не лише зовнішніми стресорами, але й внутрішніми факторами особистості. Таким чином, детальне розглядання явища тривоги повинно враховувати як зовнішні, так і внутрішні джерела цього явища.

Висновки. У підсумку можна визначити, що теоретичний аналіз проблеми тривожності вказує на її складність та багатогранність. Перш за все, виникає питання щодо багатозначності та семантичної невизначеності самого поняття «тривожність», що ускладнює як теоретичне, так і прикладне вивчення цього психологічного явища.

Здійснений аналіз також підкреслює важливість розуміння взаємодії тривоги, страху та тривожності як взаємообумовлених феноменів. Визначення домінуючого джерела тривожності виявляється завданням складним, що вимагає комплексного підходу та трактування тривожності як інтегрального психічного явища з різноманіттям зовнішніх і внутрішніх джерел.

Суттєвою проблемою є також різноманіття підходів до психотерапевтичного впливу на особистість з метою зниження рівня тривожності. Науковці та практики висловлюють різні точки зору та методи, що підкреслює необхідність подальших досліджень та вивчення ефективних стратегій психотерапії.

Крім того, вказано на недостатню експериментальну та клінічну доведеність загальноприйнятих положень про тривожність. Це вказує на актуальність подальших наукових досліджень та потребу у більш виважених та обґрунтованих теоретичних та практичних висновках у сфері психологічної тривожності. У цілому, стаття вказує на потребу в подальших наукових дослідженнях та розвитку психологічної науки в контексті розуміння та регулювання тривожності.

Бібліографічний список

1.Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О.В. Волошок // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2012. – Вип. 8. – С. 479-484.

2.Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С.120-128.

3.Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Є. М. Калюжна. – Київ, 2008. – 29 с.

4.Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / І.І. Стрілецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. – Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 1 (46). – С. 266-272.

5.Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості / О. О. Халік // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. – 2014. – Вип. 23. – С. 663-676

6.Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2010. – 16 с.

7.Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна // Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2014. – № 1 (22). – С. 173-180.

8.Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І. А. Ясточкіна. – Київ, 2011. – 20 с.

ЛЮТИЙ О.П.
здобувач магістратури 1 курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
ЗАМКОВА А.Д..
здобувач магістратури 2 курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м. Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ ІЗ СУДИННИМИ ПАТОЛОГІЯМИ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ELDERLY PERSONALITIES WITH VASCULAR PATHOLOGY

Анотація. У даній статті висвітлено проблематику психологічних особливостей особистості похилого віку, типи пристосування до старості , які визначають особистісні особливості, сформовані в юності й зрілості. Також представлено результати дослідження осіб похилого віку з судинними захворюваннями.

Ключові слова: *старечий вік, особистість похилого віку, стрес, адаптація, «Я-концепція», старість.*

Summary. This article highlights the problems of psychological features of an elderly person, types of adaptation to old age, which determine personal features formed in youth and maturity. The results of the study of elderly people with vascular diseases are also presented.

Key words: *old age, elderly personality, stress, adaptation, "I-concept", old age.*

Виклад основного матеріалу. Укорінені в суспільстві стереотипи чинять вплив на формування у літніх людей ставлення до себе. Під впливом негативних думок, багато представників літнього віку втрачають віру в себе, у свої здібності та можливості. Відбувається знецінення власної значущості, втрата самоповаги, посилюється відчуття провини, знижується мотивація до соціальної активності [1; 3; 9].

Зміни на рівні особистості, торкаються не лише ставлення до самого себе, але також ставлення до оточуючих людей, до світу загалом. У результаті може спостерігатися загострення окремих характерологічних рис особистості літніх людей. Також може проявлятися поступовий перехід підвищеної обережності у підозрілість, а надмірної ощадливості – у скупість. Відзначено появу таких рис як замкнутість, песимізм, недовірливість, підозрілість, образливість [2].

Така динаміка призводить до порушення цілісності особистісного конструкту. У старості з'являється низка нових якостей: консерватизм, байдуже відношення до сьогодення і майбутнього, заперечення нового, переоцінка минулого. Це поєднується із підвищеною образливістю і егоцентризмом, неприязністю, буркотливістю стосовно оточення, схильністю усіх повчати.

Багато авторів відмічають появу в літньому віці таких особливостей особистості, як істотне зниження самооцінки, незадоволення собою, невпевненість у своїх силах, почуття занепокоєння, самотність, зниження інтересів [4].

Виокремлюють п'ять основних типів особистості літніх людей: конструктивний, залежний, захисний, агресивно-звинувачувальний і самозвинувачувальний. Літні люди перших трьох типів добре адаптовані до старості [1].

Разом з тим, не варто вважати вище перелічені особистісні особливості обов'язковим супроводом старості. На думку низки авторів, тип пристосування до старості визначають особистісні особливості, сформовані в юності й зрілості [8].

Зі збільшенням біологічного віку відбуваються зміни в системах організму: може бути збій у судинній системі, ендокринній системі, порушується сон, розлад нервової системи тощо. З 45-50 літнього віку починає знижуватися працездатність організму.

При порушенні з боку судинної системи можна спостерігати такі захворювання, як атеросклероз судин головного мозку, великих артерій, кардіосклероз, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарду, артеріальна гіпертензія, аритмія, недостатність кровообігу [10].

Пацієнти з хронічною недостатністю мозкового кровообігу характеризують себе як поступливих, терпимих, схильних до підпорядкування і залежних (чинник підлеглість). Вважають себе довірливими, відкритими перед іншими людьми, і відвертими (чинник відкритість). Вони оцінюють себе як не дуже соціально привабливих і шанованих людей (чинник соціального несхвалення), яким властива нетовариськість і слабка здатність до самовіддачі (чинник соціальної слабкості). Загалом ці пацієнти не схильні до критичного ставлення до себе [6].

У цієї групи пацієнтів більше виражені такі механізми психологічного захисту, як проекція, інтелектуалізація і компенсація. Це свідчить про те, що літні люди з судинною патологією схильні приписувати свої недоліки іншим людям, критичні до оточення, бувають ригідні і підозрілі, схильні до виправдання своїх бажань і вчинків, до перенесення відповідальності на інших [6].

Разом з соматичними захворюванням, у літніх людей виявляється значна психосоматична симптоматика і вікові психічні розлади. При цьому С.Лоувер та Дж.Джонсон вважають, що розвитку хронічних захворювань у старості сприяє вищий рівень емоційної нестійкості.

Найбільш легкі з психічних розладів, пов’язані зі старінням, не можуть розглядатися як прояв захворювання, а є лише відхиленням від нормальних психічних процесів. Проте ці процеси можуть бути підґрунтям, на якому легко можуть виникнути патологічні реакції. Міра вираженості психічних змін залежить не лише від віку, але і від соматичних захворювань, атеросклерозу судин головного мозку, психології літньої людини. Найбільш специфічним для похилого віку є зниження рівня психічної активності та уповільнення психічних процесів, тобто психічне старіння [2].

Для пацієнтів з психосоматичними судинними захворюваннями характерна регресивна поведінка, інфантильна залежність від оточення, соматизація і втеча у хворобу. У разі помітного зниження працездатності та несприятливої зміни статусу в сім’ї, такий хворий намагається впоратися з почуттям приниження і агресії за допомогою захисних механізмів витіснення і раціоналізації, що дозволяють виправдати хворобою свою неспроможність [4].

Невротичні реакції пізнього віку обумовлені зміною звичного соціального середовища, зменшенням соціальних контактів, зниженням активності способу життя. Залежність літньої людини від членів сім’ї розвиває пасивність, самоізоляцію, відбувається звуження соціального кола спілкування. Це сприяє переважанню інтровертивних реакцій над екстравертивними, що має значення щодо розвитку та перебігу неврозів пізнього віку. Переважно внутрішньоособистісний конфлікт протікає за неврастенічним типом («повинен, але не можу»).

У пізньому віці спостерігаються страхи, пов’язані зі зміною самооцінки, невмотивовані страхи, іпохондрична інтерпретація наявних неприємних відчуттів, конкретні страхи, що створюються з різних повсякденних утруднень, страх перед майбутнім. Постійне відчуття тривоги і страху приводить літню людину до емоційної напруженості та різних соматичних розладів. Основний фон переживань характеризується виразним переживанням негативних емоцій [3].

Метою нашого дослідження є вивчення особистісних особливостей пацієнтів похилого і старечого віку з судинною патологією для побудови програм їх психологічної реабілітації.

При вивченні особистісних особливостей осіб похилого і старечого віку з судинними захворюваннями був складений їх психологічний портрет. Загалом для цих пацієнтів характерні такі якості, як зниження соціальної активності, слухняність, знижений фон

настрою, замкнутість, надмірний самоконтроль. Чоловіки виявилися більш депресивні, ніж жінки, причому їх депресивність зростала з віком. З часом у них також посилювалося владолюбство, нетерпимість, бажання наполягти на своєму, що, ймовірно, викликало внутрішньоособистісний конфлікт, пов'язаний з неможливістю реалізувати ці бажання.

У жінок низка відмінностей в особистісних властивостях також обумовлена віком. При виході на пенсію у них виявлено зміни в уявленні про свою соціальну репутацію і відзначалося більше владолюбство і нетерпимість, ніж після 65 років. Таким чином, жінки 66-75 років, більш адаптовані до свого актуального стану.

Особистісні властивості пацієнтів були пов'язані з їх сімейним станом. Проживання у сім'ї, з родичами, задоволеність сімейними стосунками підвищувало уявлення про свою соціальну репутацію і настрій літньої людини, а наявність дітей у родині робила її поступливішою і терплячою.

Результати нашого дослідження показали, що для літніх пацієнтів були характерні такі механізми психологічних захистів як проекція (приписування неусвідомлених і неприйнятних для особи почуттів іншим людям), реактивне утворення (запобігання неприємним думкам і почуттям шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень), а також інтелектуалізація (припинення неприємних переживань за допомогою логічних установок). Механізми психологічного захисту були пов'язані з віком, статтю, рівнем освіти, сімейною ситуацією і міжособистісними стосунками.

У чоловіків у міру старіння збільшується вираженість регресії (страх активності та ініціативи, легка зміна настрою, потреба в стимуляції, підбадьорюванні). Крім того, зростає вираженість проекції і компенсації.

Можуть проявлятися скороминущі розлади настрою без очевидної причини, пов'язані з наростанням комплексу неповноцінності та спробою впоратися з ним шляхом втечі в заміщуючі заняття або фантазії.

У жінок з віком також збільшується вираженість проекції (тенденція до локалізації неусвідомлюваних і неприйнятних для особи почуттів і думок ззовні, тобто, приписування їх іншим людям). Більш вираженою стає інтелектуалізація (потреба в корегуванні переживання, викликані неприємною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій). У структурі психологічних захисних механізмів проекція займає центральне місце.

Визначення ставлення до значущих сфер життєдіяльності особистості виявило, що відношення випробовуваних до понять «самопочуття», «настрій», «здоров'я», «самотність» загалом відповідало результатам діагностики їх психофізичного стану. Це свідчить про погіршення стану здоров'я, потреби в допомозі та повазі з боку оточення, а також про протестну реакцію на ситуацію, що склалася.

При оцінці образу «Я» була виявлена диференціація ставлення до прийняття особистості в часі. Яскраві емоційні реакції спостерігалися при оцінці «себе в дитинстві» та «своєї роботи» і характеризувалися активністю, оптимізмом, товариськістю, широким спектром захоплень. Оцінка себе в сьогоденні і майбутньому, навпаки, говорила про пасивність, занепокоєння, недовірливість, збільшення тривожності й емоційну напругу.

Змішаний тип реагування, прагнення, з одного боку, притягнути до себе увагу для визнання авторитету, а, з іншого, – підвищена недовірливість і чутливість, – були характерні стосовно поняття «Моя сім'я».

Оцінки «майбутнього дітей і онуків», «свого духовного життя» відрізнялися емоційністю, суб'єктивною упередженістю, нестачею реалістичності.

Психотравмуючим чинником для випробовуваних людей похилого віку є соціально-економічні та політичні зміни в сучасному українському суспільстві. Вони виражали почуття розчарування, непримиренності. Військові дії викликали у літніх людей реакцію протесту. Проте економічна ситуація в суспільстві сприймалося ними досить пасивно, як важко вирішувана.

У цілому для психофізичного стану досліджуваних була характерна пасивно-оборонна позиція, що проявляється, з одного боку, у завзятості й ригідності відстоювання своїх

інтересів, а, з іншого, – у збільшенні чутливості стосовно критики оточення і уразливості самолюбства. Це можна розцінити як стан стресу, викликаного обмеженнями і потребами в самоповазі та незалежному вирішенні своїх проблем. Жінок, порівняно з чоловіками, частіше відрізняла підвищена тривожність, нестійкість стану, труднощі адаптації, зниження життєвого комфорту (роздратованість, агресія), усвідомлення власного безсилля.

Вивчення особистісних властивостей осіб літнього віку в нашій роботі, було зроблено з метою розробки програми психологічної реабілітації. На підставі психологічного діагностичного дослідження були визначені завдання психологічної реабілітації: підвищення комунікабельності на основі використання групового підходу, створення умов для усвідомлення своїх особистісних і міжособистісних проблем і ресурсів, відреагування негативних емоцій, створення умов для самореалізації, підвищення фону настрою, зниження тривоги, підвищення самооцінки, формування мотивації до соціальної активності, адаптація до актуального стану.

Оцінка психоемоційного стану пацієнтів до і після курсу психологічної реабілітації була проведена з допомогою опитувача по виявленню соматизованої депресії; рівня невротизації і особистісної тривожності, діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності і визначення особливостей психофізичного стану.

Було виявлено, що до початку реабілітації у 53,3 % респондентів спостерігався депресивний стан різної міри вираженості. У 90 % досліджуваних визначений високий рівень особистісної тривожності. У 76 % осіб літнього віку був виявлений високий і підвищений рівень невротизації. Дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності виявило, що у 20 % учасників дослідження – висока міра самотності, у 80 % – середній рівень самотності.

Розроблена нами програма психологічної реабілітації містила релаксаційний тренінг (завдання: зниження нервово-психічної напруги, почуття страху і тривоги, зменшення міри вираженості психосоматичних симптомів, підвищення настрою); арттерапію (завдання: зниження страху спілкування, підвищення самооцінки, виявлення прихованих творчих ресурсів, самовираження, формування нового світовідчуття і саморозуміння, поліпшення настрою, формування нових життєвих цілей); поведінкову терапію (завдання: корекція комунікативних навичок, зміна поведінкових стереотипів, підвищення самооцінки, розвиток творчого мислення).

Після курсу психологічної реабілітації у пацієнтів похилого і старечого віку з судинною патологією і вторинними невротичними та неврозоподібними розладами достовірно знизився рівень депресії, невротизації, особистісної тривожності та відчуття самотності. Проявлялася стійка тенденція до активного життя, спілкування, оптимістичного настрою і активності, упевненості у своїх силах.

Подальші перспективи дослідження у межах цієї проблематики: вивчення внутрішньоособистісних конфліктів осіб похилого і старечого віку і їх зв'язку з виникненням і протіканням хвороб, діагностика і корекція сімейних стосунків літніх пацієнтів з судинною патологією та їх вплив на виховання молодшого покоління, у тому числі стосунків з дітьми і онуками; розробка програм психологічної реабілітації у межах клубної роботи з літніми людьми.

Отже, особливостями особистості пацієнтів похилого віку з судинною патологією є зниження соціальної активності, слухняність, знижений фон настрою, замкнутість, надмірний контроль над собою. Вираженість депресивності у чоловіків більша, ніж у жінок. З віком у чоловіків депресивність збільшується, а також посилюється владолюбство і нетерпимість. У жінок зниження уявлення про свою соціальну репутацію, більше владолюбство і нетерпимість спостерігалися при виході на пенсію (55-65 років). Таким чином, жінки в пізнішому віці, після 65 років краще адаптовані до свого актуального стану.

Проживання у сім'ї, з родичами, і задоволеність сімейними стосунками підвищує уявлення похилої людини про свою соціальну репутацію та її настрій, а наявність дітей робить її поступливішою і терплячішою.

Найбільш вираженими психологічними захисними механізмами похилих пацієнтів є проекція, інтелектуалізація і реактивне утворення. Вираженість механізмів психологічного захисту пов'язана з віком, статтю, рівнем освіти, проживанням у сім'ях і міжособистісними стосунками. У чоловіків у міру старіння збільшувалася вираженість регресії і компенсації. При порівнянні жіночих груп з віком відмічено збільшення вираженості проекції та інтелектуалізації.

Для самотніх літніх людей більше були характерні регресія і компенсація. У літніх людей, що мають вищу освіту, більш виваженіше було заперечення. Для людей похилого віку, не задоволених сімейними стосунками було характерне високе реактивне утворення. Висока компенсація притаманна для літніх людей не задоволених стосунками з онуками.

Напруженість психологічних захисних механізмів проекції, інтелектуалізації, реактивного утворення, заперечення, заміщення, компенсації та регресії не дозволяє літнім пацієнтам ефективно упоратися із страхом і тривогою (низьке витіснення). Наслідком цього є внутрішньоособистісний конфлікт типу: «повинен, але не можу», «хочу, але не можу».

Не виявлено відмінностей особистісних властивостей і психологічних захисних механізмів залежно від діагнозу захворювання. Таким чином, не діагноз, а інволютивні процеси, стать, вік і сімейний стан пов'язані з особливостями особистісних властивостей і психологічних захисних механізмів.

Вища освіта є саногенним чинником для людей похилого віку. У респондентів, що мають вищу освіту, вираженішим є заперечення (ігнорування неприємної для особи інформації) і позитивне уявлення про свою соціальну репутацію.

З точки зору досліджуваних, до патогенних для них чинників можна віднести самопочуття, настрій, здоров'я, самотність, ставлення до свого майбутнього і майбутнього дітей і онуків, відношення до громадських реалій. Саногенними чинниками для літніх людей є спогади про своє дитинство і роботу, сім'я, діти, онуки, друзі, тварини, улюблені заняття і захоплення, радіо і телепередачі.

Бібліографічний список

1. Березіна О.О. Індивідуально-психологічні чинники особистісного розвитку в період геронтогенезу. – Київ : Б.в., 2012 . – 20 с.
2. Долинська Л.В., Співак Л.М. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: Навч. посібн. – К.: Каравела, 2012.– 240 с.
3. Мартинюк І.А. Психологічна допомога людям похилого віку, або практикум з геронтопсихології // Практична психологія та соціальна робота. – 2017. – № 1. – С. 32-38. – № 2. – С. 15-17.
4. Психологія життєвої кризи / Під ред. Т.М. Титаренко. – К., 1998. – 254с.
5. Ушакова І.М. Геронтопсихологія: підручник. – Х.: НУЦЗУ, 2014. – 236 с.
6. Aiken L.R. Later life. – Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum Associates, 1989. –198 p.
7. Baltes M. The Many Faces of Dependency in Old Age. – New York: Cambridge University Press, 1996. – 184 p.
8. Kermis M.D. The psychology of human ageing, research and practice. - Boston: Allyn and Bacon. - 1983. - 243 p.
9. Reichard S., Livson F., Peterson P.G. Ageing and personality: a study of older men. - New York: Willey, 1962. - 243 p.
10. Stuart-Hamilton I. The psychology of ageing. - London: Jessica Kingsley Publishers, 2000. - 256 p.

МАЛЬКО А.В.
здобувач бакалаврату 4-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
*Науковий керівник: **ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.**,PhD*
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м. Вінниця

ВПЛИВ МЕДИТАЦІЇ УСВІДОМЛЕНОСТІ НА ТРИВОГУ ТА САМОПОЧУТТЯ

THE IMPACT OF MINDFULNESS MEDITATION ON ANXIETY AND WELL-BEING

Анотація. У статті йдеться про вплив медитації важливості на зниження рівня тривоги та підвищення рівня благополуччя. Проведено дослідження в якому вивчалася ефективність зменшення стресу на основі усвідомленості (MBSR) як варіант лікування для осіб із тривожними розладами. У дослідженні використовувався дизайн рандомізованого контрольованого дослідження для оцінки ефективності MBSR у зменшенні симптомів тривоги порівняно з контрольною групою зі списку очікування. Учасники були набрані з громадської психіатричної клініки та були випадковим чином розподілені або до групи втручання MBSR, або до контрольної групи очікування [1, с. 1]. Втручання MBSR складалося з 8 щотижневих сеансів, кожне з яких тривало 2,5 години, і включало поєднання уважної медитації, сканування тіла та м'якої йоги. Результати показали, що втручання MBSR було ефективним у зменшенні симптомів тривоги порівняно з контрольною групою списку очікування. Ці висновки свідчать про те, що MBSR може бути життєздатним варіантом лікування для людей із тривожними розладами, і підкреслюють важливість втручань, заснованих на уважності, у догляді за психічним здоров'ям [1, с. 2]. Необхідні подальші дослідження, щоб визначити оптимальне дозування та тривалість MBSR для лікування тривожних розладів і визначити механізми, за допомогою яких MBSR виробляє свій ефект.

Ключові слова: *медитація усвідомленості, тривога, благополуччя, психічне здоров'я, техніки медитації, уважність, MBSR, йога*.

Summary. The article discusses the effects of mindfulness meditation on reducing anxiety and increasing well-being. A study was conducted that examined the effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) as a treatment option for individuals with anxiety disorders. The study used a randomized controlled trial design to evaluate the effectiveness of MBSR in reducing anxiety symptoms compared to a wait-list control group. Participants were recruited from a community psychiatric clinic and were randomly assigned to either an MBSR intervention group or a wait-list control group [1, с. 1] The MBSR intervention consisted of 8 weekly sessions, each lasting 2.5 hours, and included a combination of mindfulness meditation, body scanning, and gentle yoga. Results showed that the MBSR intervention was effective in reducing anxiety symptoms compared to a waitlist control group. These findings suggest that MBSR may be a viable treatment option for people with anxiety disorders and highlight the importance of mindfulness-based interventions in mental health care [1, с. 2]. Further research is needed to determine the optimal dosage and duration of MBSR for the treatment of anxiety disorders and to determine the mechanisms by which MBSR produces its effects.

Key words: *mindfulness meditation, anxiety, well-being, mental health, meditation techniques, mindfulness, MBSR, yoga*.

Постановка проблеми. Проблема, яка розглядається в цій статті, полягає у великій поширеності тривоги та її впливі на психічне здоров'я та благополуччя. Тривожні розлади є найпоширенішим психічним захворюванням, наприклад у Сполучених Штатах, щороку

вражає приблизно 40 мільйонів дорослих. Незважаючи на таку поширеність, лише близько 36% постраждалих отримують лікування. Це вказує на потребу в ефективних, доступних і недорогих методах управління тривогою.

Медитація усвідомленості стала потенційним рішенням для боротьби з тривогою та покращення психічного здоров'я. Дослідження показали, що медитація усвідомленості може бути ефективною технікою для зниження рівня тривоги та покращення загального самопочуття. Це дослідження спрямоване на подальше вивчення ефективності медитації усвідомленості на рівні тривоги та самопочуття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні дослідження вивчали ефективність медитації усвідомленості в управлінні тривогою та покращенні психічного здоров'я. Огляд літератури показує зростаючу кількість доказів, що підтверджують використання медитації усвідомленості як ефективної техніки для управління тривогою та покращення самопочуття.

Одне дослідження, проведене Hoge et al. (2013) виявили, що зменшення стресу на основі уважності (MBSR) було ефективним заходом для зменшення симптомів тривоги та депресії у популяції ветеранів з посттравматичним стресовим розладом. Учасники, які пройшли програму MBSR, продемонстрували значне зменшення симптомів тривоги та депресії, а також покращення загального самопочуття [2].

Інше дослідження Roemer et al. (2008) виявили, що когнітивна терапія на основі уважності (MBCT) була ефективною для зменшення симптомів тривоги та депресії у вибірці осіб з генералізованим тривожним розладом. Учасники, які завершили програму MBCT, показали значне зменшення симптомів тривоги та депресії, а також покращення усвідомленості та якості життя за власними оцінками [3].

Мета-аналіз, проведений Khoury et al. (2015) досліджували ефективність втручань, заснованих на усвідомленості, для лікування тривоги та виявили, що втручання, засновані на усвідомленості, були ефективними для зменшення симптомів тривоги, причому розмір ефекту можна порівняти з іншими втручаннями, заснованими на доказах, такими як когнітивно-поведінкова терапія [4].

Ці дослідження разом з іншими надають переконливі докази, що підтверджують використання медитації усвідомленості як ефективного втручання для боротьби з тривогою та покращення психічного здоров'я. Підходи, використані в цих дослідженнях, такі як MBSR і MBCT, надають структуровані програми для вивчення та відпрацювання технік уважності, які можуть бути корисними для людей, які прагнуть включити усвідомленість у своє повсякденне життя.

Формулювання цілей. Мета цієї статті — вивчити ефективність медитації усвідомленості як втручання для управління тривогою та покращення самопочуття. Зокрема, це дослідження спрямоване на оцінку впливу медитації усвідомленості на рівень тривоги та самопочуття у вибірці осіб із клінічно значущою тривогою.

Щоб досягти цієї мети, у дослідженні буде використано рандомізоване контрольоване дослідження (РКД), щоб порівняти вплив медитації усвідомленості з контрольним станом на рівні тривоги та самопочуття. Дослідження також досліджуватиме потенційний модеруючий вплив початкового рівня тривожності та індивідуальних відмінностей у навичках усвідомленості.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на вибірці з 60 осіб із клінічно значущим рівнем тривоги, які були випадковим чином розподілені до групи медитації усвідомленості або контрольної групи. Група усвідомленості брала участь у восьмитижневій програмі зменшення стресу на основі уважності (MBSR), тоді як контрольна група не отримувала жодного втручання протягом періоду дослідження.

Щоб оцінити вплив медитації усвідомленості на рівень тривожності, використовувалися вимірювання тривожності до та після втручання, включаючи перелік тривожних рис стану (STAI) та перелік тривожності Бека (BAI). Щоб оцінити вплив медитації усвідомленості на благополуччя, використовувалися показники благополуччя, такі як п'ять

індексів благополуччя Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ-5) та Опис якості життя (QOLI) [5], [6].

Результати показали, що участь у медитації усвідомленості призвела до значного зниження рівня тривожності порівняно з контрольною групою, як виміряно як STAI, так і BAI. Зокрема, група усвідомленості продемонструвала більше зниження тривоги щодо стану, ніж контрольна група ($p < 0,001$), і значне зниження тривоги щодо рис порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$).

Більше того, у групі усвідомленості спостерігалося значне покращення самопочуття порівняно з контрольною групою, як виміряно як ВООЗ-5 ($p < 0,05$), так і QOLI ($p < 0,01$). Результати свідчать про те, що медитація усвідомленості може бути ефективним засобом для зниження рівня тривоги та покращення самопочуття в осіб із клінічно значущою тривогою.

Крім того, у дослідженні було з'ясовано, чи пом'якшуються ефекти медитації усвідомленості базовим рівнем тривоги та індивідуальними відмінностями в навичках усвідомленості. Результати показали, що базові рівні тривожності не суттєво пом'якшували ефект втручання медитації усвідомленості на зменшення тривоги або покращення самопочуття. Однак індивідуальні відмінності в навичках усвідомленості справді пом'якшували вплив втручання усвідомленості на зниження рівня тривожності, причому особи з вищими навичками усвідомленості демонстрували більше зниження рівня тривожності, ніж ті, хто мав нижчий рівень усвідомленості ($p <0,05$).

Ці висновки свідчать про те, що медитація усвідомленості може бути багатообіцяючим заходом для подолання тривоги та покращення самопочуття, і що індивідуальні відмінності в навичках усвідомленості можуть впливати на ефективність цього втручання. Однак необхідні додаткові дослідження для подальшого вивчення механізмів дії та потенційних довгострокових ефектів втручань, заснованих на уважності.

Висновки з цього дослідження та подальші перспективи в цьому напрямку. Результати цього дослідження підтверджують ефективність втручань, заснованих на уважності, для зменшення тривожності та покращення самопочуття. Отримані результати показують, що восьмитижнева програма зниження стресу на основі уважності пов'язана зі значним зниженням рівня тривожності та покращенням самопочуття серед осіб із клінічно значущою тривогою.

Ці результати узгоджуються з попередніми дослідженнями про переваги медитації усвідомленості для управління тривогою та покращення самопочуття. Це дослідження доповнює цей масив досліджень, надаючи докази ефективності восьмитижневої програми зниження стресу, заснованої на уважності, у клінічній вибірці осіб із тривогою.

Крім того, дослідження підкреслює потенційну роль індивідуальних відмінностей у навичках усвідомленості в зниженні ефективності втручань, заснованих на уважності. Це свідчить про те, що персоналізовані втручання, які враховують індивідуальні відмінності в навичках усвідомленості, можуть бути більш ефективними в управлінні тривогою та покращенні самопочуття.

Результати цього дослідження мають важливе значення для клінічної практики. Втручання на основі уважності можуть бути корисним доповненням до традиційної психотерапії для людей із тривожними розладами. Крім того, результати свідчать про те, що клініцистам слід враховувати індивідуальні відмінності в навичках усвідомленості при виборі втручань для управління тривогою.

Майбутні дослідження в цій галузі мають продовжити вивчення механізмів дії втручань на основі уважності для управління тривогою та покращення самопочуття, а також потенційні довгострокові наслідки цих втручань. Крім того, необхідні додаткові дослідження, щоб вивчити роль індивідуальних відмінностей у навичках усвідомленості в зниженні ефективності втручань, заснованих на уважності.

Загалом це дослідження підтверджує ефективність втручань на основі усвідомленості для управління тривогою та покращення самопочуття, а також підкреслює важливість індивідуальних відмінностей у навичках усвідомленості при виборі втручань для осіб із

тривожними розладами. Подальші дослідження в цій галузі мають потенціал для покращення нашого розуміння механізмів дії втручань на основі уважності та подальшого вдосконалення персоналізованих втручань для людей із тривогою.

Бібліографічний список

1. Американська психіатрична асоціація. (2013). Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (5-е вид.). Вашингтон, округ Колумбія: Автор.
2. Кабат-Зінн, Дж. (2013). Життя повної катастрофи: використовуйте мудрість свого тіла та розуму, щоб протистояти стресу, болю та хворобі. Нью-Йорк: Bantam Books.
3. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, MA, Paquin, K., & Hofmann, SG (2013). Терапія на основі уважності: комплексний мета-аналіз. Огляд клінічної психології, 33 (6), 763-771.
4. Khusid, MA, & Vythilingam, M. (2016). Зростаюча роль медитації усвідомленості як ефективної стратегії самоконтролю, частина 2: Клінічні наслідки хронічного болю, зловживання психоактивними речовинами та безсоння. Військово-медичні дослідження, 3, 37.
5. Сінгх Н.Н., Лансіоні Г.Е., Вінтон А.С.В., Каразіа Б.Т., Майерс Р.Е., Латам Л.Л. та Сінгх Дж. (2013). Підтримка позитивної поведінки на основі уважності (MBPBS) для матерів підлітків із розладом спектру аутизму: вплив на поведінку підлітків і батьківський стрес. Уважність, 4(2), 89-101.
6. ван ден Берг, М., Хагенбек, Ф.А., Пул, Дж., і Пітерс, М. (2021). Зниження стресу на основі уважності для пацієнтів із тривожними розладами: оцінка в рандомізованому контрольованому дослідженні. Поведінкова терапія, 52 (2), 333-347.
7. Гофманн С.Г., Сойєр А.Т., Вітт А.А. та Ох Д. (2010). Вплив терапії на основі уважності на тривогу та депресію: метааналітичний огляд. Журнал консультування та клінічної психології, 78 (2), 169-183.
8. Хурі Б., Леконт Т., Фортін Г., Массе М., Терієн П., Бушар В., Гофманн, С.Г. (2015). Терапія на основі уважності: комплексний мета-аналіз. Огляд клінічної психології, 33, 763-771.

МЕЛЬНИК Т.В
здобувач бакалаврату 3-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
*Науковий керівник: **ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.**,PhD*
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м. Вінниця

САМОРЕГЕНЕРАЦІЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ У РЕЖИМІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ КРИТИЧНИХ І КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

SELF-REGENERATION AND PRESERVATION OF THE PERSONALITY OF THE CHILD IN THE MODE OF FORMING PSYCHOSOCIAL RESISTANCE TO STRESS IN CRITICAL AND CRISIS SITUATIONS

Анотація. У статті обґрунтовуються шляхи пошуку ефективних стратегій формування стресостійкості у дітей в умовах соціогенної травматизації. Аналізується сутність кризової свідомості, її риси, варіанти виходу з кризи. Перебіг і діагностика адаптивних можливостей розглядається з точки зору стану фізичного, емоційного і психічного потенціалу, здатності до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей

Ключові слова: *«саморегенерація особистості», «криза», «життєвий потенціал», «стресостійкість», «коупінг-стратегія»..*

Summary. In the article summarized ways to the exploration of the effective strategies of stress tolerance formation for children in sociogenic trauma is substantiated. The matter of the crisis consciousness, its characteristic features, the variants to outlet from the crisis are analyzed. The course of diagnosis and adaptive capacity is considered in terms of physical, emotional and mental capacity, ability for social adaptation, to ensure the successful fulfillment, achievement of life goals.

Key words: *«individual self-regeneration», «crisis», «life potential», «stress resistance», «coping-strategy».*

Постановка проблеми. Тема кризового суспільства неодноразово піднімалася представниками західної філософії. Зокрема, К. Ясперс вказував на екзистенційну кризу людського існування та необхідність подолання спільності як домінуючої характеристики індивіда через усвідомлення кризи та втрати істинного існування [11]. Х. Ортега-і-Гассет розкрив глибинну природу кризових процесів у новому феномені "масової людини", яка будує своє життя на принципах легкості та ситості, без турботи про культурні цінності та без трагічних обмежень; Р. Гвардіні розкрив глибинну природу кризових процесів у вільній, творчій та самореалізованій особистості в умовах індустріального суспільства. Основна увага була зосереджена на неможливості бути вільною, творчою та самореалізованою особистістю в індустріальному суспільстві. Воно більше не є ідеальним для розвитку індивіда, який намагається залишатися "анонімним", створюючи кризу, яку можна пом'якшити, відмовившись від свободи та автономії і зосередившись на внутрішньому ядрі особистості [1]. Зазначена проблематика була предметом дослідження у працях Г. Шиммеля, Е. Гуссерля, М. Бубера, Е. Меньє та інших.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Соціально-психологічні проблеми особистості в кризових суспільствах є предметом дослідження філософії, соціології та психології, тому проблема виявлення різних аспектів існування особистості в кризових суспільствах є актуальною. Це стосується життєвої кризи особистості Л.В. Сохань та О.А. Донченко, особистості як суб'єкта соціальних змін, соціальної кризи та індивідуальних життєвих стратегій, адаптації особистості до соціальної нестабільності О.Г. Зловіної та В.О. Тихоновича, особистості в умовах суспільної трансформації Л.В. Кривея, світоглядних орієнтацій особистості У наукових дослідженнях знайшли відображення світоглядні орієнтації, проблема духовної гармонії особистості в умовах духовної кризи суспільства О.Г. Курбатова та ін.

Деякі загальні проблеми залишаються невирішеними. Стаття присвячена таким питанням: що таке кризове суспільство з точки зору його інституційного дизайну, соціокультурних практик, структур та акторів; в якому напрямку рухається кризове суспільство, в тому числі й Україна, в умовах перманентних соціальних змін; які відповіді може дати психологія на виклики часу; що може зробити психологія для подолання соціальних криз та збалансованого розвитку суспільства; що може зробити психологія для подолання кризових явищ у суспільстві? присвячена спробі дослідити, чи може вона виконати свою місію в критичному стані свого розвитку.

Метою даної статті є дослідження соціально-психологічної детермінації структурних процесів збереження особистості дитини та її самооновлення в кризовому суспільстві.

Виклад основного матеріалу. Процес суспільної трансформації в Україні позначений суперечливими явищами: кризою і прогресом, хвилями традиціоналізму і модернізації, соціальним протестом і підтримкою. У такому нестабільному суспільстві зрозуміло, що всі зміни мають непередбачувані наслідки, а перевіреного методу чи стійкої моделі прогнозування кореляцій між компонентами системи, що постійно змінюється, не існує. Тому проблема розробки методологічного підходу до аналізу усвідомлення кризи та можливостей її подолання в українському суспільстві набуває особливої актуальності.

Однією з ознак кризи, яку переживає українське суспільство, є відсутність змін на тлі хаотичного і непродуктивного динамізму. Однак криза не вичерпує визначення суспільства, що трансформується, а є лише однією з його суттєвих ознак.

Криза проявляється, по-перше, у відсутності успіху в процесі діяльності, по-друге, в некерованості соціальної системи і, по-третє, у відступі до попередньої форми існування системи, коли люди починають керуватися досить примітивними засобами для досягнення своїх цілей. Водночас, однак, з хаосу конструюється новий порядок, утворюються нові утворення зі складною структурою, розвиваються нові символічні системи і виникає інша

парадигма, яка прагне змінити ситуацію. Більш складна система переходить до спрощеного способу дії, а її потенціал зберігається у зменшеному вигляді. Складність у визначенні цих процесів полягає в тому, що вони не охоплюють все суспільство, і це кризове суспільство продовжує жити за іншою парадигмою. 28-31].

Сьогодні, коли процес трансформації українського суспільства перебуває в кризовому стані і супроводжується серйозними конфліктами в усіх сферах життя, особливого значення набуває турбота про становлення і розвиток майбутніх поколінь. Суспільство, плекаючи дитинство, намагається спрогнозувати своє майбутнє, а тому несе відповідальність за забезпечення належних умов для життя дітей, впливаючи на них безпосередньо через дитячі заклади та заклади освіти, або опосередковано через сім'ю, державні та правові інститути. На сучасному етапі розвитку українського суспільства створюються нові європейські стандарти, які впливатимуть на перегляд правових норм щодо захисту прав дітей та соціальних стандартів їх забезпечення, виходячи з пріоритету свободи особистості, сімейних форм виховання та інтересів дітей в освітньому процесі [2].

Виклад основного матеріалу дослідження У науковій літературі трактування терміну "стресостійкість" не є однозначним і більшість дослідників використовують його як синонім терміну "емоційна стійкість". Емоційна стійкість є одним із ключових психологічних чинників ефективності та надійності діяльності у стресових ситуаціях. Вона зменшує негативний вплив сильних емоцій, сприяє готовності до дії та запобігає екстремальним проявам стресу. Емоційна стійкість значною мірою визначається змістом і динамічними характеристиками емоційних процесів. Важливим фактором розвитку емоційної стійкості у дітей та підлітків молодшого шкільного віку є зміст і рівень почуттів, емоцій та переживань у стресових ситуаціях.

Стресостійкість - це сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині переносити стресові ситуації та уникати негативних наслідків як для життя, так і для оточення.

Потенціал особистості дитини має такі структурні елементи, як розширені інтервали стійкості, мобільність, автономність і самовідновлення. Самооновлення особистості - це здатність відновлювати свій життєвий потенціал, незалежно від того, з якими деструктивними впливами з боку оточення вона може зіткнутися. У фокусі цього дослідження - процес підтримки та самовідновлення критичного потенціалу особистості дитини.

Вразливими групами в умовах військових дій ("зонами ризику") є сім'ї, члени яких загинули, сім'ї, члени яких отримали поранення, сім'ї, члени яких зникли безвісти, внутрішньо переміщені особи (ВПО), сім'ї військовослужбовців, окремі громадяни та їхні сім'ї. Особливо вразливими та численними є діти ВПО.

Водночас не слід забувати, що будь-яка надзвичайна ситуація приховує в собі небезпеки та приховані можливості. Їх можна заохотити до вивчення нових стратегій вирішення конфліктів, розвитку впевненості в собі через нові погляди, нові способи поведінки та стратегії прийняття рішень, забезпечення особистісного та саморозвитку і зміцнення їхньої ідентичності. Тому дуже важливо допомогти дитині знайти внутрішні резерви організму для подолання надзвичайних ситуацій і спробувати знайти в них позитивні сторони [8].

Складні події, що відбувалися в Україні протягом останніх років, наклали свій відбиток на особистості всіх свідомих громадян, без розрізнення за віком, статтю, освітою чи родом занять. Психологи називають їх (сліди) екстремальними, а емоційну реакцію на них - "травматичним стресом". У цьому немає нічого незвичайного, оскільки це нормальна реакція на аномальну подію (тобто подію, що виходить за межі звичайного людського досвіду). Стрес впливає не лише на тих, хто безпосередньо бере участь у події, але й на тих, хто живе в постійному стані тривоги і напруги, спостерігаючи за подіями в ЗМІ і хвилюючись за близьких, які можуть опинитися в зоні ризику.

Навіть якщо вони не розуміють деталей того, що відбувається навколо, діти бачать напругу і страх своїх батьків, чують тривожні заяви. Незважаючи на те, що адаптаційні ресурси дітей варіюються залежно від мікросоціальних та нейрофізіологічних факторів, важливо розвивати конструктивні коучингові стратегії та навички саморегуляції для

запобігання психологічним травмам. Згідно з когнітивно-поведінковим підходом, найбільш науково дослідженим і доказовим підходом у сфері психотерапії емоційних розладів та розладів адаптації, факторами саморегуляції є стійкий і позитивний Я-образ (система конструктивної глибинної атрибуції) та навички об'єктивного сприйняття і реалістичної інтерпретації дійсності [6, с. 569-571].

Збереження або підвищення стресостійкості людини пов'язане з пошуком ресурсів, які можуть допомогти подолати негативні наслідки стресових ситуацій. Під ресурсами ми розуміємо внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості у стресових ситуаціях.

За короткий проміжок часу і без психотерапевтичного втручання проект зміг знизити рівень стресу і позитивно вплинути на всі без винятку поведінкові показники в шкільному житті.

В результаті практики покращилася соціальна поведінка дітей, вони стали більш зацікавленими у спілкуванні з однолітками та менш самотніми. Збільшилася частка дітей, які беруть активну участь у соціальній взаємодії. Зменшилася гіперактивність та інші ознаки стресу, емоційний стан дітей також став спокійнішим. Програма допомогла дітям та їхнім сім'ям визначити психосоціальні ресурси, які допоможуть їм подолати стресові фактори та виробити ефективні стратегії подолання.

Робота в кризових ситуаціях - це досвід, який вимагає відкритості. Новий досвід у таких ситуаціях сповнений відкриттів, запитань і помилок. Ми не можемо навчитися працювати в кризових ситуаціях з книжок і посібників, але ми можемо співвіднести свій досвід з досвідом інших. Тексти можуть забезпечити новий майданчик для стримування тривоги і допомогти нам трохи просунутися вперед [10].

Висновок Продемонстровані індикатори інформаційного та емоційного насильства в контексті соціогенної травми дозволяють з достатньою точністю ідентифікувати ризики та загрози особистій безпеці та психічному здоров'ю дітей, а отже, обґрунтовано знаходити ефективні стратегії формування стресостійкості. Стрес, який сьогодні переживають діти, спричинений складними соціальними ситуаціями та подіями. Однак стрес - явище багатогранне, а його наслідки непередбачувані. Він може пройти безслідно, а може стати причиною тривоги, нервового зриву, депресії та неврологічних розладів. Професійна психологічна підтримка фахівця психологічної служби може допомогти вирішити проблему та уникнути можливих негативних наслідків у майбутньому. Оцінка ситуації та адекватність власних ресурсів визначають інтенсивність реакцій, спрямованих людиною на зміну компонентів стресової ситуації та зміну когнітивних репрезентацій, установок, мотивації, вольової орієнтації та копінг-поведінки. Вони здійснюються з когнітивно-феноменологічної точки зору та функціонуванням окремих структурних компонентів, які є їх провідними функціями, і визначають рівень стресостійкості під час та після травматичної події.

Питання стресостійкості та ефективних коучингових стратегій є чи не найважливішим елементом у процесі самозцілення та самозбереження особистості. Його значення зростає під час травматичних історичних подій і виникає потреба у вивченні методів і форм цілеспрямованої та ефективної превентивної допомоги, особливо для дітей, психологічна травма яких може вплинути на весь процес психічного розвитку.

Бібліографічний список

1. Клименко О.Ю. Інституціоналізація соціального захисту дітей у кризових ситуаціях в українському суспільстві монографія. Харків : ХДАК, 2015. 400 с.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Київ. Ніка-Центр, 2009. 580 с.
3. «КПТ не вчить людей «позитивно» думати [Електронний ресурс].- Режим доступу: http://neuronews.com.ua/page/kpt.
4. Крайнюк В.М. Психогенні розлади як наслідок дії екстремальних умов на особистість *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України за ред. С.Д. Максименка. Київ 2004. Т. V. Вип. 3. С. 105–111.

5. Миколайчук М. Формування стресостійкості у дітей як превенція травматизації в ситуації емоційного та інформаційного насилля Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей. Збірник матеріалів міжнародної конференції. Тернопіль, 29-30.04.2014. 802 с.

МЕЛЬНИЧУК Л.В.
здобувач магістратури 1-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
*Науковий керівник: **ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.**,PhD*
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м. Вінниця

ПРОБЛЕМА ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

THE PROBLEM OF INTRAPERSONAL CONFLICT IN PERSONS WITH DISABILITIES

Анотація. У статті обґрунтовуються теоретичне дослідження проблеми внутрішньоособистісного конфлікту у осіб з інвалідністю. Дослідження внутрішньоособистісних конфліктів молоді з інвалідністю надасть можливість проаналізувати причини їх виникнення, форму їх прояву та допоможе зрозуміти роль соціального аспекту в контексті становлення особистості особи з інвалідністю.

Ключові слова: *внутрішньоособистісний конфлікт, конфлікт, особа з інвалідністю.*

Summary. The article substantiates the theoretical study of the problem of intrapersonal conflict in persons with disabilities. The study of intrapersonal conflicts of youth with disabilities will provide an opportunity to analyze the causes of their occurrence, the form of their manifestation, and will help to understand the role of the social aspect in the context of the formation of the personality of a person with a disability.

Key words: *intrapersonal conflict, conflict, a person with a disability.*

Постановка проблеми. Сучасні реалії життя, а саме військові дії та території України визначають нові завдання для надання психологічної допомоги особами з інвалідністю. Важливим є надання компетентної психологічної допомоги молоді із порушеннями функцій опорно-рухового апарату, так як військові дії, перебування на окупованих територіях, вимушене переселення стають складними життєвими подіями, які підсилюють навантаження на їх психічний апаратат.

Варто зазначити, що значна частина молоді з інвалідністю доєдналася, у складні часи війни, до волонтерського руху, частина – об'єдналася у межах громадських організацій для допомоги як військовим, так і вразливим категоріям населення. Можливість вирішувати власні внутрішньоособистісні конфлікти молоддю з інвалідністю надась їй нові можливості не лише для власної адаптації у складні часи військових дій, але йнадасть потужний ресурс для допомоги іншим мешканцям України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій В межах проблеми інвалідності як соціального феномену досліджувалась такими вченими аспект соціальної норми: П. Бергер, П. Бурдьє, М. Вебер, З. Дюркгейм, Т. Лукман, Р. Мертон. В процесі дослідження варто звернути увагу й на проблему формування цілісної особистості, дослідженням якої займались І. Кон, Н. Мансурова, Л. Буєва, Н. Дубініна та інші. Вивченням проблеми реабілітації інвалідності займались такі дослідники, як В. Давидов, М. Каган, Б. Ломов, С. Рубінштейн, А. Леонтьев.

Виклад основного матеріалу Структурами, що стикаються в конфлікті, вважають одночасно актуалізовані мотиви, альтернативні можливості реагування або ж феномени свідомості (ідеї, прагнення, цілі, цінності). У більшості зарубіжних теорій

внутрішньоособистісного конфлікту основними є категорії протиріччя, внутрішньої боротьби і поняття психологічного захисту (подолання конфлікту). Перебіг психологічного конфлікту пов'язується з негативними переживаннями. Зарубіжні автори розмежовують нормальний і невротичний конфлікт. Вони доводять, що здорова особистість не лише не позбавлена внутрішніх суперечностей і конфліктів, а навпаки, їх наявність є необхідною умовою розумного людського життя.

Проаналізуємо уявлення про внутрішні конфлікти представників окремих напрямків зарубіжної психології: психоаналізу, індивідуальної психології, неофрейдизму, гештальт-психології, когнітивної психології, гуманістичного підходу, психосинтезу.

Засновник психоаналітичного підходу З. Фрейд розглядав конфлікт як постійний елемент душевного життя людини, що полягає в зіткненні свідомих і несвідомих бажань, потягів. Під психічним конфліктом З. Фрейд розуміє «своєрідне зіткнення бажань, коли частина особистості відстоює певні бажання, а інша противиться цьому і відхиляє їх. Конфлікт викликається вимушеною відмовою, коли позбавлене задоволення лібідо вимушене шукати інші об'єкти та шляхи» .

З. Фрейд зосереджує увагу на патогенних конфліктах, при яких активізується боротьба між силами, одна з яких перебуває на рівні передусвідомленого та усвідомленого, а друга затрималася на рівні неусвідомленого. Одним із засобів вирішення конфлікту між свідомим і несвідомим З. Фрейд вважає механізми психологічного захисту, а їх безпосередньою метою – досягнення емоційного благополуччя.

Розглядаючи особистість з інвалідністю, з психоаналітичної точки зору, принцип задоволення («Ід») у всій своїй сутності зазнає «придушення». Проте це «придушення» не від принципу належності («Супер-Его»), а від відчуття своєї неповноцінності та неадекватній оцінці своїх переваг і недоліків. Ще одним з бар'єрів, через які людина з інвалідністю не може отримати те, чого бажає – є соціальні обмеження, а саме нездатність соціума забезпечити людину з інвалідністю необхідними їй речами для життя в значній мірі. На цьому підгрунтті може виникати когнітивний дисонанс, при якому людина переживає тривожний стан з-за невиправданих власних очікувань.

Ідеї З. Фрейда продовжив розвивати А. Адлер, якого вважають засновником індивідуальної психології. На його думку, у психіці будь-якої людини відбувається конфлікт між бажанням (волею до могутності) і можливістю (неповноцінністю). «Проблемність» у взаємодії індивіда з суспільством А.Адлер пов'язує з «невротичним стилем життя», який є наслідком «тяжкого» дитинства і характеризується такими особливостями, як егоцентризм, відсутність співпраці, нереалістичність. Цей «невротичний», або «помилковий», стиль життя супроводжується постійним відчуттям загрози самооцінці, невпевненості в собі, загостреною чутливістю, що призводить до проблем у стосунках з оточуючими.

А. Адлер класифікував страждання, які переживають люди в дитинстві, та які безпосередньо сприяють розвитку «комплексу неповноцінності»: неповноцінність органів, гіперопіка та відторгнення з боку батьків.

Батьки, у яких народжується дитина з інвалідністю, переживають своєрідних процес втрати близької людини. Тобто переживання щодо народження дитини з інвалідністю схожі на переживання, які відбуваються у людини, що переживає смерть близького. Батьки, частіше за все мати, переживає всі п'ять стадій прийняття неминучого:

1) Заперечення, що характеризується емоційною дезорганізацією та шоком. Заперечення спочатку виконує захисну функцію, проявляється на несвідомому рівні, пом'якшує удар. Якщо протягом певного часу батьки продовжують заперечувати, то можуть виникати наслідки: батьки можуть тиснути на дитину, змушувати її робити те, що їй не під силу.Заперечення проявляється у формі відмови від програм раннього втручання та безкінечного відвідування лікарів, спеціалісті, аби почути сприятливий діагноз.

2) Угода – функція неприйняття сприяє збереженню надії чи почуття стабільності в сім'ї під впливом факторів, що може їх зруйнувати. Виникає недовіра до спеціалістів.

3) Гнів, агресія. Розуміння того, що змін не відбудеться. Дві сторони агресії: звільнення від емоцій та захист. Спостерігається непомірне почуття провини, що часто переростає у депресію.

4) Депресія – може носити як тимчасовий, так і хронічний характер.

5) Прийняття – емоційна реорганізація, прийняття інвалідності дитини. Переорієнтація допомагає батькам перемикнути свою увагу на реальні потреби, що пов'язанні з вихованням дітей.

Виходячи з даних особливостей народження в сім'ї дитини з інвалідністю, початковий процес адаптації дитини ще з самого початку набуває деструктивних обертів. При швидкому та позитивному прийнятті неминучого батьками, спостерігатиметься й сприятлива атмосфера для ставлення цілком повноцінної особистості.

Представники неофрейдизму більшою мірою аналізували проблеми особистісного зростання і внутрішніх конфліктів з точки зору взаємовідносин людини та її соціального оточення (К. Хорні, Е. Фромм, К. Юнг, Е. Еріксон та ін.)

На думку Е.Еріксона, розвиток особистості за своїм змістом визначається тим, що суспільство очікує від людини, які цінності та ідеали їй пропонує, які завдання ставить перед нею на різних вікових етапах. Разом з тим, послідовність стадій розвитку дитини залежить від "біологічного начала". Дитина у процесі дозрівання проходить низку стадій. На кожній з них вона набуває певної якості (особистісне новоутворення), яке фіксується в структурі особистості та зберігається у наступні періоди життя.

Розвиток особистості інваліда дещо відрізняється від розвитку особистості статистичної норми, що ми й можемо спостерігати у періодизації за Е. Еріксоном .

Згідно даній періодизації, розвиток особистості з інвалідністю вирізняється концентрацією на загострені перебігу вікових криз, поглибленому акцентуванні на фізичних вадах. Люди, що не можуть позитивно пережити вікову кризу, отримують собі в надбання негативне новоутворення, що супроводжує їх до наступної вікової кризи, або впродовж цілого життя. Такі люди не відчувають цілісності власного "Я", незадоволені прожитим життям, вважають його ланцюгом помилок і нереалізованих можливостей. Цілісність внутрішньоособиснісних конфліктів з кожним негативно пережитим досвідом нагромаджується одна на одну.

Послідовниця ідей З. Фрейда К. Хорні акцентує на тому, що внутрішні конфлікти «складають невід'ємну частину всього людського життя». Винятковим правом людини К. Хорні вважає здатність робити вибір, приймати рішення, зокрема між протилежними бажаннями, між бажаннями і зобов'язаннями, між бажаннями і переконаннями, між множинами цінностей. Протиріччя між конфліктуючими тенденціями зумовлює формування «захисних» реакцій. Захисний механізм, на думку К. Хорні, може виявлятись у перенесенні суб'єктом своїх конфліктів на зовнішню ситуацію, на інших людей. Дослідниця переконана, що значна частина людей не усвідомлює внутрішніх конфліктів і не бере участі в їх усвідомленому вирішенні. К. Хорні наводить передумови усвідомлення і подолання внутрішніх конфліктів: усвідомлення об'єкта бажань і почуттів індивіда; створення індивідом власної системи цінностей; здатність і готовність відмовитися від одного із суперечливих переконань; прийняття рішення, що передбачає готовність і здатність нести відповідальність за нього .

Німецько-американський психолог, представник гештальт-психології, К. Левін згідно з положеннями теорії поля виділив три типи внутрішніх конфліктів та визначив їх як «ситуацію, в якій на індивіда одночасно діють протилежно спрямовані сили приблизно рівної величини» [1]: індивід перебуває між двома позитивними валентностями; індивід перебуває між двома приблизно рівними негативними валентностями; один із векторів поля іде від позитивної, а інший – від негативної валентності. Сили, котрі діють на індивіда, дослідник розглядає не як об'єктивні характеристики зовнішньої ситуації, а як результат суб'єктивного сприйняття індивідом зовнішніх об'єктів.

Згідно з теорією представника гуманістичного підходу К. Роджерса, джерела внутрішньої конфліктності лежать у прагненні особистості до позитивної оцінки – як із боку оточення, так і власної. В якості механізму виникнення конфлікту виступає поступова заміна власних цінностей чужими, засвоєними через інтроекцію, що вимагає від людини неодмінного підкорення загальноприйнятим нормам і правилам. Останні суперечать розвитку людської індивідуальності.

У термінології В. Франкла внутрішній конфлікт виступає як ноогенноневротичний конфлікт, він зумовлюється втратою смислу існування людини. Це призводить до нагнітання напру ження між «сутнісним» та «необхідним». Подолати внутрішній конфлікт індивід може через усвідомлення власних цілей і цінностей та розвиток відповідальності за їх втілення.

Автор концепції психосинтезу Р. Ассаджіолі спробував звести до єдиного комплексу основні здобутки різних психологічних напрямів. На думку автора, оскільки індивід керується прагненням до внутрішньої гармонії, то сутність внутрішньоособистісного конфлікту полягає в наявності потужно діючих суперечностей всередині особистості, які послаблюють загальну цілісність «Я». Вчений виокремлював кілька типів конфліктів, в основі яких лежать різні суперечності. По-перше, конфлікт може бути зумовлений суперечностями між «інертністю, лінощами, прагненням до безпеки, які акумулюються в конформності, з одного боку, і прагненням до зростання, самоствердження, ризику – з іншого». По-друге, конфлікт може викликатись пробудженням нових потягів чи потреб, що входять у суперечність зі старими; по-третє, конфлікт може виникати у разі амбівалентності, подвійності ставлення людини до життя.

На думку Р. Ассаджіолі, кожна людина може досягти стану гармонійної єдності протилежностей. В ході життя індивід природно інтегрує власні конфліктуючі частини. Коли вони об'єднуються в більші цінності, людина відчуває прилив сил і знаходить у житті більше сенсу. Проте особистість часто не є гармонійно існуючою цілісністю. Щоб вирішити проблему «внутрішнього розколу», їй необхідно осягнути своє істинне «Я» і вступити в правильні відносини з іншими людьми.

Отже, внутрішньоособистісній конфлікт у зарубіжній психології розглядається відповідно до розуміння особистості в межах певної наукової парадигми.

На підставі даних наукової літератури можемо згрупувати дослідження, присвячені проблемі внутрішньоособистісних конфліктів в українській психології, за кількома напрямками. Зокрема, окреслену проблему розробляють у зв'язку з проблемами вікового становлення особистості (С. Максименко, Л. Орбан, І. Булах, О. Тарновська, Г. Дубчак та ін.).

Внутрішньоособистісні конфлікти досліджуються також у контексті проблем професіоналізації особистості (Н. Чепелєва, Е. Зеєр, Е. Симанюк, А. Кунцевська, С. Кузікова, Г. Ложкін, Н. Пов'якель, В. Шанда, Є. Юрківський та ін.) [5, с. 43].

Щоб проаналізувати досягнення вітчизняної психологічної науки, звернімося до визначення вітчизняними психологами сутності та природи внутрішньоособистісного конфлікту.

У радянській психології одним із перших на проблему конфлікту звернув увагу О. Лурія. Базуючись на експериментальних дослідженнях, він виділив такі типи конфліктів:

1) конфлікт, який виникає внаслідок того, що подразник, який діє на організм, занадто сильний, задача занадто важка, що призводить до конфлікту процесу реакції з можливостями її задоволення;

2) конфлікти різноспрямованих поведінкових тенденцій, які виникають на ґрунті мотивів самої особистості або через зовнішні заборони, які перешкоджають прояву її тенденцій;

3) конфлікт установок, порушення внутрішніх установок, чогось звичного та раптово виникаючих нових умов.

В. Мясищев розглядав внутрішній конфлікт як зіткнення суперечливих відносин особистості, яка не здатна продуктивно вирішити труднощі. Тривалість та інтенсивність конфлікту залежать від того, яке місце займають порушені антагоністичні відносини в системі

відносин людини. Цей стан психічної напруги психолог розглядав як передумову, умову або результат виникнення конфлікту всередині особистості. Автор підкреслював, що «особистість найповніше розкривається в тому, що для неї найбільш важливе, значуще; вона найяскравіше виражається в критичні моменти, коли руйнуються життєво важливі для неї питання» [56, с. 46-52]. Він вирізнив та описав основні види патогенних особистісних конфліктів: істеричний, обсесивно-психастенічний, неврастенічний.

Розглядаючи психологічний зміст внутрішнього конфлікту, А. Захаров головною причиною його виникнення називає неможливість реалізації життєво важливих потреб самоствердження, визнання та єдності «Я», що афективно переживається. Тому виникають перепони на шляху провідної особистісної потреби в самореалізації як основи внутрішнього конфлікту [57, с. 38-39].

О.Леонтьєв розглядає внутрішньоособистісний конфлікт у контексті діяльнісного підходу. Дослідник підкреслює, що психологічні конфлікти постійно супроводжують процес розвитку особистості, виникаючи внаслідок перебудови ієрархії мотивів і становлення зв'язної системи особистісних смислів. Різноманітні соціальні відносини, в які вступає індивід у процесі діяльності, трактуються як об'єктивно суперечливі. Відповідно і мотиви, породжені різними видами діяльності, можуть також вступати в протиріччя один з одним. Протиріччя різних мотивів можуть породжувати конфлікти, які за певних умов фіксуються і входять в структуру особистості [20, с.46-49].

Внутрішній конфлікт у структурі самосвідомості особистості описав В. Столін. «Одиницею самосвідомості» він вважає сенс «Я», що відображає зіткнення різних життєвих відносин суб'єкта, зіткнення його мотивів і діяльностей. Будь-яка пов'язана з двома мотивами дія людини, що служить кроком у напрямку до одного з них і одночасно віддаляє від іншого, володіє конфліктним смислом. Такі дії В. Столін називає вчинком. Незважаючи на напрямок вибору у конфліктній ситуації, смисл «Я» індивіда залишається суперечливим. Суперечливість смислів «Я» закладає суперечності самосвідомості. На думку В.Століна, множинність діяльностей призводить до множинності смислів «Я», перетин діяльностей – до вчинків, вчинки – до конфліктних смислів «Я», конфліктний смисл «Я» запускає всю подальшу роботу самосвідомості. Змістом цієї роботи є осмислення здійсненого вчинку, визнання або відторгнення його, прийняття здійсненого вибору або розкаяння в ньому тощо. Отже, В. Столін виділяє два типи конфліктних смислів – конфліктний смисл вчинку і конфліктний смисл «Я», що відображаються в мотиваційно-ціннісних орієнтаціях та у ставленнях індивіда до себе.

Ф. Василюк розглядає внутрішній конфлікт як один із видів критичних життєвих ситуацій (поряд зі стресом, фрустрацією та кризою). Він розуміє під конфліктом деякий «розрив» життя, коли неможливо вибрати одне із двох, коли «пошкоджено психологічне майбутнє». Дослідник вирізняє два основні види конфліктів: викликані протиріччями, в яких тенденції протилежні за змістом; конфлікти, несумісні лише за умовами місця і часу. Внутрішні конфлікти сигналізують про об'єктивні супереч- ності життєвих відносин і дають шанс вирішити їх до того, як відбудеться реальне зіткнення цих відносин.

У вітчизняній психології внутрішньоособистісний конфлікт вважають епіцентром загострення суперечливих відносин особистості; результатом неможливості досягнення цілей самореалізації; проявом суперечливих смислів «Я» у самосвідомості особистості; формою вияву критичних життєвих ситуацій, що реалізуються через переживання; проявом протиріччя в системі рольових відносин індивіда. Різноманітні відносини людини вважаються суперечливими за своєю природою, а це є підґрунтям для виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. Сутність внутрішнього конфлікту пов'язується з боротьбою мотивів, ставлень, установок особистості.

Бібліографічний список

1. Ашиток Н. Інвалідність як соціально-педагогічна проблема / Н. Ашиток // Молодь і ринок. – 2012. – № 9. – С. 27-30.
2. Дубчак Г.М. Психоаналітичне трактування сутності внутрішніх конфліктів особистості / Г.М. Дубчак // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць інституту психологіїї ім.

Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: Вид-во «Любіть Україну», 2000. – Т.2, Ч.1. – С.34-37.
3. Комарова Н.М. Інвалідність як соціальна проблема сучасного українського суспільства / Н.М.Комарова, О.В.Вакуленко, Р.Я.Левін. – К.: Освіта, 2009. – 236 с.
4. Ложкін Г.В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навч. Посіб / Г.В. Ложкін, Н.І. Пов'якель. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 416 с.
5. Скібілька Л. І. Конфліктологія: Навч. Посіб. для студ. Вузів / Л.І.Скібілька, – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 259 с.

НАГІРНЯК О.В.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
*Науковий керівник: **ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.** PhD,*
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТОЇ ЗРІЛОСТІ, ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ.

THE DEVELOPMENT OF PERSONAL MATURITY AND THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE SPOUSE.

Анотація. Стаття призначена теоретичному аналізу проблеми розвитку особистої зрілості її впливи на психологічне благополуччя подружжя. Надано узагальнення інформації щодо проблеми як в класичних, так і в сучасних психологічних дослідженнях. Розкривається поняття благополуччя подружніх відносин і визначається перелік факторів, що впливають на нього.Акцент робиться на особистісній зрілості партнерів як основоположному факторі.

Ключові слова: *розвиток особистості, особиста зрілість, подружжя, благополуччя, відносини.*

Summary. The article is intended for a theoretical analysis of the problem of the development of personal maturity and its effects on the psychological well-being of spouses. A generalization of information on the problem in both classical and modern psychological research is provided. The concept of well-being of marital relations is revealed and the list of factors affecting it is determined. Emphasis is placed on the personal maturity of partners as a fundamental factor.

Key words: *personality development, personal maturity, marriage, well-being, relationships.*

Постановка проблеми. В основі феномену зрілої особистості лежать проблеми росту,розвитку, самовдосконалення, що має прямий вплив на психологічне благополуччя подружжя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз праць та досліджень А.Маслоу, К.Роджерса, К.Юнга, Г.Олпорт, Е.Фрома, А.Адлера, Р.Левіса, Дж.Спенієра, Р.Уолша. К.Вітакер, М.Боришевський, С.Братченко, Т.Титаренко, О.Штепа, Ю.Гільбух, О.Завгородня, Л.Потапчук, О.Клянець, Є Фролова, О.Клянець та інші, показує,що найбільш сприятливі відносини складаються за умови взаємодії в подружжі розвинених,зрілих особистостей.

Формулювання цілей. Метою даної статті є огляд теоретичного аналізу психологічної літератури сформулювати гіпотези між розвитком особистості та психологічним благополуччям подружжя.

Виклад основного матеріалу. . Розвиток особистої зрілості є, безумовно, одним з найскладніших явищ у світі, який ми знаємо. Безліч змістовних і цікавих наукових досліджень присвячені вивченю цього загадкового феномену. Особистісна зрілість як складне структурне утворення,що містить в собі такі характеристики: відповідальність і компетентність в різних

сферах діяльності, самостійність, самореалізацію, адекватне самоствердження, цілепокладання, відрізняє соціально зрілу особистість від соціально незрілої. Зріла особистість внутрішньо детермінована, здатна координувати власне життя, виходячи зі своїх потреб, має на меті продуктивне й пропорційне застосування власних можливостей згідно з життєвими завданнями.Володіє здатністю до саморегуляції, спроможна визначати й спрямовувати хід подій у житті, коригувати стиль спілкування,активно взаємодіючи з соціальним оточенням.

Особиста зрілість не є віковою характеристикою, що неодноразово підкреслювалася дослідниками.

Підвищенний інтерес психологічної науки до проблеми благополуччя подружніх відносин, спостерігається з останньої третини XX ст., і він не зменшується. Однак значна частина сучасних досліджень спрямована лише на окремі складові гармонізації подружніх відносин: їхній зв'язок із сексуальним здоров'ям (Є.В.Фролова), особистісну автономність партнерів (О.Я.Клянець), цілісні стосунки виникають тільки тоді, коли взаємодіють цілісні особистості (К.Вітакер). Досі не вироблено цілісний підхід до вирішення означеної проблеми, необгрунтовано систему факторів благополуччя подружніх відносин, що враховувала б усі особистості і соціально-психологічні детермінанти благополуччя подружжя.

Основною характеристикою зрілих стосунків є наявність у кожного партнера усвідомленого відчуття перспективи та відповідності особистісного і міжособистісного розвитку. Про зрілі стосунки можна говорити, тоді коли партнери прагнуть до взаєморозуміння і сприяють особистісному розвитку один одного. Відставання в розвитку одного з подружжя або перешкоджання розвиткові іншому можуть привести до руйнування відносин.

Особистісна зрілість-це поняття, яке має певне обгрунтування. Дослідження особистої зрілості здійснено в гуманітарній психології : А.Маслоу (самоактуалізована особистість), К.Роджерс (повноцінно функціонуюча особистість); в аналітичній психології К.Юнга (цілісна психологія), Г.Олпорт (зріла особистість). В сучасних дослідження феноменом особистої зрілості розглядається багатьма вченими і в українській психології : М.Боришевський (психологічні механізми розвитку особистості), С.Братченко (особистісне зростання та його критерії), Т.Титаренко (визнання постмодерного проблемного поля), О.Штепа (психологічні ресурси особистості), Ю.Гільбух (психодіагностика і формуання особистості), О.Завгородня (напрямки психологічного знання), Л.Потапчук (основні напрямки в віковій психології).

Особистісна зрілість розглядається як одна із структурних компонентів зрілості людини. Особистісна зрілість вважається необхідною умовою формування особистості - це одна із структурних компонентів зрілості особистості. Існують два підходи до її розуміння. За першим підходом зрілість розглядається як віковий період розвитку. Другий підхід передбажає розгляд зрілості як якісної характеристики розвитку. Зрілість визначається не стільки біологічним віком людини, скільки рівнем розвитку її особистісних властивостей, готовністюприймати рішення з позиції зрілої особистості, у зв'язку з чим зрілість розглядається як здатність для досягнення а не самі досягнення.

Виявлено,що у людей, які характеризуються високим рівнем загальноїзрілості, та є зрілими за віком, стать не є чинником їхньої особистісної зрілості. Водночас між жінками і чоловіками, які характеризуються високим рівнем загальної зрілості, є відмінності : для жінок характерним є більш високий рівень самосприйняття,синергічності,контактності,глибинності переживань, емпатії, егоцентричності.Для чоловіків характерні більш гостре переживання безсенсовності існування, більша значущість внутрішнього мотиву і мотиву опіки свого потенціалу. (О.Штепа)

Особистісну зрілість детермінують механізми : інтенційність як активне самовизнання та як створення людиною самої себе і усвідомлення себе самостворюючого, когерентність як уміння самій собі порадити: рефлексія як уміння людини дати собі звіт стосовно своїх дій, думок, почуттів; прегнантність як прагнення до врівноваженості, впорядкованості, завершеності.

Особистісну зрілість визначено як ефект самостійно пережитої людигою у зрілому віці ненормативної кризи ідентичності.Цей ефект характеризується як психологічне новоутворення, що завепршує юнацький і вікриває зрілий період життя людини та являє собою динамічну особистісну структуру, пропріум, важливий для его-ідентичності особистості. (О.Штепа)

Згідно з твердженнями А. Маслоу, що люди, які досягли повного особистісного розквіту є самоактуалізованими.Він запропонував ключові характеристики для опису самоактуалізованої людини і визначив наступні умови її формування: зосередженість особистості на реалізації власного «Я»; кожен свій вибір робити на користь можливості власного зростання; ставати більш реалістичним, існувати фізично відповідно до своєї власної природи; бути чесним і примати на себе відповідальність за власні дії; прислухатися до себе і давати можливість своєму «Я» різнобічно виявляти; прагнути бути гарним настільки, наскільки це можливо; досягати найвищих переживань; відкривати в собі сильні і слабкі сторни, бути сміливим у подоланні останніх.

Визначальну родь у гармонізації відносин партнерів відіграють особистісна зрілість подружжя, спрямованість кожного партнера на особистісне зростання, а також взаємна допомога одне одному в особистісному зростанні. А це дає можливість вирішити нарешті проблему «екзистенційної дихотомії» (за Е.Фроммом), тому що в здорових, повноцінних,багополучних родинах кожен з подружжя оптимально поєднує дві тенденції співбуття – тенденцію близкості, єдності зі значимим іншим і тенденцію окремішності (диференційності), особистісної ідентичності. Спираючись на запропоноване О.Штепою розуміння особистісної зрілості,припускаємо, що високі показники таких характеристик, як автономність, контактність, креативність, толерантність, децентрація, уможливлюють узгодженість поведінки шлюбних партнерів і докримання оптимальної дистанції в їхніх стосунках, що знижує рівень конфліктності, підвищує рольову адекватність і рівень задоволеності шлюбом.

Висновок. Отже, ми розглянули можливий взаємозв’язок факторів і показників благополуччя шлюбу, зробивши наголос на особистісній зрілості подружжя та його міжособових відносинах.

Бібліографічний список

1. Фролова Є.В. Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках/ монографія / за редак. О.С. Кочаряна – Харків: ХНУ імені В.Н.Казаріна, 2019. – 276 с.
2. Кузікова С.Б., Дудкевич Т.В. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1: колективна монографія/ кол.авт.;наук.рез.З.М.Мірошник,- Кривий Ріг: Вид.Р.А.Козлов, 2019. – 220 с.
3. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ.: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
4. Кроскультурна варіативність поняття особистісної зрілості // Проблеми заг. Та пед. Психології: Зб.наук.пр.ІН-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України/ За ред. С.Д.Максименка. – Київ ,2006.-404 с.
5. Потапчк Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників: дис.Канд.псих.наук – Луцьк, 2001. – 205 с.
6. Титаренко Т.М. Рання молодість: проблеми смислоутворення, подальше професійне й життєве самовизнання/ Основи практичної психології/ - Вид.2-е. Київ.Либідь, 2001, - 150 с.
7. Штепа О.С. Диспозиційна модель особистісної зрілості: автореф.дис.:- Київ.2006. – 17 с.
8. Штепа О.С. Механізми детермінації особистісної зрілості //Зб.наук.пр.:філософія,соціологія,психологія.- Івано-Франківськ : Плай, 2004, - 177 с.
9. Ткаченко В.Є.Зміст і узгодженість цінностей подружжя як чинник благополуччя шлюбу/Вісник Обеського національного університету : зб.наук.праць. – 2009, - 108 с.

НЕЧЕТАЛЮК І.В
здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
ЗАРЕМБА С.В.
здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
*Науковий керівник: **ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.**,PhD*
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м. Вінниця

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ФЕНОМЕНУ АЛЬТРУЇСТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

THEORETICAL ANALYSIS OF SCIENTIFIC LITERATURE ON THE PHENOMENON OF ALTRUISTIC PERSONALITY

Анотація. У статті обґрунтовуються теоретичне дослідження проблеми феномену альтруїстична поведінки. Теоретично проаналізовано та описано поняття альтруїзм в науковій літературі.

Ключові слова: *альтруїзм, альтруїстична поведінка, особистість.*

Summary. The article substantiates a theoretical study of the problem of the phenomenon of altruistic behavior. The concept of altruism in scientific literature is theoretically analyzed and described

Key words: *altruism, altruistic behavior, personality.*

Постановка проблеми. Актуальність теми дослідження психологічних особливостей альтруїзму особистості є надзвичайно важливою у сучасному суспільстві. У світі, де індивідуалізм і прагнення до особистого успіху часто стають домінуючими цінностями, дослідження альтруїзму дозволяє краще зрозуміти механізми, що спонукають людей до безкорисливих дій на користь інших. Це, у свою чергу, може сприяти формуванню більш гармонійного і доброзичливого соціального середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел свідчить, що проблема альтруїзму займала важливе місце в роздумах багатьох філософів минулого. У філософії альтруїзм і егоїзм розглядаються як моральні категорії. Наприклад, англійські етики XVIII століття, такі як Ентоні Шефтсбері, Френсіс Хатчесон і Девід Юм, а також інші відомі мислителі, як-от Готфрід Вільгельм Лейбніц, Артур Шопенгауер, Людвіг Фейєрбах і Огюст Конт, розглядали ці поняття у своїх роботах.

Виклад основного матеріалу. Альтруїзм, як важливий аспект соціальної поведінки, привертає значну увагу дослідників з різних наукових галузей, таких як психологія, філософія, біологія, генетика та теологія. Кожна з цих дисциплін робить свій внесок у розуміння альтруїзму, надаючи різні перспективи та підходи до вивчення цього феномену. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє узагальнити існуючі знання про альтруїзм, визначити ключові теоретичні підходи, а також виявити основні проблеми та напрями подальших досліджень.

Альтруїзм є фундаментальним етичним принципом, що відіграє важливу роль у людському співіснуванні та соціальній взаємодії. У "Українському педагогічному словнику" С. Гончаренка (1997) поняття альтруїзму (фр. altruisme від лат. alter – інший) визначається як «етичний принцип, що полягає в безкорисливому прагненні до діяльності на благо інших, у готовності заради іншої людини зректися власних інтересів» [2].

Термін «альтруїзм» вперше був введений в науку французьким філософом Огюстом Контом, засновником позитивізму. Конт проголосив ідею «Живи для інших» як основний принцип людського співіснування, вбачаючи мету життя у постійному служінні людству та самовдосконаленні. Цей термін використовувався як протилежність до егоїзму, що підкреслювало діалектичну природу світу.

Однак, як моральний принцип, альтруїзм існував значно раніше. Вже у IV столітті до н.е. римський філософ Сенека описував альтруїзм як дію на благо інших людей, благодіяння. У період античності філософи, такі як Протагор, Платон, Аристотель і Епікур, розглядали альтруїзм як засіб обмеження егоїстичних потреб людини. Сократ підкреслював, що «не брати, а віддавати — сутність морального закону, який урівноважує егоїстичну волю кожної людини. І чим більш духовною і душевною є людина, тим сильніше її бажання віддавати і служити людям» [1].

Ідея альтруїзму займає центральне місце в багатьох релігійних традиціях. У християнстві, наприклад, альтруїзм відображається в заповіді «полюби ближнього свого, як самого себе». Християнська мораль включає такі чесноти, як доброчинність, щедрість, милосердя, визнання іншого, чесність, справедливість, терпимість, співчуття, милість, вдячність, практична безкорислива матеріальна та духовна допомога, догляд за хворими, захист, турбота, служіння.

Подібні принципи можна знайти і в буддизмі, де велика увага приділяється ідеї каруни (співчуття) та метти (любляча доброта), які закликають до безкорисливого служіння заради блага інших. В обох релігійних традиціях альтруїзм вважається найвищою формою моральної поведінки, що сприяє духовному розвитку та гармонії в суспільстві.

Альтруїзм, як моральна категорія та соціальна поведінка, має глибокі історичні корені в українській педагогічній думці. У період становлення та формування основ української педагогіки, початкові уявлення про альтруїстичну поведінку знайшли своє відображення в давньоруських письмових пам'ятках, таких як «Повість временних літ» та «Слово о полку Ігоревім». Ці твори свідчать про зацікавленість проблемами морального та релігійного виховання, формування патріотизму та національної свідомості.

У давньоруській культурі особливу увагу приділяли вихованню моральних цінностей. Володимир Мономах у своєму «Повчанні дітям» наголошував на важливості любові до людей, допомоги, гуманності та безкорисливого служіння на благо Батьківщини. Мономах підкреслював, що істинна моральна сила полягає в готовності служити іншим без очікування винагороди, акцентуючи на необхідності прояву альтруїзму в повсякденному житті [3].

Виховання на основі народних традицій та поваги до старшого покоління також сприяло розвитку альтруїстичних цінностей у суспільстві Київської Русі. У XVI-XVII століттях статути братських шкіл акцентували увагу вчителів на потребі «навчати й любити всіх дітей однаково». Процес навчання в цих школах ґрунтувався на ідеях гуманізму, патріотизму та національної свідомості, що відображало прагнення до безкорисливого служіння суспільству.

Братські школи, засновані на принципах рівності та взаємодопомоги, стали важливими осередками освітнього розквіту України. Їх діяльність сприяла формуванню національної свідомості та патріотичних почуттів, що в свою чергу підкріплювало ідеї альтруїзму в освітній системі

У сучасній українській педагогічній думці альтруїзм продовжує відігравати важливу роль. Освітяни та педагоги звертають увагу на необхідність формування у молоді таких якостей, як милосердя, співчуття, готовність допомогти іншим. Ці моральні цінності вважаються ключовими для гармонійного розвитку особистості та суспільства в цілому.

Сучасні підходи до виховання також включають інтеграцію альтруїстичних цінностей у навчальні програми та педагогічні практики. Це сприяє створенню умов для всебічного розвитку учнів, їх соціальної відповідальності та готовності до активної участі у громадському житті.

Філософські погляди епохи Відродження та Просвітництва відзначаються різноманітністю та часто діаметральною протилежністю щодо значення та впливу альтруїзму й егоїзму на становлення особистості. Мислителі цього періоду активно обговорювали роль цих концепцій у розвитку людської природи та суспільства.

Багато філософів вважали егоїзм рушійною силою людського життя. Наприклад, Ніколо Мак'явеллі у своїх роботах наголошував на користі особистих інтересів та прагматичному підході до політики. Бенедикт Спіноза розглядав самозбереження як основний інстинкт людини, а Томас Гоббс вважав, що природний стан людства характеризується "війною всіх проти всіх", де кожен діє виключно в своїх інтересах.

Бернард Мандевіль, у своїй знаменитій праці "Байка про бджіл", доводив, що приватні пороки можуть приносити суспільну користь, а Іммануїл Кант підкреслював значення раціонального егоїзму для морального розвитку. Джеремі Бентам, засновник утилітаризму, вважав, що максимізація особистого задоволення веде до загального блага. Артур Шопенгауер і Фрідріх Ніцше також акцентували на важливості особистих інтересів і сили волі.

На противагу їм, інші філософи вважали альтруїзм важливою складовою морального життя. Ентоні Шефтсбері та Френсіс Хатчесон розвивали ідеї морального почуття, вбачаючи в альтруїзмі природну здатність людини до співчуття. Девід Юм наголошував на важливості симпатії як основи моральних відносин, а Огюст Конт, засновник позитивізму, проголошував принцип "Живи для інших" як головний етичний імператив [2].

Адам Сміт, хоча й відомий своєю теорією "невидимої руки" ринку, також підкреслював значення співчуття та взаємодопомоги в людських стосунках.

Деякі філософи намагалися знайти баланс між альтруїзмом та егоїзмом. Жан-Жак Руссо вважав, що людина по природі добра, але суспільство може розвивати в ній егоїзм. Джон Стюарт Мілль розробив концепцію утилітаризму, яка поєднує особисті інтереси з суспільним благом. Герберт Спенсер також шукав гармонію між особистими і суспільними інтересами, стверджуючи, що еволюція сприяє розвитку кооперативної поведінки [4].

Бертран Рассел вважав, що раціональне мислення та освіта можуть допомогти людям знайти рівновагу між власними інтересами та потребами інших, що сприятиме розвитку здорового суспільства.

Козацька педагогіка також наголошувала на важливості формування загальнолюдських моральних цінностей та українського національного характеру. Основою виховного процесу було безкорисливе служіння громаді та готовність допомагати іншим. Виховання в козацькому середовищі сприяло розвитку таких якостей, як честь, гідність, патріотизм, відповідальність та взаємодопомога.

Козаки вважали, що кожна людина повинна не тільки піклуватися про себе, але й бути готовою пожертвувати власними інтересами заради спільного блага. Це відображало принципи альтруїзму, які були інтегровані в національну свідомість та культуру. Таке виховання сприяло створенню міцної спільноти, здатної до колективного опору та взаємопідтримки в умовах зовнішніх загроз.

Таким чином, філософські погляди епохи Відродження та Просвітництва демонструють широке розмаїття думок щодо значення альтруїзму й егоїзму. Одні мислителі вбачали в егоїзмі основну рушійну силу розвитку, інші – підкреслювали значення альтруїзму як морального імперативу, а деякі намагалися знайти баланс між цими двома крайнощами. Козацька педагогіка ж, акцентуючи на моральних цінностях та патріотизмі, відображала ідеї альтруїзму в процесі виховання, сприяючи формуванню національної свідомості та гармонійного розвитку особистості.

Бібліографічний список

1. Кейсельман (Дорожкин) В. Р. Альтруизм: так называемое добро. – Симферополь: Таврия, 2010. 348 с.
2. Наконечна М. М. Допомога іншому як психологічний засіб розвитку особистості. Автореферат дис. ... канд. психологічних наук. К., 2009. 20 с.
3. Pilyavin G. Alman, Kaller Peter. Costly punishment across human societies.// Science. 2006. Vol. 312. p . 1767-1770.

ПАВЛЕНКО І.В.
здобувач магістратури 1-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ ДОВІРЧОГО СПІЛКУВАННЯ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

FEATURES OF CONFIDENTIAL COMMUNICATION IN YOUTH

Анотація. У статті розкривається зміст феномену довіри, який порівняно недавно вивчається українськими психологами. Однак, методологічні основи вивчення даного поняття вказують на те, що неправомірно зводити сутність цього явища лише до сфери спілкування, оскільки довіра включена у цілісну взаємодію людини зі світом. Тому існує потреба у визначенні сутності довіри як соціально-психологічного явища, її соціально-психологічних функцій, умов виникнення та особливостей прояву. Оскільки юнацький вік є сензитивним періодом запиту на довірче спілкування, то вивчення особливостей довіри в цьому віці заслуговує особливої уваги

Ключові слова: *довіра, довірчі стосунки, спілкування, соціально-психологічне явище.*

Summary. The article reveals the content of the phenomenon of trust, which has been studied relatively recently by Ukrainian psychologists. However, the methodological foundations of the study of this concept indicate that it is wrong to reduce the essence of this phenomenon only to the sphere of communication, since trust is included in the integral interaction of a person with the world. Therefore, there is a need to define the essence of trust as a social-psychological phenomenon, its social-psychological functions, conditions of occurrence and features of manifestation. Since youth is a sensitive period of the request for trustful communication, the study of the features of trust at this age deserves special attention.

Key words: *trust, trust relations, communication, socio-psychological phenomenon.*

Постановка проблеми. У процесі духовного розвитку особистості чільне місце займає довіра. Вона є складним і багатогранним психологічним феноменом, що впливає на формування системи особистісних цінностей та смислів, і є основою світосприйняття та діяльності у соціумі. Духовний розвиток особистості здійснюється шляхом вирішення екзистенціальних суперечностей, що інтегровано входять у площину «довіри-недовіри». Звідси проблема довіри потребує глибинного вивчення як на зовнішньому (міжособистісному), так і на внутрішньому (внутрішньоособистісному) рівнях та впливає на проблему духовного життя особистості, міжособистісну взаємодію, реалізацію комунікативного потенціалу, творчі здібності тощо.

Виклад основного матеріалу. Феномен довіри порівняно недавно вивчається українськими психологами. Психологічний зміст даного феномену був зведений до однобічного уявлення про довіру як одну із сторін спілкування (міжособистісного чи ділового). Однак логіка розвитку психології, її методологічні основи вказують на те, що неправомірно зводити сутність даного явища лише до сфери спілкування, оскільки довіра включена у цілісну взаємодію людини зі світом. Тому існує потреба у визначенні сутності довіри як соціально-психологічного явища, її соціально-психологічних функцій, умов виникнення та особливостей прояву. Оскільки юнацький вік є сензитивним періодом запиту на довірче спілкування, то вивчення особливостей довіри в цьому віці заслуговує особливої уваги [1].

Проблема довіри знайшла своє відображення у працях багатьох зарубіжних вчених і розглядається як основа ідентичності особистості (базова довіра) (Е.Еріксон); як основа саморозкриття свого внутрішнього «Я» (Н.Амяга, Д.Джонсон, С.Джурард, П.Ласкоу,

А.Маслоу, К.Роджерс, В.Сафонов); як позитивний параметр міжособистісних відносин (Дж.Аллен); у контексті теорії соціального обміну (А.Голднер, К.Джифін, Б.Лано, О.Тейлор, М.Уорсі, Г.Хан, Г.Хоманс, Т.Ямагіші,); як здатність до узагальненого очікування (Дж.Роттер, А.Селігмен).

В українській психології проблема довіри вивчається у контексті дослідження різних психологічних явищ, зокрема: життєвої кризи особистості (Т.Титаренко), амбівалентності особистості (Т.Зелінська, Т.Лук'яненко, В.Хабайлюк, А.Хурчак), соціальних ролей і статусів (О.Донченко, В.Васютинський), соціальної підтримки (В.Москаленко), зрілості та успішності особистості (Л.Орбан-Лембрик), довіри до себе в юнацькому віці (Н.Єрмакова, М.Дідора).

В основі довіри до інших лежить установка на взаємодію, що проявляється через такі механізми перцепції, як емпатія та ідентифікація.

Е.Фромм визначає персональну ідентичність як результат індивідуалізації людини, називаючи її «однією з провідних людських потреб, складовою самої сутності людського буття», що являє потребу у зв'язку людини з навколишнім світом, потребу уникнути самотності, що досягається шляхом самоототожнення з будь-якими ідеями, цінностями, соціальними стандартами, тобто, шляхом формування соціальної ідентичності [6].

Проте термін «ідентичність» міцно увійшов в науковий ужиток тільки після виходу в світ основних праць Е. Еріксона. Він розумів ідентичність як процес організації життєвого досвіду в індивідуальне «Я», що протягом усього життя людини, природно, передбачало його динаміку. Вчений розглядає ідентичність як складне особистісне утворення, що має багаторівневу структуру. Це пов'язано з трьома основними рівнями аналізу людської природи: індивідним, особистісним і соціальним [10].

Так, на першому, індивідному рівні аналізу ідентичність визначається як результат усвідомлення людиною власної тимчасової приналежності. Це є уявлення про себе як про деяку відносно незмінну даність того чи іншого фізичного вигляду, темпераменту, задатків, що має минуле і спрямоване в майбутнє [10].

З другої, особистісної, точки зору ідентичність визначається як відчуття людиною власної неповторності, унікальності свого життєвого досвіду, що задає деяку тотожність самому собі. Даний елемент ідентичності є «усвідомлений особистістю досвід власної здатності інтегрувати всі ідентифікації з потягами libido, з розумовими здібностями, набутими в діяльності, і з позитивними можливостями, пропонованими соціальними ролями» [10].

По-третє, ідентичність визначається Е.Еріксоном як той особистісний конструкт, який відображає внутрішню солідарність людини з соціальними, груповими ідеалами і стандартами. Таким чином, солідарність у структурі особистості Е.Еріксон вважав власне соціальною ідентичністю.

Е.Гоффман виділив три типи ідентичності: соціальна, особиста, Я-ідентичність. Важливий внесок Е. Гоффмана в розвиток ідеї про способи впливу ідентичності на оточення. Оточення (Umwelt) - змінний світ звичних, «нормальних» ситуацій, в якому індивід відчуває себе вдома. Навколишній світ - основа вироблення онтологічної безпеки, довіри, без яких неможлива ідентичність [8].

Проблема довіри пов'язана з соціальними почуттями. Основоположними почуттями є почуття «Ми» - «Вони». Почуття «Ми» передбачає довіру до іншого, а почуття «Вони» його виключає. Крім того, категорія «Ви» - основа сучасного суспільства - потенційно містить у собі момент довіри, на чию користь воно буде вирішено «Ми» або «Вони» - це залежить від результатів міжособистісного спілкування [5].

Саме суб'єктивні «образи-Я» індивіда, де значущою ланкою є особистісна ідентичність, мають вирішальний вплив на формування соціальних стратегій і відповідних моделей поведінки особистості в суспільстві. А одним з найважливіших механізмів підтримки та збереження єдиного співтовариства є феномен довіри до такого ж як «Я» [8].

Основною ознакою довіри до інших є симетричність, взаємність (презумпція взаємності), що в життєвих реаліях проявляється рідко, хоча найбільше досягається в афіліації, атракції, дружбі і любові. Звідси виникли поняття «Я-довіра» – ставлення до іншого,

і «Мені-довіра» – очікування такого ж ставлення від іншого до мене. У залежності від взаємності у довірчих стосунках між людьми формується діалог або квазідіалог. Діалогічне спілкування передбачає такі стратегії поведінки, як: кооперація, співробітництво, взаємовплив, компроміс, консенсус, що забезпечує взаєморозуміння. Квазідіалог передбачає гру, суперництво, конфронтацію, маніпуляцію та конкуренцію, що призводить до самотності, егоцентризму, неприйняття іншими, конфліктності, недовіри до інших. Таким чином, довіра до світу (до інших) залежить від рівня довіри до себе [4].

Виокремлюють такі функції довірчого спілкування [3]:

функція зворотного зв'язку у процесі самопізнання особистості, що реалізується, з одного боку, шляхом порівняння довірчого матеріалу, отриманого від співбесідника, із своїми власними переживаннями, і з іншої сторони, –- шляхом безпосереднього розкриття співрозмовнику свого внутрішнього світу, відображення себе у ньому;

функція катарсису, що реалізується через розкриття співрозмовнику таких значущих думок і почуттів, які викликають відчуття напруження;

функція налагодження взаємовідносин, що сприяє психологічному зближенню у процесі здійснення якоїсь спільної діяльності.

Рівень довірчих відносин детермінується параметром значущості суб'єктів спілкування у ставленні один до одного. Індивід довіряє тому, хто є для нього значущим, хоча останній може і не довіряти першому. Значущість однак може виконувати роль «фільтра» у прояві довірчих стосунків, так як об'єкт спілкування може приховувати деякі сторони свого життя для того, щоб не втратити цінності в очах іншого. Тому значущість передбачає, перш за все, довіру, вплив один на одного, при цьому є можливість не саморозкриватися. Іншим параметром довірчих стосунків є безпека, що забезпечується особистісним рівнем взаємовідносин між людьми. Безпека передбачає не нанесення шкоди іншому, перш за все, у психологічному плані – емоційному, моральному тощо. Навіть за умови довготривалих і тісних стосунків між людьми все ж не можна повністю спрогнозувати майбутніх вчинків того, кому довіряє індивід. Тому довіра – це завжди ризик. Єдиним гарантом довірчих взаємовідносин є те, що особистість ставиться до іншої як до самої себе. Саме тут виникає зв'язок між довірою до себе і довірою до іншого, що реалізовується в афіліації.

Сутність довірчих відносин полягає, з одного боку, у переживанні значущості і безпечності іншого у процесі взаємодії, а з другого – у підтвердженні власної значущості для іншого, безпечності власної активності у стосунках з іншим, що реалізовується при задоволенні потреби в афіліації. Суть даного явища передбачає психологічну позицію кожного з партнерів по спілкуванню (як до себе, так і до іншого), що дозволяє виокремити типи довірчих відносин.

У процесі аналізу наукової літератури нами були визначені певні фактори, які впливають на формування довіри. По-перше, довіру до іншого можна розглядати як окремо взятий випадок довіри до світу. Без неї неможливі міжособистісні, внутрішньогрупові і міжгрупові відносини. Довіра виступає фундаментальною умовою формування всіх видів і форм відносин між людьми і одночасно входить у них.

По-друге, довіра виникає тоді, коли існує готовність до прояву довіри хоча б у одного з двох взаємодіючих індивідів. Така готовність існує, коли один індивід є значущим, надійним і безпечним партнером для іншого. Якщо хоча б один з цих параметрів відсутній у партнера, то це вплине на основні характеристики довіри (міра, глибина, тема, тривалість, інтенсивність тощо).

По-третє, так як людина завжди звернена до світу і до себе, то вона одночасно довіряє собі і світові. Рівень довіри до себе завжди пов'язаний з рівнем довіри до світу: хто не боїться довіряти собі (позитивно ставитись до себе, оцінювати себе як цінність, сприймати себе самостійною особистістю), той здатен довіряти іншому (аналогічно ставитись до іншого).

По-четверте, довіра існує як особистісна чи соціальна установка, як атитюд, як емоційно-оціночне ставлення до себе і до інших. Саме конгруентність чи неконгруентність між емоційними, поведінковими, оціночними компонентами особистості (тобто рівень

гармонійності особистісних структур особистості) і визначає якість і диференційованість довіри.

По-п'яте, у кожному акті спілкування присутня певна міра довіри, вихід за межі якої призводить до негативних наслідків. Тому істинна особистісна гармонія полягає в умінні відчувати міру і одночасно бути відкритим до інших людей і до себе.

По-шосте, певний рівень довіри може змінюватися у процесі самої взаємодії під впливом різних факторів. З одного боку, міра довіри у спілкуванні залежить від установок, що склалися про іншого, а з другого – від тих умов, що забезпечують процес взаємодії (хто партнер по спілкуванню, які у нього сформувались установки на довіру, чи безпечний він, чи готовий до спілкування, де відбувається спілкування, який зміст і мета спілкування тощо). Таким чином, важливою характеристикою довіри є динамічність міри довіри, що визначає вид спілкування (діалогічне чи монологічне, особистісне чи соціально-орінтоване тощо) і є причиною її прояву до іншого.

По-сьоме, у будь-якому спілкуванні завжди присутня міра взаємності довіри. Довіряючись іншому, людина завжди розраховує на взаємність, симетричність, конгруентність. Невідповідність міри довіри партнерів (неконгруентність) обумовлена особистісними установками, індивідуальними рисами характеру, особистісними цінностями, соціально-психологічними особливостями спілкування (статуси, ролі партнерів, історія їх відносин, знайомства, ступінь значущості один до одного тощо) та об'єктивними умовами взаємодії.

В юнацькому віці існує парадоксальна особистісна суперечність, що проявляється в афіліації і відстороненні, які, відповідно, пов'язані з довірою-недовірою.

В кожному акті взаємодії людини зі світом, індивід спрямований і у світ, і у себе. Завдяки цій двоякій спрямованості психіки є можливим одночасна наявність довіри до себе і довіри до світу. Відповідність рівня довіри до себе і довіри до світу постійно порушується, часто через дію захисних механізмів. Однак ця невідповідність завжди спрямована до рівноваги, яку можна досягнути, лише змінивши рівень довіри до себе, або – до світу. Тому феномен довіри характеризується динамічністю. Абсолютизація довіри до себе або довіри до світу призводить до деформації довірчих відносин, що характеризується порушенням гармонійності у стосунках. Деформації довірчих відносин можуть виражатися трьома способами [1].

По-перше, в надмірному прояві довіри до себе, що в кінцевому результаті призводить до порушень у взаємовідносинах з іншими людьми і звужує коло довірчих стосунків. По-друге, підвищений рівень довіри до інших стає результатом зниження самооцінки індивіда, його рівня домагань, підвищеної тривожності і фрустрованості. По-третє, рівень довіри до себе і рівень довіри до світу може одночасно знижуватись, що називається кризою довіри. Окрім того, існує поняття депривації довіри, що означає відсутність потреби у встановленні близьких довірчих відносин з оточуючими на фоні зниженого рівня довіри до себе, ставлення до інших людей як до предметів. Дефіцит довіри до оточуючих полягає у зниженні рівня довіри до інших, при адекватному або завищеному рівні довіри до себе і при наявності незадоволеної потреби довіряти. Ці явища, що характеризують порушення рівноваги довіри до світу і довіри до себе, призводять до дезадаптації особистості [3].

Довіра між людьми характеризується взаємодією двох суверенних суб'єктів активності. Саме тому довіра і можливі варіанти її прояву породжують широкий спектр різних міжособистісних феноменів (дружба, любов, атракція, афіліація), де довіра чи її відсутність являється фоновою умовою самого їх існування. Спілкування, у ході якого одна людина довіряє іншій свої думки про важливі події, почуття, розкриваючи інтимні сторони свого життя, називається довірчим [2]. Автори розглядають довірче спілкування як односпрямований процес – «один передає іншому» До детермінант і ознак довірчого спілкування відносять: міцність (стійкість) психологічного контакту; відсутність формальної психологічної взаємодії партнерів по спілкуванню і жорсткого контролю у цьому процесі; впевненість партнерів у тому, що інформація, яка довіряється іншому, не буде

використовуватися проти нього; готовність поділитися з партнером чимось конфіденційним, не переживаючи за наслідки; щирість партнерів. Безперечно, ці ознаки є дуже важливими у довір'ї, але випущений істотний момент у довірчому спілкуванні – взаємність цих ознак і детермінант, що власне і забезпечують існування довіри між людьми. Тому, окрім саморозкриття, що також може бути одностороннім, довіра у спілкуванні і міжособистісних стосунках може реалізовуватись іншими способами.

По-перше, довіра може репрезентуватися шляхом здійснення певних поведінкових актів (наприклад, один позичає гроші іншому, а той у важку хвилину приходить до нього за порадою тощо).

По-друге, людина може вірити чи не вірити в істинність інформації від певного індивіда, причому в істинність інформації можна вірити (мова йде про віру), а ставлення до джерела інформації стосується довіри.

По-третє, довіра може реалізуватись шляхом залучення іншої людини у власний внутрішній світ, що перетворює простий обмін інформацією (комунікативний акт) на рівень спілкування. Саме децентрація іншого на внутрішньому світі першого є обов'язковим компонентом довірчого спілкування, істотним моментом якого є добровільність [3].

Отже, можемо зробити висновки, що домінуючими соціально-психологічними чинниками

Бібліографічний список

1. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2020. – 112 с.
2. Максименко С. Д. Онтогенез особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 2019. – № 9. – С. 1-10.
3. Москаленко В.В. Соціальна психологія: Підручник / Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 624 с.
4. Роджерс К. Вчитися бути вільним / Гуманістична психологія: [антологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів: у 3-х т. / Упоряд. й наук. ред. Р.Трач, Г.Балл]. К.: Пульсари, 2018. – 252 с.
5. Шматко Н.А., «Габитус» в структуре социологической теории / Журнал социологии и социальной антропологии, 1991. – №2, Том 1. – с. 64-73.
6. Шульга М. Ідентичність [Електронний ресурс] / Етнічний довідник: поняття та терміни. – Режим доступу : ttp://etno.uaweb.org/glossary/ i.html].
7. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. – К., 2016. – 382 с.
8. Bourdieu P. Esquisse d'une théorie de la pratique / Genève: Ed. de Droz, 1972, p. 182
9. Bourdieu P. Raison pratiques. Sur la théorie de l'action / Paris: Ed. de Seuil, 1994, p.23.
10. Erikson E. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968.

ПАЗІЙ О.І.
здобувач 4-го курсу бакалаврату
спеціальність 053 «Психологія»
***ПАВЛЮК О**.І.*
здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
*Науковий керівник: **ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.** PhD,*
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.

FEATURES OF MANIFESTATION AGGRESSIVE BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

Анотація. У статті розглянуто особливості агресивної поведінки підлітків. Наведено поняття й сутність агресивної поведінки в психолого-педагогічних дослідженнях. Обґрунтовані особливості агресії в підлітковому віці. Наведені результати дослідження ознак агресивної поведінки підлітків.

Ключові слова: *агресивна поведінка, підлітки, конфлікт, особистість, самооцінка.*

Summary. The article considers the psychological features of aggressive behavior of adolescents and ways to overcome it. The concept and essence of aggressive behavior in psychological and pedagogical research are presented. The features of aggression in adolescence are substantiated. The results of a study of signs of aggressive behavior in adolescents are presented.

Key words: *aggressive behavior, adolescents, conflict, personality, self-esteem.*

Постановка проблеми. Зростання агресивних тенденцій в підлітковому середовищі є однією з найгостріших соціальних проблем нашого суспільства. Причинами цього є нестабільність і напруженість соціальної, економічної, політичної та екологічної обстановки, що склалася в останні роки, демонстрація в ЗМІ сцен насильства і агресії, що обумовлюють зростання різних відхилень в особистісному розвитку і поведінці людей різного віку, неблагополучні дитячо-батьківські відносини, вікові особливості підлітків. Підвищений інтерес до проблеми підліткової агресії викликаний неухильним зростанням злочинності в нашій країні, крайніх проявів жорстокості і агресії. Ілюстрацією цьому можуть служити участь підлітків в екстремістських організаціях, в злочинах на грунті національної неприязні, в масових бійках, що носять запеклий характер. Зростає частка насильницьких загальнонебезпечних діянь, що здійснюються неповнолітніми: їх частка становить 1/3 частину від числа дорослих злочинів, 60% злочинів скоюється підліткам в групах [3, с.5].

Виходячи з цього, проблема підліткового агресивної поведінки завжди вважалася однією з найбільш соціально значущих у зв'язку з поширеністю цього явища, частотою девіантного вираження агресивності у неповнолітніх, видів девіацій, необхідністю диференційованого підходу до їх реабілітації через різноманіття механізмів формування агресивності, можливості його патологічного і непатологічного розвитку.

Цілі статті – дослідження психологічних особливостей агресивної поведінки підлітків та шляхи її подолання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При дослідженні проблеми подолання підлітками деструктивної конфліктності за допомо¬гою опановуючої поведінки ми спираємось на визнані нині на наукових теренах психологічні концепції. Серед них варто виділити досліджен-ня теорії конфлікту О. О. Єршова, Л. О. Петровської, Н. В. Грішиної, Ф. М. Бородкіна, І. Н. Коря¬ка, Т. М. Титаренко, Г. В. Ложкіна, Н. І. Пов’якель, А. Т Ішмуратова, М. І. Пірен, Ф. Ю. Василюка, О. Ф. Бондаренка, серед зарубіжних вчених Л.Козера, М. Дойча, Д. Скотта, що стали мето¬дологічним підґрунтям нашого аналізу. Означе¬ні вище вчені напрацювали зміст понять кон¬флікту, конфліктності як риси особистості, що виступають родовими відносно категорії де¬структивної конфліктності.

Виклад основного матеріалу. Агресивна поведінка - це відкритий зовнішній прояв агресії, який є реакцією на умови зовнішнього середовища, досить довго або проявляється періодично, і направлений на заподіяння шкоди навколишньому світу. Агресивна поведінка складається з комплексу агресивних дій, одноразових поведінкових актів вираження агресії.

Розглянемо особливості агресії в підлітковому віці. Перш за все, необхідно відзначити, що агресивність як властивість особистості і особливості агресивної поведінки в будь-якому віковому періоді не можна розглядати у відриві від попередніх етапів розвитку, так як вони не виникають відразу, а є результатом формування особистості. Особливості агресивної поведінки починають формуватися ще до народження дитини. Перебіг вагітності, бажаність чи небажаність дитини для батьків, особливо для матері, - все це, на думку перинатальних психологів, накладає відбиток на те, які риси особистості (в тому числі і агресивність) в майбутньому розвинуться у дитини. С. Грофф (7) безпосередньо пов'язує ступінь агресивності людини з тим, як проходив процес пологів.

У ранній період життя дитини (до 3 років) агресія є біологічно обумовленою і стимулюється різними фрустраторами, характерними для даного сензитивного періоду розвитку - депривації потреби в любові, уваги, тілесному контакті з матір'ю, захист, неуважності до фізіологічних потреб дитини (перший рік життя) і прагнення до самостійності,

«самості» (починаючи з другого року життя). Агресивна поведінка також може бути спровокована внутрішньо особистісними конфліктами між «хочу» і «треба». Згідно з епігенетичною теорією Е. Еріксона, ворожість людини є наслідком не сформованості базисного довіри до світу на першому році життя. Агресія у віці від 1 до 3 років носить переважно інструментальний характер, частіше є прямою і невербальною (фізичною) [1, с. 47].

Агресивність дітей 3-7 років набуває соціального забарвлення. На даному етапі розвитку ексгібіторами агресії можуть служити: неповна сім'я або сім'я з відчуженими, холодними відносинами; дезадаптація в дитячому колективі, соціально-психологічна депривація дитини. Агресію також можуть викликати характерні для даного віку фрустратори: фрустрація потреби в самостійності, свободи, любові і визнання оточуючих.

У психолого-педагогічній літературі підлітковий вік часто характеризується такими визначеннями, як «кризовий», «переломний», «важкий», «конфліктний». Гормональні зміни, бурхлива перебудова всіх систем організму, початок статевого дозрівання можуть стати фізіологічними причинами агресивної поведінки. Однак набагато більш важливі в цьому віці соціальні чинники. Л.С. Виготський вважав, що «криза» перехідного віку пов'язана з двома факторами: виникненням новоутворень у свідомості підлітка і перебудовою відносин між дитиною і середовищем: ця перебудова становить головний зміст «кризи». Агресивна поведінка в підлітковому віці в основному має соціальну природу. Домінуючу роль в її виникненні має спілкування з однолітками. Прагнення підлітків до незалежності, до лідерства часто змушує їх захоплюватися негативними лідерами в компаніях, в школі, у вузі, які демонструють зовнішні ознаки сили, домінування, агресії. Прагнучи до захищеності і високої самооцінки, підліток може помилково переймати подібні стереотипи поведінки, не бачачи за зовнішніми проявами внутрішньої суті.

Таким чином, до підліткового віку людина підходить з певним агресивним потенціалом. Рівень та особливості прояву агресії у юності будуть залежати від внутрішніх і зовнішніх факторів, на нашу думку, більшою мірою від внутрішніх, тобто від того, як формувалися агресивність і стереотипи агресивної поведінки на попередніх етапах розвитку.

Деякі дослідники (Л.С.Виготський А.В. Толстих та ін.) вважають юність періодом підготовки до пізніших вікових етапів. Однак в даний час в психолого-педагогічній літературі ранні періоди життя все рідше розглядаються як «підготовка до життя». Дитинство, підлітковий вік, юнацтво - це частина життя людини. Але підліток, на відміну від дитини і підлітка, юридично приймає на себе всі права і обов'язки дорослої людини, у підлітків, в силу різних вікових характеристик, присутні риси, як підлітків, так і дорослих людей [4].

Цей віковий період характеризується активністю соціального життя. Підлітки стають повноправними членами соціуму з юридичної точки зору. Якщо розглянути соціальну ситуацію розвитку, яку Л.С. Виготський визначив як специфічне для кожного віку ставлення дитини з соціальним середовищем, можна відзначити, що в підлітковому віці воно пов'язана з різкою зміною способу життя і соціальних взаємин. Соціальна ситуація зумовлює необхідність вибору подальшого життєвого шляху, професії, і цей вибір багато в чому впливає на стратегію поведінки [5].

Наведемо результати дослідження ознак агресивної поведінки підлітків.

Перед проведенням системи занять по темі «Основи правової грамотності» для підлітків з девіантною поведінкою, спочатку ми провели дослідження за методикою «Рівень агресивності дитини» (автор - Г.П. Лаврентьєва, Т.М. Титаренко). Неповнолітнім були надані 20 питань, і кожну позитивну відповідь дитини на питання оцінювалося в один бал.

Результати емпіричного дослідження за даною методикою представлені в таблиці 1.

При визначенні агресивності будемо виходити зі шкали:

- Від 15 до 20 балів агресивність висока,
- Від 7 до 14 балів агресивність середня,
- Від 1 до 6 балів агресивність низька.

Таблиця 1

Результати діагностики рівня агресивності у підлітків

Показник	Кількість підлітків	у %
Високий	2	12
Середній	12	82
Низький	1	6

82 % (12 осіб) підлітків в даній досліджуваній групі мають середній рівень агресивності. Високий рівень продемонстрували 12%, що склало 2 людини, і низький рівень агресивності показав один чоловік, що склало 6 %.

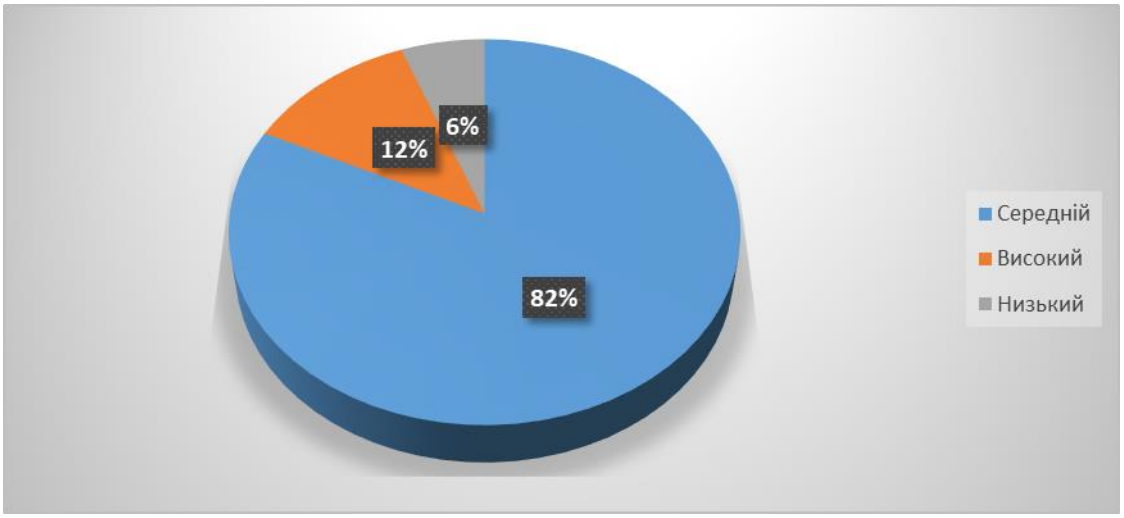


Рис. 1. Результати діагностики рівня агресивності у підлітків у %

Це може свідчити про те, що у підлітків , які мають високий і низький рівень агресивності, склалася неблагополучна ситуація в сім'ї, негативне ставлення до школи, боязнь тих чи інших уроків, що не склалися відносини з учителем або однокласниками - все це може істотно порушувати самопочуття дитини і, як наслідок, сам процес навчання.

Виходячи з результатів діагностики девіантної поведінки підлітків було виявлено, що 82% (12 осіб) підлітків в даній досліджуваній групі мають середній рівень агресивності. Високий рівень продемонстрували 12%, що склало 2 людини, і низький рівень агресивності показав один чоловік, що склало 6%. Це може свідчити про те, що у дітей, які мають високий і низький рівень агресивності, склалася неблагополучна ситуація в сім'ї, негативне ставлення до школи, боязнь тих чи інших уроків, що не склалися відносини з учителем або однокласниками - все це може істотно порушувати самопочуття дитини і, як наслідок, сам процес навчання.

Висновки. Таким чином, агресивна поведінка значною мірою притаманна підлітковому. Агресивна поведінка в підлітковому віці може бути в деякій мірі обумовлена біологічними причинами, але в основному її причини криються в стані стрес-фрустрації, що викликана необхідністю пристосовуватися до нових життєвих умов.

Бібліографічний список

1. Афанасьєва В.В. Профілактика та корекція девіантної поведінки підлітків у навчальному процесі. Соціальна педагогіка: теорія та практика / за ред. С.Я. Харченко. №1. Луганськ: ЛНУ ім. Т.Г. Шевченка, 2009. С. 47-52.

2. Жданова І. В. Проблема саморегуляції в контексті девіантної поведінки особистості: психологічні аспекти. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 43, ч. ІІ. С. 110–128.
3. В.В. Прояви агресивності у підлітковому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 5. С. 5–16.
4. Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання. Науковий вісник. Серія «Філософія». Харків: ХНПУ, 2017. Вип.48 (частина ІІ). С. 150-162.
5. Павелків В.Р. Специфіка прояву агресії тадеструктивної поведінки в підлітковому віці. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 483-494.

ПОМАЗАНОВ М.О.
Здобувач магістратури 1-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія
РИБАК В.В.
Здобувач магістратури 1-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG IT SPECIALISTS

Анотація. У даній статті проаналізовано основні психологічні особливості особистості, які є чинниками виникнення та прояву синдрому емоційного вигорання у фахівців, зокрема визначено психологічні, фізіологічні та соціальні передумови прояву синдрому емоційного вигорання у спеціалістів ІТ-сфери. Визначено «психологічний портрет» ідеального програміста та якості яким він має бути наділений.

Ключові слова: *емоційна сфера, синдром емоційного вигорання, емоційний інтелект, емоційне вигорання спеціалістів ІТ-сфери.*

Summary. This article analyzes the main psychological characteristics of the individual, which are factors in the emergence and manifestation of emotional burnout syndrome in specialists, in particular, the psychological, physiological and social prerequisites for the manifestation of emotional burnout syndrome in IT specialists are determined. The "psychological portrait" of the ideal programmer and the qualities he should be endowed with are determined.

Keywords: *emotional sphere, emotional burnout syndrome, emotional intelligence, emotional burnout of IT specialists.*

Постановка проблеми. В даний час значно розширюється кількість симптомів та збільшується перелік професій, представники яких схильні до небезпечного синдрому емоційного вигорання. Виникненню синдрому вигорання передує перебування у стані психологічного когнітивного напруження, значної інтелектуальної концентрації, необхідності стеження за появою на ринку нових технологій, методик досліджень, понаднормова праця. Емоційне вигорання починається непомітно, але наслідки важкі і непередбачувані.

Кожна людина є членом певного колективу чи членом сім'ї. І для комфортної та продуктивної роботи, яка принесе людині задоволення, а компанії успіх на ринку ІТ технологій, кожен працівник повинен мати позитивний психологічний, емоційний та професійний настрій. Тому, проведення кропіткої роботи психолога з працівниками ІТ компаній виведе компанію на гідний рівень у ІТ бізнесі.

Емоційне вигорання – це психологічний стан працівника, який характеризується емоційною байдужістю, хронічною втомою від власної роботи і редукцією професійних досягнень [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Деякі автори вживають терміни «професійне вигорання» і «емоційне вигорання», які вважаються тотожними терміну «психічне вигорання».

Проблему синдрому емоційного вигорання достатньо широко відображено у працях вітчизняних та зарубіжних учених, зокрема М.Буріша, Л.Ваг, Н.Водоп'янової С.Джексона, Ю.Жогно, Дж.Едельвіча, Л.Карамушки, Н.Козіної, А.Легле, Г.Ложкіна, К.Малишевої, К.Маслач, П.Сидорова, О.Фонарьова та інших.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідники, які вивчають проблему емоційного вигорання, відмічають такі основні пункти [5]:

- відчуття байдужості, емоційного виснаження. Це стосується не тільки хвилювань пов'язаних з професійною діяльністю, але і з відпочинком, хобі, сімейними відносинами. «Вигорівший» працівник може почати сприймати улюблені страви як грубі і несмачні;
- дегуманізація, тобто до певної міри цинічне ставлення до колег по роботі, а також до своєї професійної сфери роботи, що призводить до конфліктів у робочому колективі;
- відчуття недостатньої майстерності у роботі, сумнів у позитивних результатах. Проявляється послаблення впевненості у власних результатах.

Вирішення питань, які пов'язані із негативним впливом професійної діяльності на емоційний стан працівників ІТ сфери під час виконання професійних обов'язків, потребує пошуку засобів, що допоможуть зберегти їх психологічне здоров'я і своєчасно запобігти проявам емоційного та професійного вигорання. Вирішенню окресленого наукового завдання сприятиме розробка системи психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у працівників ІТ сфери.

Протягом довгого часу найбільш вразливими до синдрому емоційного вигорання вважалися люди, які багато років пропрацювали в професії соціального типу. Однак ця думка була спростована подальшими дослідженнями. Як виявилося з часом у більшості з цих людей відбувається адаптація до професії і виробляються власні способи профілактики синдрому емоційного вигорання. З більшою ймовірністю до групи підвищеного ризику відносяться молоді фахівці [4].

Емоційне вигорання є небезпечним не тільки для самих працівників, але й завдає збитків компанії. Внаслідок вигорання в організації відбуваються наступні зміни: збільшується плинність кадрів; погіршується соціально-психологічний клімат у колективі; знижується задоволеність працею; збільшуються витрати на забезпечення здоров'я працівників; збільшуються несприятливі емоційні та фізичні симптоми самопочуття працівників; погіршуються якісні і кількісні показники роботи.

На думку І.Чорноиської, Г.Чуйко, до більш швидкого виникнення і розвитку синдрому емоційного вигорання закономірно схильні найбільш сумлінні працівники, віддані справи й захоплені роботою, з ідеалістичними уявленнями про неї та її важливість. Руйнування цих уявлень, усвідомлення своєї не значимості приводить таку людину до депресії, зневіри в собі та професії [1].

Але не можна не враховувати і вплив соціально-культурних чинників. Як показують дослідження, рівень професійного вигорання у людей, що працюють в комунікативних професіях, завжди підвищується в ситуаціях соціально-економічної нестабільності [2].

Розвиток емоційного вигоряння завжди пов'язаний з наявністю напруженої психоемоційної діяльності: інтенсивне спілкування, що супроводжується емоціями, отримання й обробка великої кількості інформації, прийняття відповідальних рішень. Інші фактори вигоряння – дестабілізуюча організація діяльності й неблагополучна психологічна атмосфера, погане планування праці, недостатність технічного оснащення, бюрократичні перепони, наявність конфліктів як між керівником-підлеглим, так і між колегами [4].

У психологічній літературі виділяють ще один фактор, який обумовлює синдром емоційного вигорання – наявність психологічно важкого контингентну, з якими доводиться мати справу професіоналу у сфері спілкування [2].

М.Меркулова зауважує, якщо фахівцеві не вдається подолати синдром «емоційного вигорання», можуть виникнути особистісні деформації, що характеризуються згасанням позитивних установок, посиленням негативного ставлення до себе або до інших [1].

За свідченням Н.Водоп'янової, вигорання відбувається поступово: І стадія триває 3-5 років, ІІ стадія – 5-15 років, ІІІ стадія – від 10 до 20 років, відтак призводить до загострення хронічних захворювань і спричиняє виникнення нових [1].

Багато дослідників відзначають зв'язок професійного вигорання з віком фахівця. Так як вік пов'язаний з досвідом роботи, то ризик вигоряння проявляється більше на початку кар'єри. Причини такого феномена до кінця не вивчені і, на думку С.Маслач, П.Мішел, дані твердження повинні прийматися з обережністю, так як ті, хто вигоряє на початку своєї кар'єри, більше схильні йти з роботи, залишаючи позаду тих, хто відповідно відчуває менший рівень вигорання [8; 9].

Таким чином, аналізуючи особливості виникнення та поширення професійного вигорання, ми встановили, що переважно дане психологічне явище обумовлюється сукупністю п'яти груп симптомів, характерних для синдрому психоемоційного вигорання: фізичних, емоційних, інтелектуальних, поведінкових, соціальних. Причинами синдрому професійного вигорання є суб'єктивні (індивідуальні) та об'єктивні (ситуаційні). Також існує зв'язок із віком та трудовим стажем працівників.

Актуальність дослідження психологічних особливостей працівників у сфері інформаційних технологій (ІТ-спеціалістів) обумовлена зростаючим попитом на цих фахівців у всьому світі, в тому числі в Україні, оскільки ІТ-індустрія є однією із найважливіших у світі, її ріст є сталим і динамічним упродовж останніх десятиліть, а ділянки застосування безупинно розширюються [3].

Наукові публікації, що стосуються психологічних особливостей працівників сфери ІТ, поодинокі, при цьому особливості діяльності цих спеціалістів пов'язані із значним психологічним навантаженням. Фахівцям ІТ доводиться весь час перебувати у стані психологічного когнітивного напруження, значної інтелектуальної концентрації, необхідно також стежити за новими технологіями, методиками, дослідженнями, які з'являються на ринку. Частими супутниками діяльності програмістів є понаднормова робота, сидячий режим роботи, гіподинамія [3].

Аналізом специфіки завдань у галузі програмування і питанням професійних та особистісних якостей програмістів у різний час займалися психологи і педагоги Ю.Бабаєва, Ф.Брукс, Г.Вейнберг, Н.Вірт, В.Волконська, А.Войскунский Р.Гебріел, Е.Дейкстра, С.Макконнелл, М. Смульсон, Б. Шнейдерман, та ін. Дослідники стверджують, що професійні програмісти мають свої риси, якості та визначають психологічні і загальнолюдські риси, здібності й особливості мислення, які повинні бути характерними для фахівців ІТ-технологій [3].

За свідченням Н.Панасенко, професія програміста має як свої плюси, так і свої мінуси. До плюсів професії відносять: постійне професійне самовдосконалення; високий попит на ринку праці; висока заробітна платня; працювати можна, не маючи диплома; це переважно творча професія [3].

До мінусів відносять наступне: те що зрозуміло програмісту, не завжди зрозуміло користувачеві, тому програмісту доводиться багато йому пояснювати; трапляється робота в авральному режимі; робота за комп'ютером погано позначається на здоров'ї; тут також знаходиться місце рутині; професія накладає відбиток на характер людини [3].

Дослідники схиляються до думки, що існує набір особливостей мислення, уваги, здібностей, притаманних саме працівникам ІТ-сфери. Так О.Шнайдер, опираючись на думку Б.Шнейдермана, таким чином описує психологічний портрет «ідеального» програміста [10]:

- наполегливість/пасивність: наполеглива людина володіє необхідною для виконання роботи ініціативою;
- інтровертність/екстровертність: при колективному співробітництві й при взаємодії з користувачем сприятливим є дружній стиль взаємин;

- внутрішня/зовнішня керованість: особистості з вираженою внутрішньою керованістю намагаються підкорити собі обставини;
- висока/низька збудливість: помірний рівень збудливості сприяє підвищенню продуктивності;
- висока/низька мотивація: особистості з високим рівнем мотивації здатні виконувати дуже складні завдання;
- висока/низька терпимість до невизначеності: розробники повинні вміти працювати в умовах, коли чітко встановлене невелике число фактів або компонентів;
- потрібно приймати рішення при обмежених вхідних даних; для прийняття чергового рішення потрібно мати схильність до деякого ризику;
- уміння бути точним: на завершальних етапах розв'язування завдання необхідні особлива увага до подробиць і готовність перевірити й урахувати кожну деталь;
- скромність: гарний програміст не повинен занадто самовпевнено ставитися до якості своїх програм;
- здатність долати стрес: у випадках відставання від планових строків потрібна здатність добре працювати у стресовій ситуації [10].

Також за Е.Дейкстрой програмістові повинні бути притаманні також певні психологічні і загальнолюдські риси [7]:

- вміння працювати в колективі, оскільки практично будь-яка серйозна розробка носить колективний характер, при цьому успіх всієї роботи залежить від взаєморозуміння, розподілу функцій і взаємостосунків у колективі;
- вміння працювати з користувачем: професійний програміст повинен розуміти потреби користувача, вміти оцінити зручність конкретних форм інтерфейсу, мати змогу і здатність привчити користувача до нових засобів і систем;
- програміст повинен володіти психологічними знаннями, що допомагають йому при спілкуванні з користувачем;
- володіння інтелектуальними засобами, які застосовуються для розуміння програми;
- дотримання правил загальнолюдської етики;
- здатність чітко бачити дійсні труднощі й відкидати все, що не стосуються до справи;
- здатність виявляти всі випадки, де можна застосувати теорію, самостійно зважитися на її застосування чи звернутися за порадою до більш досвідченого програміста;
- здатність при невдачі подолати самолюбство і знайти інший підхід до розв'язування задачі [7].

Також фахівець ІТ-сфери повинен володіти терпінням і витримкою, оскільки це абсолютно незамінні якості в його роботі. Ще йому потрібно вміти швидко адаптуватися й постійно вивчати щось нове, вміти об'єктивно оцінювати можливості технологій та їх використання в кожному конкретному випадку, бо інакше, через кілька років, його цінність як фахівця може помітно знизитися [3].

Проте існує і інша думка. Дослідники М.Некрестьянова та С.Мясникова звертають увагу на те, що спочатку ті, хто здобувають освіту в сфері ІТ, орієнтовані не на взаємодію з людьми, а на роботу зі знаковими системами. Це не лише не вимагає високого рівня розвитку компетентності в емоційній сфері, а і прицільно акцентує увагу на розвитку когнітивних здібностей. При цьому варто зазначити, що в сфері ІТ поширена саме командна робота, ефективність якої багато в чому залежить від ефективності взаємодії її членів, а значить і від їх рівня розвитку емоційної обізнаності – інтелекту і особливо від рівня розвитку емоційного інтелекту менеджера. Звідси можна робити припущення, що особи, які добре орієнтуються в знакових системах мають багато шансів досягти успіху, тоді як особи, орієнтовані на емоційну та соціальну сфери, таких шансів мають менше. Більше того, навчання і діяльність в ІТ-сфері повинні негативно впливати на розвиток цих компонентів особистості [1].

К.Кузьміна зазначає, що для успішних програмістів характерний певний тип особистості зі специфічною структурою інтелектуальної діяльності. Автор робить акцент на повній раціоналізації пізнавальної діяльності з певним спрощенням емоційного та міжособистісного компонентів (наприклад, поєднання високого рівня абстрактного мислення з емоційною холодністю та потребою в раціоналізації дозволяє створювати ідеально-логічні алгоритми). Таким чином повний спектр емоційних переживань така особистість отримує лише шляхом інтелектуального задоволення [3].

Наведеному припущенню суперечать дослідження І.Рогожкіної, яка стверджує, що навчання програмуванню сприяє соціальному та емоційному розвитку дітей, активує їх до групової діяльності, колективного планування та творчості. Автор зазначає певну схильність до конфліктів у таких дітей, щоправда зазначає, що конфлікти мають швидше когнітивне, а не соціальне підґрунтя [3].

Ще одна паралель особливостей емоційної сфери та професійної діяльності програмістів прослідковується в дослідженнях емоційного вигорання. О.Шнайдер, у результаті дослідження емоційного вигорання у програмістів встановив, що здатність керувати своєю поведінкою через керування емоціями пов'язана з емоційним вигоранням. Автор припускає, що в ситуації, коли в процесі діяльності людині не вдається знайти оптимального та адекватного способу вираження своїх емоцій – «страждає» діяльність, емоції виступають не стільки енергетичним ресурсом, скільки гальмують мотивацію [6].

В даному руслі перспективно виглядає досить новий конструкт в системі психологічних досліджень – «емоційний інтелект». Д.Люсин пропонує розглядати емоційний інтелект, як явище, що має подвійну природу: з одного боку когнітивну (здатність розпізнати емоцію, ідентифікувати її і дати їй вербальну оцінку, здатність розуміти та усвідомлювати процес формування і розвитку емоції, причинно-наслідкові зв'язки), а з другого – особистісну (спрямованість особистості на емоційну сферу, увага до внутрішнього світу як свого, так і інших людей, здатність переживати емоцію і при цьому контролювати її зовнішнє вираження) [1].

Для програмістів з їх акцентом уваги на інтелектуальні здібності емоційний інтелект може виступати ланкою, що об'єднує когніцію та емоцію, і є ресурсом для вирішення суперечностей між професійними задачами та умовами діяльності. Емоційний інтелект здатний вирішувати ряд задач в когнітивній, емоційній та комунікативній сферах [3].

Кожна із задач, яку здатен вирішувати емоційний інтелект, зокрема в когнітивній та поведінковій сфері, перегукується із результатами досліджень щодо вимог до особистості програміста чи менеджера в сфері ІТ.

Професійні програмісти, на переконання О.Волконської, мають чітко сформований образ майбутнього, вони більш самодостатні та реалістичні, ніж фахівці нижчої кваліфікації. Вільні самоописи програмістів виявилися біднішими, ніж у непрофесіоналів [1].

Розвиток синдрому вигорання є індивідуальним та визначається відмінностями в емоційно-мотиваційній сфері, а також умовами, в яких протікає професійна діяльність людини. Клінічна картина вигорання включає ряд неспецифічних психопатологічних, соматичних симптомів і ознак соціальної дисфункції. Найбільш типовими проявами є хронічна втома, когнітивна дисфункція (порушення пам'яті й уваги), порушення сну й особистісні зміни. Синдром професійного вигорання характерний для представників ІТ.

Отже, можемо зробити висновки, що до чинників, які можуть сприяти виникненню професійного вигорання у програмістів в ІТ-компаніях, відносять суворий контроль над роботою програміста, часті перевірки стану проекту; надмірно стислі терміни виконання проектів і завдань; жорсткий розподіл обов'язків зверху між програмістами в команді; відсутність творчої діяльності в роботі програміста, постійне виконання програмістом рутинних операцій; відсутність можливості ведення нормального діалогу всередині команди, з лідером команди розробників.

Бібліографічний список

1. Дудяк В. Емоційне вигорання. / В. Дудяк. – К. : Главник, 2007. – 128 с.

2. Корольчук М. С. Корольчук В. М., Березовська Л. І. / М.С.Корольчук, В. М.Корольчук, Л. І.Березовська. – Професійне вигоряння працівників освіти : монографія, Київ : Нац.-торг. екон. ун-т, 2017. – 304 с.
3. Панасенко Н. М. Теоретичний аспект проблеми розвитку професійної самосвідомості спеціалістів в галузі інформаційних технологій (програмістів) / Н. М. Панасенко // Актуальні проблеми психології. – 2013. – Т. V. – Вип. 13. – С. 219–227.
4. Пелех Н. В. Профілактика та подолання емоційного вигорання» в педагогів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://romny- dzvinochok.com.ua/download/емоційного вигорання» в педагогів.docx.
5. Соколовський С. І. Професійне емоційне вигорання державних службовців: діагностика проблеми [Електронний ресурс] / С. І. Соколовський // Режим доступу: http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2010-01/10ssisdp.pdf
6. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. - 1974. - V.30. - P. 159-166.
7. Herman J. Trauma and Recovery. The aftermath of violence — from domestic abuse to political terror / Judith Herman. — NY: Harper Collins, 1992. — 387 p.
8. Maher E. L. Burnout and commitment : A theoretical alternative / E. L. Maher //Personnel and Guidance Journal. – 1983. – Vol. 61. – P. 390–393.
9. Maslach C. The truth about burnout : How organization cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M. P. Leiter. – SF, CA: Jossey-Bass, 1997. – 186 p.
10. Shengold L.L. Child abuse and deprivation soul murder. Psychoanalytic understanding of violence and suicide / L.L. Shengold // Published in association with the institute of psycho-analysis. — London: 2010. — pp. 89-108.

РУДА Т.О.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ФАЛІШТИНСЬКА Н.О.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПОНЯТТЯ, ПРИЧИНИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

CONCEPT, CAUSES AND FEATURES OF EXPERIENCING CRISIS SITUATIONS IN HUMAN LIFE

Анотація. У даній стаття розкриває теоретико-методологічні аспекти поняття, причини та психологічні особливості переживання кризових станів у житті особистості.

Ключові слова: *криза, кризові стани, особистість, людина, життя.*

Summary. This article reveals the theoretical and methodological aspects of the concept, causes, and psychological features of experiencing crisis situations in an individual's life.

Key words: *crisis, crisis situations, personality, person, life.*

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується швидкими змінами в багатьох його сферах. Постійні зміни викликають критичні стани особистості, що переходять у психологічні кризи. Люди часто намагаються подолати життєві кризи самостійно, без допомоги психолога. Вирішення складних життєвих ситуацій вимагає правильного використання внутрішніх ресурсів. Уміння правильно використовувати психологічні ресурси для вирішення складних ситуацій є запорукою ефективного виходу зі складної життєвої ситуації та збереження психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Початок XXI століття – час надій і розчарувань, пошуків духовних опор і орієнтирів для людства. Зміни, що відбулися на початку століття, не тільки започаткували соціальні та політичні зіткнення в різних країнах світу, спричинили хвилю демократизації, поклали крапку на світоглядну та ідеологічну ясність, а й водночас похитнули майже всі витоки суспільного життя, його регулятори та поле мотивації. Плідний

філософсько-психологічний аналіз українських реалій можна уявити лише в певному контексті глобальних процесів, що відбуваються в сучасному світі.

Основним предметом сучасної перехідної епохи, що визначається як глобальна трансформація, є формування ефективного механізму адаптації до сильно мінливих умов зовнішнього середовища, основні параметри якого сьогодні значною мірою визначаються геополітичними та геоекономічними факторами. порядок. Природно-історичні обставини визначають основні риси України, характеристики сформованого соціального середовища та її суспільного розвитку. По-перше, серед них слід відзначити багатство ресурсів, природно-кліматичний, територіальний і людський потенціал.

Оволодіння складовими цих можливостей забезпечувало самодостатність розвитку країни на різних історичних етапах. Некласична психологія створює основу для подальшого переосмислення людських проблем і акцент зміщується з вивчення людини як вирішальної істоти в стабільному світі на дослідження, що виробляє нові погляди на людину і відкриває нові можливості для її розвитку в нових умовах, можливо, абсолютно невідомим у сучасному світі, світі невизначеному.

У сучасному стані глобальних змін у світі та суспільстві найбільш суттєвими є зміни в самій людині, її особистості. Пошук психологічних ресурсів зазвичай є відповідальним моментом самоконтролю, а також реабілітаційним компонентом в екстремальних умовах. Якщо людина вважає, що вона здатна контролювати те, що відбувається, що вона готова діяти активно і долати перешкоди, і що ця впевненість зберігається в екстремальних ситуаціях, їй достатньо покладатися на власні психологічні ресурси. Якщо це не так, необхідно ретельно шукати ті психологічні ресурси, які б дозволили відновити та зберегти впевненість у собі та самоконтроль.

Діючи в екстремальних умовах, всупереч досвіду, людина змінюється і створює власні переконання і установки.

Наявність певних ресурсів, потенціалів, можливостей розширює сферу діяльності особистості. Напрямок дослідження полягає у вивченні того, як люди справляються зі складними життєвими подіями, які якості та характеристики дозволяють їм долати стрес. З цим також пов'язаний психологічний самоконтроль (копінг-поведінка), виявляються особистісні якості, які або допомагають, або заважають особистості керувати екстремальними життєвими ситуаціями. Важливу роль у цьому контексті відіграє цілісне вивчення особистості. Крім того, важливо враховувати ступінь «біографічного стресу» в особистості: тільки в цьому випадку можна визначити, чи є певна методика типовою реакцією особистості на складну життєву проблему, чи воно виступає як конкретна ситуація.

Негативна подія, яка не вкладається в особисту теорію, призводить до руйнування суб'єктивного життєвого світу. При цьому тільки сам суб'єкт здатний змінити свою індивідуальну теорію світу і себе, зробити цю теорію більш реалістичною, переосмислити нещастя, що спіткало його, як невід'ємну частину життя, а не як несподіване покарання.

Коли людина намагається впоратися з певними життєвими труднощами, її діяльність може бути спрямована як на зовнішні обставини, які слід змінити, так і на неї саму. Подібні риси різні автори називали «почуттям узгодженості», що підвищує ресурси стійкості до стресових ситуацій, і «особистісною стійкістю», під якою розуміють потенційну здатність до активного подолання труднощів.

Особистісні ресурси багато в чому визначаються здатністю будувати інтегровану поведінку. Чим вище здатність до інтегрованої поведінки, тим успішніше справляються зі стресовими ситуаціями. Адаптаційні можливості людини залежать від психологічних особливостей особистості. Саме ці властивості визначають можливості адекватної регуляції фізіологічних станів.

Чим більше розвинені адаптаційні здібності, тим вища ймовірність того, що організм людини збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності під впливом психогенних факторів зовнішнього середовища.

На думку А.Г. Маклака адаптивні здібності включають такі характеристики:

– нервово-психічна стійкість, рівень розвитку якої забезпечує стресостійкість;

– самооцінка особистості, яка є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей;

– почуття соціальної підтримки, що визначає відчуття власної значущості для інших;

– рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування.

Особистісний потенціал відображає ступінь здатності індивіда долати певні обставини, в кінцевому підсумку здатність індивіда до подолання самого себе, а також ступінь його зусиль у процесі роботи над собою та обставинами свого життя. У психології в останні роки широко вивчається джерелознавчий підхід, що бере свій початок від гуманістичної психології, в рамках якого важливе місце займає вчення про конструктивний початок особистості, що дає можливість долати різні складні життєві ситуації

Бібліографічний список

1. Панок В. Г. Механізм саморозвитку особистості з точки зору прикладної психології. Педагогіка і психологія: Вісник НАПН України. 2016. № 3 (92). С. 16–25.
2. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Частина 1. К. : Главник, 2007. 143 с.
3. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації [Електронний ресурс]. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матер. методол. семінару НАПН України. К., 2016. С. 42–51. – Режим доступу : http://lib.iitta.gov.ua/704987/

РЕДЬКА І.В.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
СИНЯКОВИЧ О.Є.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПОНЯТТЯ ГЕНДЕРУ В СУЧАСНІЙ НАУКОВІЙ ПАРАДИГМІ

THE CONCEPT OF GENDER IN THE MODERN SCIENTIFIC PARADIGM

Анотація. У статті розкривається поняття гендеру в сучасній науковій парадигмі, погляди на гендерну ідентифікацію з точки зору різних психологічних теорій.

Ключові слова: *гендер, особистість, стать, гендерні ролі.*

Summary. The article reveals the concept of gender in the modern scientific paradigm, views on gender identification from the point of view of various psychological theories.

Key words: gender, personality, sex, gender roles.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство переживає стрімкі зміни, які призводять до перебудови соціальних зв'язків і руйнування жорстких меж традиційних ґендерних ролей. Чоловіки отримали набагато ширші можливості для реалізації свого внутрішнього потенціалу, тоді як у жінок можливості для самореалізації залишаються досить обмеженими. У результаті переважна більшість значущих громадських діячів – чоловіки (наприклад, нобелівські лауреати, видатні науковці, політики). Унаслідок емансипації, сексуальної революції та феміністського руху рамки свободи жінок було значно розширено. Однак у сучасному суспільстві чоловіки становлять більшість в органах влади, обіймають ключові керівні посади та домінують у кар'єрному зростанні. Інакше кажучи, незважаючи на зміну ґендерних ролей і стереотипів, існують певні відмінності між чоловіками та жінками в процесі розкриття їхнього внутрішнього потенціалу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато науковців проводили дослідження з питань прагнення до розкриття своїх внутрішніх потенційних можливостей: А.Маслоу (самоактуалізація), А.Адлер (прагнення до досконалості), К.Роджерс (прагнення до самореалізації), К.Г.Юнг (індивідуація), а також сучасні українські дослідники О.Яремчук (самоактуалізація, саморозвиток), С.Максименко (самоздійснення) та ін. Дослідженням гендеру займалася низка вчених, серед яких такі дослідники як Є.П. Ільїн (соціальна природа гендеру), Ш.Берн (підпорядкування гендерним нормам), Є.Ніколаєва (психофізіологічна детермінація гендерних відмінностей), С. Бем (теорія гендерних схем). Проблема гендерних відмінностей у прагненні до самоактуалізації висвітлена у наукових джерелах недостатньо широко, вона є актуальною і тому потребує детального вивчення.

Виклад основного матеріалу. У психології гендер це соціальна та біологічна характеристика, яку люди використовують для визначення понять "чоловік" і "жінка". Оскільки стать є біологічною категорією, соціальні психологи часто називають гендерні відмінності, засновані на біології, "гендерними відмінностями".

Гендерні відмінності – це відмінності між людьми залежно від їхньої статі. Наприклад, вважається, що чоловіки володіють більш розвиненими просторовими та математичними навичками, агресивніші та домінантніші, виконують важливіші професійні ролі, але не доведено, що вони активніші, самодостатніші, незалежніші, легше ухвалюють рішення, більше люблять математику та природничі науки і менш емоційні, ніж жінки. Для жінок характерні розвинені мовні навички, дружелюбність, контактність, надання переваги домашнім ролям, але не доведено, що вони більш тривожні, імпульсивні, акуратні та мають нижчу самооцінку, ніж чоловіки.

Є.Ніколаєва підкреслює умовність гендерних відмінностей на психофізіологічному рівні. Ніколаєва пов'язує психологічні відмінності з такими положеннями.

1. статева ідентичність, тобто первинна ідентифікація людини з тією чи іншою статтю, внутрішнє прагнення бути чоловіком або жінкою. В еволюційній лінії організмів це трапляється тільки в людини.

2. сексуально диморфна поведінка. Це проявляється у відмінностях у поведінковій активності представників різних статей як у людини, так і у вищих тварин. Наприклад, незалежно від виховання в сім'ї хлопчики часто надають перевагу агресивним іграм на свіжому повітрі, а дівчаткам - більш спокійним, які дають їм змогу в майбутньому виконувати батьківську роль.

3. гендерні відмінності в пізнанні, когнітивних процесах, швидкості психічних реакцій, здатності до навчання і специфічних інтелектуальних здібностях.

4. сексуальна орієнтація - еротичний потяг до представників певної статі.

Е. Гідденс стверджує, що ґендер – це культурно зумовлений феномен. Діти вчаться у своїх батьків прикладів гендерної поведінки, характерної для тієї чи іншої культури. Ба більше, гендерні стереотипи відіграють важливу роль у сприйнятті батьками своїх дітей, а стосунки матері та дитини свідчать, що батьки по-різному спілкуються з хлопчиками та дівчатками, навіть якщо вони переконані, що ті поводяться однаково. Щоб підтвердити це, автори провели наступний експеримент. Під час експерименту спостерігали за п'ятьма молодими мамами, яким довірили турботу про шестимісячну дитину на ім'я Бет. Як правило, ці жінки часто посміхалися Бет і пропонували їй погратися з лялькою. Вони називали дитину "милою" і говорили "добрим голосом". Інша група матерів зовсім по-іншому реагувала на Адама, дитину того ж віку. Адама заохочували грати з паровозиками та іншими "хлоп'ячими" іграшками. Одна й та сама дитина грала ролі Бет і Адама, але в різному одязі. Не тільки батьки, бабусі й дідусі оцінюють дітей подібним чином. Наприклад, в одному з досліджень аналізувалися висловлювання медичного персоналу, який бере участь у пологах, на адресу новонароджених. Новонароджених хлопчиків найчастіше називали "великими хлопчиками" і "сильними хлопчиками", а новонароджених дівчаток - "лапочками" і "ніжними", при цьому вони практично не відрізнялися за зростом і вагою від хлопчиків .

Є.П. Ільїн наголошував на соціальній природі ґендеру. У його інтерпретації це означає, що "генітальна зовнішність", яка визначає акушерську (паспортну) стать немовляти, задає певну програму дорослим щодо його виховання. Дитині прищеплюються гендерні ролі відповідно до культурних традицій того суспільства, до якого вона належить. Це включає в себе систему "чоловічих" і "жіночих" стереотипів, тобто уявлень про те, якими мають бути чоловіки і жінки.

Гендерні стереотипи - це стандартизовані уявлення про моделі поведінки та риси особистості, які відповідають поняттям "чоловік" і "жінка". Ґендерні стереотипи слід розглядати з двох точок зору: у самосприйнятті чоловіків і жінок, з одного боку, і в колективній суспільній свідомості - з іншого.

Із численних досліджень, присвячених ґендерним стереотипам, можна зробити два важливі висновки. Перший полягає в тому, що гендерні стереотипи сильніші за расові. Другий висновок про гендерні стереотипи полягає в тому, що існують сильні гендерні стереотипи і що члени групи, в якій існує стереотип, приймають цей стереотип.

Це переконливо демонструє дослідження Кей До та Тіма Емсвейлера. Експеримент відбувався так: студентам чоловічої та жіночої статі показували успішні результати, досягнуті колегою (чоловіком або жінкою) під час виконання складного завдання. Потім випробовуваних просили висловити власну думку про причини такого успіху. Результати показали, що і для студентів-чоловіків, і для студентів-жінок успіх чоловіка був зумовлений здебільшого його здібностями, а успіх жінки, на думку обох груп, був значною мірою зумовлений удачею.

Важливо позначити типи специфіки підпорядкування ґендерним нормам; Ш. Берн виокремлює три типи:

Поступливіть, що характеризується відповідністю соціальним нормам (люди не приймають соціальні норми, але змінюють свою поведінку відповідно до них, щоб уникнути покарання або отримати соціальне визнання);

Ідентифікація: заснована на повторенні поведінки рольових моделей (чоловіка, жінки, батька, матері).

Повертаючись до соціальної зумовленості статі, слід зазначити поетапні особливості ґендерної ідентифікації. Кожен автор виділяє різну кількість стадій ґендерної ідентифікації; С. Томпсон виокремлює три стадії раннього розвитку ґендерних ролей:

- Діти знають, що існує дві статі.
- Дитина знає, що існує дві статі.
- Спираючись на самовизначення, вона керує своєю поведінкою та обирає нові способи поведінки .

На цій основі у хлопчиків і дівчаток формуються різні риси особистості. Під час свого дослідження А. Визгіна і С. Пантилеєв отримали такі відмінності в самоописах чоловіків і жінок

 Чоловіки. Схильні до придушення емоційних проявів, рідше спонтанно саморозкриваються, мають "захисний панцир" із норм і правил (емоційні, відкриті й індивідуалістичні висловлювання можуть бути індикаторами певного психологічного дистресу, дезадаптації, емоційної нестійкості та суперечності стереотипам маскулінності); активні, володіють почуттям аґентності й успішності, важливості власної ролі в досягненні "блага". Вони віддані об'єктивізму, ґрунтованому на фактах, і поважають себе, якщо відповідають соціально бажаним характеристикам.

 Жінка. Акцентує увагу на міжособистісному спілкуванні. Вона емоційна і має органічну здатність привертати і виражати увагу оточуючих. Високий рівень цієї здатності свідчить про її психічне благополуччя і соціальну адаптацію (відсутність цієї здатності свідчить або про замкненість, невпевненість і невпевненість у собі, або про надмірну маскулінність); вона дещо імпульсивна, схильна до суб'єктивізму, а суворе слідування соціальним потребам сприймається як насильство над собою і призводить до самовичуження

призводить до самовичуження. Її самоставлення більш цілісне, меншою мірою залежить від соціальної бажаності та по суті є самопрезентацією.

Натомість О. Вейнінгер стверджує, що чоловіків і жінок слід розглядати не як ізольовані полюси, а як дві субстанції, розподілені в різних пропорціях між усіма живими індивідами, і що коефіцієнт кожної з них не може дорівнювати нулю. Можна навіть сказати, що у світі немає ні чоловіків, ні жінок, а є тільки чоловічі та жіночі субстанції. Тому індивідууми А або В слід не просто позначати як "чоловічий" або "жіночий", а вказувати, скільки в них міститься того й іншого.

Теорія когнітивного розвитку (теорія самокатегоризації) розглядає як основні чинники процесу ґендерної ідентифікації інформацію, яку діти отримують від дорослих щодо своєї ґендерно-рольової поведінки, а також розуміння ними ґендеру та його незворотності. Гендерна сталість спонукає дітей шукати соціальні контакти для отримання інформації про гендерно прийнятну поведінку. Ця теорія робить акцент на когнітивних аспектах процесу ідентифікації. Спочатку дитина дізнається, що означає бути чоловіком чи жінкою, потім вирішує, ким вона є, а потім намагається адаптувати свою поведінку до чоловічих чи жіночих установок. Таким чином, інтелектуальний розвиток дітей має велике значення для гендерної ідентифікації.

Однак слід зазначити, що статева диференціація поведінки починається набагато раніше, ніж у дітей формується стійке уявлення про свою статеву приналежність.

Теорія гендерних схем, розроблена С. Бемом, містить низку рис теорії гендерних схем. Згідно з цією теорією, засвоєння і прийняття установок, пов'язаних із виконанням певних гендерних ролей, відбувається в процесі первинної соціалізації. Вважається, що статева диференціація і типізація є результатом гендерної схематизації інформації, пов'язаної з поняттями "чоловік" і "жінка". Діти під керівництвом дорослих вчаться обирати з усіх можливих визначень "Я" тільки ті, що належать до їхньої статі. Сприймаючи нову інформацію (зокрема й нові знання про себе), діти кодують і організовують її відповідно до нав'язаних ззовні ґендерних схем, тобто домінантних у суспільстві культурних уявлень про мужність, жіночність і ґендерні ролі. Таким чином, і самооцінка дітей, і їхня поведінка значною мірою залежать від змістовних елементів гендерної схеми .

Висновки. Аналізуються основні підходи до вивчення ґендерних і статевих відмінностей у психології. Гендер – це соціобіологічна характеристика, за допомогою якої люди визначають поняття "чоловік" і "жінка". Оскільки стать є біологічною категорією, соціальні психологи часто називають статеві відмінності, що ґрунтуються на біології, "ґендерними відмінностями" Вивченням ґендеру займалося чимало науковців, зокрема Є.П. Ільїн, Ш. Берн, Є. Ніколаєва, С. Бем. Їхні дослідження дали змогу виявити низку ґендерних стереотипів і характеристик, що впливають на соціалізацію і самоактуалізацію особистості. Ґендерні аспекти самоактуалізації вивчені недостатньо і потребують глибшого дослідження.

Бібліографічний список

1. Говорун Т., Кікінеджі О. Гендерна психологія. Навчальний посібник. – К: Видавничий центр «Академія», 2004. – 308 с.
2. Заброцькій М.М. Основи вікової психології. – Тернопіль, 2013. – 267 с.
Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності К.: Либідь, 2003. 376 с

ТИМОШЕНКО Т.В.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ШИТА Є.М.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ЗВ'ЯЗОК МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

RELATIONSHIP OF INTERPERSONAL COMMUNICATION AND PERSONALITY SELF-ASSESSMENT IN ADOLESCENT AGE

Анотація. У статті досліджено та проаналізовано взаємозвязок міжособистісного спілкування та самооцінки особистості в підлітковому віці.

Ключові слова: *спілкування, самооцінка, міжособистісне спілкування , підлітковий вік.*

Summary. The article examines and analyzes the relationship between interpersonal communication and self-esteem in adolescence

Key words: *communication, self-esteem, interpersonal communication, adolescence.*

Постановка проблеми. В умовах сьогодення успіх особистості багато в чому залежить від її самооцінки. Як особистість оцінює свій образ, свої здібності, як людина ставиться до себе, та ким вона бачить себе у соціумі, часто залежить від того з ким спілкується особистість, від нових соціальних контактів, оскільки, дуже часто наш успіх залежить від інших. Саме це і зумовило вивчення зв'язку самооцінки та міжособистісного спілкування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання самооцінки особистості у психологічній теорії є одним з найбільш досліджуваних. У науковій літературі проблема формування самооцінки та різні її аспекти дають доволі широке коло представлення. Велику увагу дослідженню феномену самооцінки приділено у роботах Л. Божович, У. Джемса, Ф. Зімбардо, Е. Еріксона, К. Роджерса, Ч. Кулі, Є. Шорохової, М. Лісіної, А. Липкіної, О. Соколової, Дж. Міда, Ч. Спілбергера, С. Рубінштейна, та інших авторів. Проблему формування особистості у юнацькому віці та особливостей самосвідомості досліджували А. Дмітрієв, І. Лілієнталь, М. Енеєва, Н. Протасова, В. Лісовський, А. Газізулін.

Поняття самооцінки в психології, її види та складові стали об'єктами вивчення у працях таких науковців як К. Аверіна, М. Апетян, Р. Бернс, С. Валявко, Н. Видолюб, М. Волобуєв, У. Джеймс, С. Дмитрієва, Є. Дядюкіна, Ю. Козерук, І. Кон, Л. Кощінська, Т. Криворучко, А. Леонтьєв, Ю. Ліпковська, Н. Мусіяка, Ю. Мухіна, Т. Некрасова, О. Олійник Л. Онуфрієва, Л. Папітченко, О. Пенькова, О. Руденко, О. Сидоренко, В. Смітанка, І. Чеснокова та інші. На думку вчених, самооцінка являє собою комплекс уявлень про себе, який побудований на думках інших людей та своїй власній думці про себе.

Виклад основного матеріалу. З набуттям актуальності даної теми, було виявлено великий вплив самооцінки, на життєдіяльність людини. Цей вплив проявляється у відведенні власного місця в суспільстві, встановленні нових соціальних контактів, самореалізації. Відповідно, яке місце у суспільстві людина собі відводить, такого ж рівня оточення буде навколо її. Що значною мірою ускладнює їх самореалізацію. Також, проблеми з самореалізацією бувають через проблеми зі встановленням нових соціальних контактів. Оскільки, майбутнє цілком залежить від комунікації з соціумом, і цього неможливо уникнути.

Поведінка людини поєднується з її власним образом і тим, ким вона хоче бути. Вивчення характеристик самосвідомості, чи є самооцінка адекватною, структура та функції

образу «Я» пов'язані із формуванням особистого статусу в житті, що має не лише теоретичне значення, а й практичне.

Адекватна самооцінка при взаємодії з оточуючими є одним з основних показників психосоціальної адаптації. Якщо самооцінка спотворена, то це вже є достатньою умовою соціального розладу, що свідчить про необхідність коригувальних заходів для запобігання серйозних психологічних проблем.

Підлітковий період - це період інтенсивного формування самооцінки, бурхливого розвитку самосвідомості як здатності спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, включаючи складний світ своїх переживань, потребу в самопізнанні.

Динамічне сьогодення ставить дуже високі вимоги до особистісного розвитку підростаючого покоління. Перехід від дитинства до дорослості дуже складний. Період особистісного становлення у підлітковому віці нелегкий, а іноді надзвичайно болісний для самого учня: він породжує труднощі не лише сприйняття підлітком самого себе, а й дисгармонію у взаєминах з оточуючими, дискомфортне емоційне самопочуття під час спілкування з дорослими і ровесниками.

Відповідно, вище зазначена інформація дає можливість стверджувати, що, самооцінка має значний вплив на життя особистості, а особливо значний вплив вона має на міжособистісне спілкування в підлітковому віці.

За результатами проведеної діагностики, виявлено, що дана група респондентів в більшості має середній рівень комунікабельності (62,5 %). В той самий час, майже третина (а саме – 27,5 %) мають низькій рівень комунікабельності. Якщо розглядати розподіл результатів серед юнаків та дівчат, то в даній групі досліджуваних дівчата мають досить високий показник низького рівня комунікабельності (39,1 %), середній рівень 47,9 % і лише 13% дівчат мають високий рівень комунікабельності. Натомість, серед осіб чоловічої статі найбільший відсоток (76,5%) мають середній рівень комунікабельності, низький – 17,6% і 5,9% – високий рівень. Оцінюючи наведені результати, можна зробити висновки, що представники чоловічої статі серед даної групи досліджуваних є більш комунікабельні, ніж дівчата.



Рис. 2.1. Загальний рівень самооцінки, та комунікативних навичок

На рисунку зображено графік, результати якого говорить про те, що у респондентів, які мають низький рівень самооцінки, та нерозвинені комунікативні навички можна спостерігати невпевненість у собі та у власних силах, замкнутість та складність у встановленні нових контактів, проблеми в контактах з оточуючими, та спрямованість на себе, а не на оточуючих. Це дає підстави стверджувати про необхідність проведення корекційно-розвивальних заходів

щодо підвищення самооцінки, та покращення комунікативних навичок у осіб підліткового віку.

Оцінка кореляційної залежності між показниками комунікабельності, рівнем комунікативної взаємодії з соціумом, екстравертованістю та рівнем самооцінки проводилась за методом рангової кореляції Спірмена.

В процесі проведення кореляційного аналізу даних, було виявлено наступні зв'язки:

А) між рівнем самооцінки осіб підліткового віку та їх комунікативними навичками виявлено прямий зв'язок на рівні значимості 0,01;

Б) між рівнем самооцінки та рівнем комунікативної взаємодії з соціумом виявлено прямий зв'язок на рівні значимості 0,01;

В) між рівнем самооцінки юнаків та дівчат та їх екстравертованістю виявлено прямий зв'язок на рівні значимості 0,01.

В результаті проведення ранжування, нами було виявлено загальний рівень самооцінки, та комунікативних навичок.

Висновки. Отже, самооцінка має чимале значення у формуванні нормальних міжособистісних відносин. Підлітки з адекватної самооцінкою більш впевнено та рішуче поводять себе у системі взаємовідносин з однолітками. При надмірно завищеній чи заниженій самооцінці підліток менш контактний, тобто, він або не бачить особливої потреби у спілкуванні, вважає себе самодостатнім, або через недооцінення себе чи якихось комплексів не може встановлювати певні стосунки з оточуючим.

Бібліографічний список

1. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. URL:http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf (дата звернення: 20.01.2022)
2. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. Магістр. 2020. № 34. С. 214-216.
3. Калюжна Є. М. Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти: електронний науковий журнал. Запоріжжя, 2015. № 2, Ч. 2. С. 17-22.
4. Заброцькій М.М. Основи вікової психології. – Тернопіль, 2013. – 267 с.

ТИЩУК О.В.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ДІТЕЙ-СИРІТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

DEVELOPMENT OF THE EMOTIONAL SPHERE IN ADOLESCENT ORPHANS

Анотація. У статті проаналізовано особливості феномену емоційної прив'язаності як чинника їх самоставлення, розглянута сутність та прояви емоційної прив'язаності. Здійснено теоретико-емпіричний аналіз впливу емоційної прив'язаності на само ставлення та самооцінку підлітків.

Ключові слова: *Емоційна прив'язаність, тип прив'язаності, депривація, само ставлення, емоції*

Summary. The article analyzes the peculiarities of the phenomenon of emotional attachment as a factor in their identification, considers the essence and manifestations of emotional attachment. A theoretical-empirical analysis of the influence of emotional attachment on the attitude and self-esteem of teenagers was carried out.

Key words: Emotional attachment, type of attachment, deprivation, attitude itself, emotions.

Мета: здійснити теоретичний аналіз та теоретично дослідити особливості емоційної прив'язаності, особливості самоставлення, самооцінки.

Аналіз досліджень та публікацій: У теорії прив'язаності термін «прив'язаність» підрозуміває як «підвид емоційного зв'язку, в якому почуття безпеки людини пов'язано з відносинами». Первинний досвід взаємин і безпеки немовля отримує через матір. Головною метою формування емоційного зв'язку між дитиною і матір'ю є передача дитині відчуття захищеності і безпеки. Науково-методологічною базою дослідження стали праці таких дослідників: Дж.Боулби, М. Ейнсворт, Мері Мейн, Диксон, НьюфелдРоджерсАналіз останніх досліджень і публікацій.

Виклад основного матеріалу. Прив'язаність – це емоційний зв'язок, сформований у перший рік життя між дитиною і значущим дорослим на основі чутливості реагування дорослого до сигналів дитини, а також базуючись на частоті та тривалості їхньої взаємодії. Цей зв'язок представляє собою емоційну основу життя людини.

Тип прив'язаності – це певний тип взаємозв'язку, який визначається особливостями емоційного зв'язку між дитиною й дорослим, як чутливістю реагування дорослого до сигналів дитини, також близькістю та характером взаємодії. Важливе значення у формуванні надійної прив'язаності, має якість батьківського догляду, стосунки в родині, саме вони пов'язують дитину з іншими людьми і тим самим дозволяють формувати ідентичність особистості. Дітям просто необхідно відчувати і переживати прив'язаність. Від неї залежить їх почуття безпеки, емпатії, власної гідності, здатності контролювати емоції. Кожна людина від народження має потребу в близькості. Це відкриття належить британському психоаналітикові Джону Боулбі – творцеві «теорії прив'язаності» (англ. Attachment theory).

Емоційні зв'язки зі значущими людьми є основою життєвих сил для кожної людини. Самоставлення переважно формується в сім'ї, психологічний клімат якої стає середовищем найближчого соціального оточення. Наслідки негативних форм прояву виховних впливів надзвичайно небезпечні та можуть позначитися не лише на успішності процесу соціалізації, а й на психічному здоров'ї взагалі.

В своїх роботах М. Ейнсворт вказує на те, що сприятливе фізичне середовище не компенсує брак любові та емоційного контакту з боку значимого дорослого . Саме тому ключовим пунктом у дослідженні дитячобатьківських стосунків (через призму прив'язаності) є взаємодія таких ключових факторів як: стосунки батька й матері між собою, ставлення батьків до своїх батьків.

В своїх роботах Г. Ньюфелд стверджує, що результатом втрати прив'язаності до батьків стає втрата контексту для здорового розвитку особистості. М. Д. Ейнсворт вказує, що навіть короткий депривaційний досвід, який проходить без видимих наслідків, залишає хоча б один прихований наслідок, а саме підвищену «уразливість» у разі повторного виникнення подібного досвіду чи іншої несприятливої життєвої ситуації. К. Роджерс визначає самоприйняття і самооцінку як дві складові самоставлення, яке складається з двох підсистем: самооціночну та емоційну. О. Камінська виділила основні характеристики самоставлення: структурні, а саме: самоповага, очікування аутосимпатія, позитивного ставлення від інших, самоінтерес, самоприйняття, самокерування, самопослідовність, самозвинувачення, самоцікавість, саморозуміння. Для підлітка властиве прагнення до подолання своїх недоліків, у зв'язку з яким виникає самовиховання.

Отже, уявлення дитини про себе починають складатися в процесі взаємодії з батьками, однолітками, вчителями. Саме батьки служать основним джерелом задоволення провідних потреб дитини, і її емоційна прив'язаність до них породжує своєрідну залежність самосвідомості від батьківського ставлення та наявного в батька образу дитини, і саме в сім'ї закладається основа для сприятливого або несприятливого розвитку самоставлення дитини.

Емоція - це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Є прості та складні емоції. Прості емоції - переживання задоволення від їжі, втоми, болю бадьорості. Ці базові емоції властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в житті людини перетворилися на складні емоції і почуття. Ознакою складних емоцій є те, що вони виникають

у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення, наприклад переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу.

Емоціям властива полярність. Вона виявляється в тому, що кожна емоція, кожне почуття за різних обставин можуть виявлятися протилежно: "радість - горе ", "любов - ненависть", "симпатія - антипатія", "задоволення - незадоволення". Полярні переживання мають явно виражений позитивний або негативний відтінок. Умови життя та діяльності викликають почуття різного рівня активності. Розрізняють стенічні емоції і почуття - ті, що посилюють активність, спонукають до діяльності, та астенічні - ті, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують.

Характерною особливістю емоцій є те, що вони захоплюють особистість загалом. Здійснюючи майже блискавичну інтеграцію, тобто об'єднання в єдине ціле всіх функції організму, емоції сигналізують про корисні або шкідливі впливи на організм, завдяки цьому вони мають універсальне значення для життя організму. Охоплюючи всі різновиди переживань людини - від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя, - емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції. Встановлено, що емоції, а саме довготривалі негативні емоції (страх, переживання болю тощо), відіграють вирішальну роль у розвитку так знаних неврогенних захворювань, вважає відомий фізіолог П.К.Анохін.

З оволодінням експресивними способами виразу емоцій і почуттів формується здатність сприймати й розуміти різноманітні форми та відтінки виразу переживань, уміння їх розпізнавати. Разом з цим розвивається уміння користуватися ними з метою впливати на інших. Залежно від обставин і стану організму, його підготовленості до переживань, емоції і почуття можуть бути виражені по-різному. Почуття страху, наприклад, може викликати або астенічну реакцію - скутість, шок, або ж реакцію стенічну. Горе може викликати апатію, бездіяльність, розгубленість або відповідні енергійні дії.

Потреба в прив’язаності – базова емоція всіх ссавців. Саме завдяки прив’язаності своїх дітей, ми можемо ефективно виконувати батьківські функції. Прив’язаність існує для того, щоб полегшити стан залежності. Хтось піклується, про когось піклуються. При’язаність робить цю залежність приємною і легкою. Для того, щоб мозок дитини нормально розвивався, вона повинна перебувати в стані залежності, в стані спокою. Коли дитина знає, що про неї піклуються, що її приймають просто за те, що вона вже є – вона може спокійно досліджувати свій внутрішній світ.

Прив’язаність існує на декількох рівнях:

1. Почуття
2. Наслідування
3. Приналежність, лояльність
4. Відчуття важливості для іншого
5. Любов
6. Відчуття, що тебе знають.

Якщо все йде за «природним» планом і один з батьків знаходиться в позиції дорослого, а дитина підлегла, тоді дитина нормально розвивається, і різні рівні прив’язаності дозволяють їй, врешті-решт, стати незалежною, при цьому не втративши своєї прив’заності. Коли дитина не прив’язана до нас, чи прив’язана недостатньо сильно, то бути її батьками дуже важко. І тоді, ми думаємо, що бути батьками складно через те, що ми чогось не вміємо, не знаємо. У багатьох батьків опускаються руки від безсилля і вони самоусуваються від виховання дітей задовго до того, як ті перестають відчувати в них потребу. При цьому помітна тенденція до «омолодження» дітей, яких батьки характеризують як так, котрих «неможливо виховати» – якщо раніше так характеризували підлітків, то тепер все частіше мають на увазі зовсім маленьких дітей, для яких навіть термін придумали – «індиго». При нестачі природної сили впливати на дітей ми починаємо використовувати силові методи, шукаємо способи психологічного і фізичного тиску. Різниця між природною силою, яку дає нам прив’язаність,

і штучними способами тиску величезна. Якщо є прив'язаність, то нам не потрібно всім показувати свою силу і ресурси, тоді для дитини послух – природній стан, який не принижує її гідність. Дитина не капітулює, а дослухається до авторитету, а ми ПІКЛУЄМОСЯ при дитину, а не утверджуємо свою владу над нею.

Дорослим необхідно працювати для того, щоб отримати прив'язаність дитини, щоб потім ця прив'язаність працювала на них. Шість рівнів прив'язаності Якщо все відбувається за задуманим природою планом, то в перші шість років життя дитини розвиває здатність прив'язуватися на різних рівнях.

Перший рівень – з народження – через відчуття. Для дитини це означає перебувати у фізичному контакті з людьми, які для неї важливі, відчувати їх запах, бачити їх.

На другому році життя у дитини розвивається здатність прив'язуватися за допомогою «схожості». Дитина імітує тих, кого любить, намагається бути схожою на них поведінкою, інтонаціями, уподобаннями.

На третьому році розвивається здатність прив'язуватися через приналежність і вірність. Це бажання бути на тому ж боці, бажання володіти («моя мама»). З'являються ревнощі. Перераховані вище рівні прив'язаності не є глибокими, не є надто чутливими і вразливими і можуть існувати за поверхневих прив'язаностей – наприклад, в бандах, чи компаніях однолітків.

На четвертому році у дитини з'являється бажання побачити власну значущість в житті людини, яку вона любить. Діти стають м'якшими, поступливішими, шукають підтвердження власної значущості для нас.

На п'ятому році життя дитина починає любити. Вона віддає вам своє серце. Якщо раніше дитина казала «люблю маму» більше імітуючи інших, то тепер вона дійсно ЛЮБИТЬ, співає пісні про любов і малює сердечка. Це прив'язаність через емоції, це час, коли дитина фізично готова розлучатися з тими, хто для неї дорогий, без суттєвої втрати для своєї психіки.

І, нарешті, останній рівень прив'язаності – коли тебе знають. Дитина починає ділитися своїми секретами, щоб ми її краще розуміли, щоб бути ближчою до нас. Це психологічна прив'язаність. Це найглибший рівень прив'язаності, проте і найбільш вразливий. Не кожен дорослий має досвід подібної прив'язаності.

Прив'язаність — це глибокий емоційний зв'язок, який призводить до взаємного обміну комфортом, турботою та радістю. Концепція прив'язаності бере свої теоретичні витоки з ідей Фройда про любов, але саме Джон Боулбі часто вважається початківцем теорії прив'язаності.

Боулбі провів дослідження прив'язаності, визначивши її як "міцний психологічний зв'язок між людьми". Він погоджувався з психоаналітичною точкою зору, що досвід раннього дитинства відіграє значну роль у формуванні майбутнього розвитку та поведінки людини.

Наші початкові стилі прив'язаності формуються протягом наших наймолодших років зі стосунків між немовлям і тим, хто за ним доглядає. Боулбі також вважав, що прив'язаність відіграє важливу роль в еволюції, сприяючи виживанню людини. Він стверджував: "Схильність до формування сильних емоційних зв'язків з певними особами є базовою частиною людської природи".

В результаті питання відносин дітей з батьками та іншими значущими дорослими стало для Боулбі особистим, важливим і цікавим.

Він почав вивчати психологію, працював в прогресивних інтернатах з важкими підлітками, потім став лікарем, а пізніше – психоаналітиком.

І незабаром опинився в опозиції до ортодоксів психоаналізу. Спираючись на вчення Фрейда, вони вважали, що проблеми пацієнтів майже завжди є внутрішніми, тоді як власний досвід змушував Боулбі вірити, що проблеми багатьох його пацієнтів були викликані зовнішніми причинами – їх реально існуючими відносинами з іншими людьми.

Продовжуючи працювати з дітьми та підлітками із порушеннями психіки, Боулбі дійшов висновку, що розрив або відсутність емоційного зв'язку з батьками або іншими значущими дорослими можуть перешкоджати здоровому емоційному і соціальному розвитку дитини, приводячи до відчудження та озлобленості.

Однак теорії Боулбі бракувало емпірично підтверджених доказів. Психолог-дослідник з Канади Мері Ейнсворт, допоміг йому в цьому . Ейнсворт розробила простий, але хитромудрий експеримент, який досі вважається одним з найбільш важливих і переламних в історії всієї психології.

Експеримент був названий “Незнайома ситуація”. Суть його дуже проста: мати з дитиною віком до трьох років запрошується в незнайоме приміщення. Через кілька хвилин з’являється співробітник, а мати йде – малюк залишається один на один з незнайомим йому дорослим. Через три хвилини мати повертається.

Більшість дітей, природно, засмучується, коли бачать, що мати залишає приміщення: вони починають плакати, жбурляти іграшки, неспокійно обертатися з боку в бік.

А в момент возз’єднання дитини з матір’ю і проявляється одна з трьох моделей поведінки, і ці моделі визначають тип емоційного зв’язку, що склався між малюком і матір’ю.

Числені дослідження виявили закономірність – у життєрадісних діток, які швидко заспокоюються, легко йдуть на контакт зі своїми мамами, коли ті повертаються до кімнати, і потім продовжують досліджувати навколишній простір, мами зазвичай теплі і чуйні.

У дітей, які продовжують нервувати, демонструють ворожість і вимогливість або відчайдушно чіпляються за матір, коли та повертається, мами, частіше за все, емоційно непослідовні. Вони то пестять дитину, то відштовхують її від себе.

І третя група – діти, які не виявляють ні радості, ні смутку чи гніву і залишаються байдуже відстороненими – це діти емоційно холодних матерів.

Боулбі і Ейнсворт визначили ці емоційні стратегії, або типи прив’язаності дітей, як надійний, тривожно-амбівалентний і уникаючий відповідно.

Боулбі і Ейнсворт прийшли до висновку, що діти встановлюють зі своїми батьками три види прив’язаності. Однак те ж саме вірно і для дорослих. Базовий тип прив’язаності людини формується в дитинстві і впливає в подальшому на все її життя.

Надійний тип прив’язаності – оптимальний варіант – формується природним чином, коли ми зростаємо в упевненості, що головні для нас люди постійно будуть поруч і завжди здатні відгукнутися на наш заклик.

Ми вчимося звертатись за розрадою і підтримкою, коли вони нам потрібні, із впевненістю, що майже напевно її отримаємо.

Однак деякі з нас були прив’язані в дитинстві до людей, ставлення яких до нас було непередбачуваним, непослідовним, зневажливим і навіть жорстоким. В результаті у нас сформувався один з двох так званих ненадійних типів прив’язаності – тривожно-амбівалентний або уникаючий, який автоматично включається, коли ми (або партнер) починаємо потребувати близькості.

При тривожно-амбівалентному типі нас в нестандартній ситуації починають накривати емоції; ми схильні непокоїтись, що нас кинуть, і тому звично шукаємо підтверджень і вимагаємо доказів любові.

При уникаючому типі ми, схильні гасити і ховати свої емоції, щоб захиститися і не стати вразливими або залежними від інших. Ми заперечуємо власну потребу в прив’язаності і намагаємося уникати справжньої близькості. Інші люди для нас – джерело небезпеки, а не спокою і комфорту.

Тип прив’язаності безпосередньо пов’язаний з тим, як ми бачимо себе та інших. Ці ментальні моделі визначають, як ми регулюємо свої емоції, чого чекаємо від відносин і як трактуємо будь-які дії партнера; вони ж закладають поведінкові шаблони.

Люди з надійним типом прив’язаності, як правило, вважають себе гідними і такими, що заслуговують любові, а оточуючих – надійними і гідними довіри. Вони вірять в свої відносини і готові вчитися їх вибудовувати.

Висновок: Наші прив’язаності – це дуже вразлива, ранима, нічим не захищена територія. Основними причинами емоційного болю є розлука (або її очікування), сором, відчуття незахищеності. Якщо дитина постійно відчуває емоційний біль, то її серце по трохи кам’яніє, і дитина вже не може прив’язуватися на більш глибоких рівнях. Для того, щоб бути

глибоко прив'язаною до батьків, дитина повинна відчувати повну захищеність, безпеку. Захисне відчуження – це один з найпоширеніших наслідків емоційного болю в прив'язаності. Якщо під час близьких стосунків з кимось, ми постійно відчуваємо нестерпний емоційний біль, то мозок може перекрутити наші інстинкти прив'язаності, і ми будемо чинити опір там, де повинні б були шукати близькість. Відповіддю на проблему розлуки може бути тільки посилення прив'язаності. Дитина не може бути занадто прив'язана. Дитина може відчувати себе невпевнено в своїй прив'язаності, бути прив'язаною поверхнево, але ніколи не забагато.

Бібліографічний список

1. Психологія / За ред. Г.С.Костюка. - Київ: Радянська школа, 1988.3
2. Госпіталізм.(н.д.). Міжнародний словник психоаналізу.
https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/hospitalism.
3. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Вища учбова школа, 2000.
4. Шпіц, Р. (1950). Актуальність безпосереднього спостереження за немовлятами. Психоаналітичне дослідження дитини, 5 (1), 66—73.
5. Теорія прив'язаності, Енні Чен Київ: Видавництво науковий світ, 2023.
6. Теорія привэязаності. Сьюзан М. Джонсон Київ: Видавництво науковий світ, 2023.

УРБАНСЬКИЙ А.В.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
ЯРЕМЧУК В.О.
викладач кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE CONCEPTS OF STRESS AND STRESS RESISTANCE

Анотація. Дана стаття розкриває теоретичні аспекти поняття стресу, причини його виникнення, вплив на організм людини, вивчення способів боротьби із стресами та методів профілактики даного негативного емоційного явища. Також у статті розглядається такий психічний стан, як стресостійкість особистості.

Ключові слова: *стрес, дистрес, стресостійкість, адаптація, емоційно-почуттєва сфера, стресогенна ситуація.*

Summary. This article reveals the theoretical aspects of the concept of stress, the causes of its occurrence, the impact on the human body, the study of ways to combat stress and methods of prevention of this negative emotional phenomenon. The article also considers such a mental state as the stress resistance of an individual.

Key words: *stress, distress, stress resistance, adaptation, emotional and sensory sphere, stressful situation.*

Постановка проблеми. Вивчення емоційно-почуттєвої сфери, як однієї із важливих характеристик психіки та особливостей її впливу на особистість, набуває дедалі більшого наукового та практичного значення. В нинішніх складних соціально-економічних умовах розвитку люди різних вікових категорій, а, особливо, юнацького віку, відчувають на собі вплив багатьох емоціогенних факторів, які призводять до дезадаптації, зниження

продуктивності діяльності, дисфункційних міжособистісних взаємовідносин та, навіть, погіршення стану здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За Г.Сельє, стрес – це стан психічного напруження, що виникає у людини у процесі діяльності, ускладненої певними обставинами. Стрес є адаптаційним синдромом, що може по-різному впливати на стан організму. В одних випадках відбувається мобілізація внутрішніх резервів організму і людина виконує таку діяльність, яку за звичайних умов виконати не може, в інших – виникає повна дезорганізація діяльності організму, аж до появи ступору [5].

Стрес присутній в житті кожної людини, оскільки наявність стресових імпульсів у всіх сферах людського життя і діяльності поза сумнівом. Стресові ситуації виникають як вдома, так і на роботі. Знання стресових чинників і приділення їм особливої уваги допоможе запобігти багатьом стресовим ситуаціям і покращити якість життя. Адже саме стрес є причиною багатьох захворювань, а значить, завдає відчутної шкоди здоров'ю людини, тоді як здоров'я – одна з умов досягнення успіху в будь-якій діяльності [3].

Знання психологічних чинників та факторів стресу, а також приділення належної уваги їх вивченню допоможе запобігти виникненню багатьох стресових ситуацій і покращить якість життя. Адже саме стрес є причиною багатьох захворювань, а це означає, заподіяння відчутної шкоди здоров'ю людини, тоді як здоров'я – одна з умов досягнення успіху у будь-якій діяльності.

Проблемою вивчення негативних емоційних станів займались такі науковці як А.Бандура, К.Ізард, Є.Ільїн, Н.Левітов, А.Прихожан, Г.Сельє, С.Томчук, Р.Уолтерс, Н.Чорноусенко та інші.

Виклад основного матеріалу. Наслідком існування проблеми стресу стала необхідність вивчення стресостійкості як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і розвитку патологічних станів. Однак, це завдання надзвичайно складне, оскільки існує неоднозначність у розумінні того, що собою являє стрес як стан. Це, в свою чергу, стало причиною розбіжностей і у визначенні поняття «стресостійкість» [1].

Термін «стрес» об'єднує широке коло явищ, пов'язаних із його виникненням, особливостями розвитку, проявами та наслідками, у зв'язку з чим його трактують по-різному. Вивченням феномену стресу займаються різні науки, а саме: психологія, фізіологія, медицина тощо.

Ще починаючи з перших досліджень У.Кеннона, Г.Сельє і до цього часу існує багато точок зору щодо розуміння сутності стресу.

Стрес як термін запозичений з матеріалознавства й означає силу, яку прикладають до фізичного об'єкта і, яка викликає його напруження [1, 3].

Цей термін використовують у фізіології, психології, медицині для пояснення ряду станів організму людини, які виникають внаслідок негативної дії зовнішніх і внутрішніх факторів.

При досить сильних і частих стресах у реакцію додатково залучаються ендокринні системи, дія яких є ще більш тривалою і може впливати негативно на внутрішні органи. Посилений викид адреналіну і норадреналіну в кров і був необхідний для швидкого розвитку м'язової активності [4].

У наші дні стрес найчастіше зовсім не вимагає від людини енергійних дій, а навпаки, вимагає швидше пригнічення активності, ніж її прояву. Шкідлива дія впливу стресу на організм людини, однак, цим не обмежується. Стрес може «знищити» людину зсередини. Первинний викид гормонів під час стресової ситуації знижує їх запас у корі надниркових, що призводить до прискореного їх вироблення та накопичення, а через деякий час після стресу достатньо навіть слабкого впливу, щоб почалося їхнє раптове виділення. Цей біохімічний механізм і обумовлює ті всім добре відомі ситуації, коли після важкого дня, після неприємностей на роботі виникають зриви через дрібниці на близьких [8].

Якщо після кожного стресу, під час самої стресогенної ситуації, або незабаром після неї була застосована фізична активність, то надлишок адреналіну і норадреналіну був би

витрачений на її забезпечення, і стрес міг би не мати шкідливих наслідків. Таким чином, фізична активність – необхідний і дієвий захист проти виникнення стресу [9].

Таким чином, фізична активність – необхідний і дієвий захист проти виникнення дистресу. Інший, так само необхідний засіб захисту, спрямований проти виснаження порушуваних при стресі нейроендокринних систем, на посилення відновних процесів, на зниження загальної чутливості до стресів, – це розслаблення. Якщо ж захисні заходи не приймаються або виявляються недостатніми, а стреси повторюються, приводячи до почуття безпорадності, відчаю, то виникає дистрес – так звані психосоматичні захворювання (ураження окремих органів або систем) або загальне нездужання, поганий настрій тощо [7].

У виникненні та перебігу стресу виявлено три взаємодіючих ланки:

1) оцінка стресогенної події, в якій нерідко стикаються емоції і розум,

2) фізіологічні та біохімічні реакції на саму подію і на її оцінку;

3) дії, поведінкові реакції, спрямовані на усунення причин і наслідків стресу [4].

Серцево-судинні захворювання (гіпертонія, ішемічна хвороба), а також судинні (мігрень, хвороба Рейно) частіше за все розглядають як наслідок повторних судинозвужувальних симпатичних реакцій при стресі.

Впливає стрес і на виникнення алергічних захворювань. Напруга м'язів, пов'язана зі стресом, викликає різні патологічні симптоми: головні болі, болі в попереку, м'язах, шиї. Типовою «мішенню» стресу є шкіра. Не проявляючись в якомусь конкретному захворюванні, хронічні стреси можуть приводити до постійного пригніченого настрою. Погана працездатність, млявість, пасивність, безсоння – все це сліди діяльності дистресу [2].

З усього вище сказаного випливає, що стрес – це реакція фізичного походження та має наслідки не тільки психологічного характеру. Стрес може «знищити» людину зсередини.

Вчення про стрес в даний час одержало достатньо широку популярність. Ще дослідження В.Кеннона показали, що організм прагне забезпечити сталість свого внутрішнього середовища.

Термін «стрес» і його тлумачення спочатку були викладені все тим же Г.Сельє, який показав незалежність процесу пристосування від характеру роздратування або навантаження. Впливи можуть бути найрізноманітнішими, але, незалежно від своїх особливостей, ведуть до ланцюга однотипних змін, які забезпечують пристосування [5].

Відповідно до системного підходу, у наш час, стрес вивчається з позицій фізіологічного, психологічного, і поведінкового рівнів. Одна з перших таких спроб була зроблена Р.Лазарусом. Стрес фізіологічної природи представляє собою, на думку автора, безпосередню реакцію організму, що супроводжується вираженими фізіологічними зрушеннями на вплив різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи. Відмінні особливості психологічного стресу полягають у тому, що він викликається психічними стимулами, які оцінюються як загрозливі [7].

Саме Р.Лазарус, розвиваючи вчення про стрес, висунув концепцію, згідно з якою розмежовується фізіологічний стрес і психічний (емоційний) стрес.

Представники даного напряму розглядають стрес як породження зовнішньої ситуації або, як визначає Л.М.Аболина, емоційна ситуація ототожнюється з стресором. Інакше кажучи, стрес сприймається як реакція на будь-які дії, або як самі ці дії.

На наш погляд, об'єктивістський підхід не враховує того, що зовнішні напружені умови є стресогенними тільки потенційно і не обов'язково приведуть до розвитку стресу.

Важливою, з точки зору аналізу феномену стресу, була поява психологічної моделі стресу, яку запропонував американський дослідник Р.Лазарус. Його модель передбачала врахування активної ролі суб’єкта у відображенні складної ситуації. Р.Лазарусом стрес розглядається як індивідуальне сприйняття складної ситуації. Результатом цього процесу є формування «оцінки загрози» – оцінювання можливих негативних наслідків ситуації, яка впливає на індивіда. Саме вона запускає індивідуальні адаптивні механізми, спрямовані на подолання цієї загрози [7].

Теоретичний аналіз когнітивної моделі стресу Р.Лазаруса дав змогу зробити висновок, що основою когнітивної моделі стресу є процеси оцінювання як зовнішнього середовища, так і власних ресурсів. Він також вказав на потребу враховувати індивідуальну неповтор¬ну структуру особистості кожної людини, яка обумовлює відмінності при оцінці загрози та подоланні стресу [7].

Врахування цих факторів дозволяє зробити висновки, що певна складна ситуація для однієї людини може бути стресо¬вою, а для іншої – ні. Це залежить від того, наскільки людина цю ситу¬ацію оцінює як загрозливу.

Також, ватро зазначити, що для однієї і тієї ж людини однакова ситуація у певні періоди часу може сприйматись як стресова, а в іншому випадку – не викликати дискомфорту. Це пов'язано зі змінами як у фізіологічному стані, так і у психологічному статусі індивіда.

Таким чином, стрес є динамічним процесом, а не статичним явищем і його виникнення залежить як від мінливого навколишнього середо¬вища, так і від індивідуально-психологічних особливостей [1].

Другим, не менш важливим, компонентом цієї моделі є адап¬таційні механізми, спрямовані на подолання складних ситуацій.

Якщо перші моделі стресу описували цей стан на основі реєстрації об'єктивних ознак, які виникали у результаті впливу значущих життєвих ситуацій, то Р.Лазарус підкреслює, що стресову реакцію треба розуміти, як результат того, що у кожній конкретній ситуації індивід вимагає від себе і чи зможе він у кожній конкретній ситуації впоратися з суб'єктивною загрозою, якщо ця ситуація такою йому видається [1].

Згідно з цією теорією, організм людини завжди перебуває у стані бадьорості, очікуванні змін. Сукупність цих процесів названа автором «первинною оцінкою» та «вторинною оцінкою» – процеси оцінювання внутрішніх ресурсів, які можливі для розв'язання проблеми.

Коли співвідношення між оцінкою вимог середовища й оцінкою внутрішніх ресурсів врівноважується, то ситуація оцінюється як позитивна. Такий стан називають «еустресом». У випадку, коли ситуація оцінена як загрозлива, небезпечна, такий стан прийнято називати «дистресом» [5].

Інтенсивність стресогенного впливу у ситуаціях, пов'язаних з загрозою існування людини, буває настільки великою, що особистісні особливості або попередні невротичні стани вже не відіграють рішучої ролі в ґенезі посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Зазвичай їх наявність може спонукати розвиток, відображатись в протіканні чи в клінічній карті ПТСР, проте останнє може розвиватись в катастрофічних обставинах практично у кожної людини навіть при повній відсутності явної особистісної схильності [1].

Узагальнюючи різні погляди на природу стресу у сучасній науковій літературі, можна сказати, що термін «стрес» використовується, принаймні, в трьох значеннях. По-перше, термін стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. На даний час у цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор». По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на запропоновану вимогу чи шкідливий вплив.

Стрес – стан організму людини, що формується у відповідь на будь-які порушення гомеостазу; гомеостаз – механізм підтримки психологічної й фізіологічної сталості організму людини [1].

Якщо говорити про стресостійкість, то, перш за все, визначимо це поняття. Б.Варданян визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, у тому числі емоційних. Він пише, що стресостійкість можна більш конкретно визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між всіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності [2].

На одну з істотних сторін стресостійкості звертає свою увагу П.Зільберман, кажучи про те, що стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного

відображення ситуації, що змінилася, що свідчить про недостатню гнучкість, пристосованість. Він же пропонує свою і, на наш погляд, одну з найбільш вдалих трактувань стресостійкості, розуміючи її як інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емоційній ситуації [3].

Таким чином, стресостійкість – це самооцінка здібностей та можливостей подолання екстремальної ситуації, пов'язана з ресурсом особистості чи запасом, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо [7].

Отже, стресостійкість, як здатність людини протидіяти стресу, повинна містити у собі не окремі властивості, характеристики або якості людини, а їхній комплекс. Саме сукупність психологічних і фізіологічних властивостей і процесів організму людини дозволить їй максимально швидко й ефективно виробити нову стратегію поведінки, завдяки якій відбудеться адаптація до впливу стрес-фактора. Однак варто звернути увагу на те, що психологічні і фізіологічні властивості й процеси людини можуть мати різну природу походження. Вони можуть бути як генетично успадкованими, так і сформованими у процесі життя людини.

У зв’язку з цим можна ввести поділ напрямів дослідження стресостійкості за природою походження, а саме: розглядати її і як генетично успадковану здатність організму людини протидіяти впливу негативних факторів, і як здатність сформовану у процесі життєдіяльності.

Необхідно зазначити, що вивченню стресостійкості як генетично зумовленої здатності організму людини протидіяти дії негативних факторів приділено з боку науковців значно більше уваги, ніж дослідженню її як сформованої у процесі життєдіяльності здатності [3].

Саме тому останнім часом вчені і практики розробляють спеціальні рекомендації для представників стресогенних професій, спортсменів і людей, які найбільш часто зазнають стресів з метою підвищення психологічної стійкості цих верств суспільства.

Бібліографічний список

1. Александровський Ю. А. Стани психічної дезадаптації і їх компенсація.-К.: Либідь, 2013. – 213 с.
2. Заброцькій М.М. Основи вікової психології. – Тернопіль, 2013. – 267 с.
3. Корнев М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія. − К., 2013.- 167 с.
4. Рибалко Е.Ф. Вікова і диференціальна психологія / Рибалко Е.Ф – К., Либідь, 2016. – 256 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
6. Трофімов Ю.Л. Психологія / Ю.Л.Трофімов. − К.: Либідь, 2012. − 263 с.
7. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання. – Тернопіль: Економічна думка, 2013. – 197с.
8. Smith W. J. The prediction of research competence and creativity from personal history / W. J. Smith, L. E. Albright, J. R. Glennon, W. A. Owens // Journal of Applied Psychology. – 1961, Vol. 45. – P. 59-62 .
9. White M. C., Smith M., Barnett T. A typology of executives career specialization / M. C. White, M. Smith, T. Barnett // Human relation. - 1994, vol. 47. - P. 437-485

ЧАД Н.П.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ТАРАН О.А.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПОНЯТТЯ ТОЛЕРАНТНІСТЬ В НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

THE CONCEPT OF TOLERANCE IN SCIENTIFIC RESEARCH

Анотація. У статті розкривається поняття толерантність в сучасній науковій парадигмі, погляди на толерантність особистості з точки зору різних психологічних теорій.

Ключові слова: *толерантність, особистість, стать.*

Summary. The article reveals the concept of tolerance in the modern scientific paradigm, views on individual tolerance from the point of view of various psychological theories.

Key words: tolerance, personality, gender.

Постановка проблеми. У сучасному світі особливе місце займає проблема толерантності. Щодня, кожна людина стикається чимось відмінним від його світогляду: іншими звичаями, звичками, звичаями, поведінкою, яке не узгоджується з його поглядами на життя. І в кожен з подібних моментів він робить вибір: як поставитися до подібної «інакшості», проявити толерантність або ж виявити нетерпимість.

Інтерес до толерантності привертає увагу дослідників різних дисциплін – філософії, соціології, культурології, психології особистості, клінічної, вікової, соціальної психології та ін. До теперішнього часу склалися різні підходи до визначення толерантності залежно від специфіки дисципліни і теоретичних постулатів, у рамках яких розглядається це поняття. Актуальність досліджень проблеми толерантності обумовлена ростом міжетнічної напруженості, збільшенням нетерпимості в суспільстві. Більшість дослідників підкреслюють, що толерантність - це не просто терпимість до відмінностей, до інших людей, до різних думок, поглядів. Толерантність припускає вміння бути терпимим, зберігаючи власні цінності, індивідуальність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематиці толерантності присвячена велика кількість праць зарубіжних класичних та сучасних авторів, вітчизняних науковців, зокрема А.Аклаєва, А.Асмолова, Н. Бердяєва, Л. Берковиця, І Галицького, А. Голдстейна, А. Гусейнова,Д. Джамаляна, Д.Жмурова, ДЖ. Локка, К. Лоренца, Ю.Оборотова, Г.Олпорта, Г.Солдатової, С. Трубецького, З.Фрейда, Е.Фрома. Більшість досліджень у даній галузі присвячені наслідкам відсутності толерантності, зокрема видам агресії(вбивство, тілесні ушкодження, злочинні загрози, наклеп, знущання).

Виклад основного матеріалу. У філософії, соціології, етнопсихології, психології особистості і близьких їм дисциплінах ми зустрічаємо різні трактування у визначені терміна «толерантність», але автори схожі в єдиному прагнені зрозуміти, чому люди терпимі і що провокує їх бути непоступливими, агресивними один до одного. У сучасних дослідженнях проблема толерантності представлена при вивчені індивіда в системі соціальних зв'язків як макроструктури (держави і суспільства в цілому), так і мікроструктури, тобто в міжособистісних відносинах з оточуючими людьми. Толерантність у системі суспільних відносин наголошує на стан індивіда в системі суспільства, його соціальні ролі, торкається проблеми взаємин між етносами, соціальними класами, релігіями, культурами, світоглядом,

ідеологіями. Представлено ідеї про толерантність як основи вільного демократичного соціуму і держави з діалоговою культурою. Автори проводять розмежування толерантності і терпимості як байдужності до всього (Мурашов, 2003). У зв'язку з формуванням цивільного суспільства в умовах розвитку ринкової економіки актуальні проблеми економічної, політичної толерантності. Толерантність у суспільних відносинах - це один зі способів подолання нетерпимості і насильства у взаєминах між державами, соціальними групами (Козырева, 2002).

Подання про толерантність складалося протягом багатьох століть. Цей процес триває і зараз. Охоплюючи все нові аспекти людських відносин, змістовна сторона поняття постійно розширюється. Толерантність на даний момент стає основним фактором для існування сучасного суспільства.

У великій кількості мов поняття «толерантність» (від латинського tolerantia - терпіння) є еквівалентним російському слову «терпимість» і трактується наступним чином:

В англійській мові «tolerance» - готовність бути терпимим, поблажливим;

to tolerate (англ.) - бути терпимим, дозволяти існування різних думок без дискримінації;

У французькому - «tolerance» - переконаність в тому, що інші можуть думати і діяти в манері, відмінній від нашої власної;

В іспанському - «tolerancia» - здатність приймати ідеї або думки відмінні від власних;

У російській мові «толерантність», «терпимість» - вміння терпіти (миритися з чимось), приймати, визнавати існування кого-небудь, бути поблажливим до кого-небудь, кому-небудь.

Виходячи з вищенаведених прикладів, можна зробити висновок, що визначення поняття «толерантність» на різних мовах в цілому збігаються, але в кожному з них можна відзначити свої національні особливості, характерні для цих культур. Наприклад, для англійського розуміння даного терміна характерна поблажливість, іспанської - прийняття, російської - вміння терпіти. Сенс, яким наповнюють це поняття представники різних націй, залежить від історичного досвіду, культурної спадщини, традицій і поглядів народу. [2]

Людина є суб'єктом чисельних суспільних і психологічних, міжособистісних відносин. Специфіка суспільних відносин полягає в тому, що індивіди взаємодіють не на основі симпатій, антипатій, а, головним чином, як представники певних суспільних груп (професій, етносів, націй і т.п.). Природа міжособистісних відносин - емоційна основа, що поєднує або роз'єднує людей (Андреева, 1999). У соціальній психології виділені дві базові групи почуттів: кон’юктивні (зближуючих, об'єднуючих людей; які бажають співпрацювати один з одним) і диз'юнктивні – що роз'єднують, ведуть до конфронтації (Андреева, 1999). Міжособистісне спілкування - це спілкування яке здійснюється за допомогою засобів мовного і немовного впливу, взаємодія між кількома людьми, в результаті якої виникає психологічний контакт і певні відносини між учасниками спілкування. У проведеній нами роботі толерантність аналізується в міжособистісному спілкуванні учнів раннього юнацького віку з оточуючими людьми.

При аналізі толерантності можна відзначити, що терпимість - це ключовий термін, що зустрічається в багатьох визначеннях. Терпимість у широкому змісті слова означає «безмовно переносити що-небудь» (біль, страждання, неприємне); миритися з існуванням кого-небудь (не любити, а тільки терпіти) (Ожегов, 1987). Толерантність включає терпимість, але одночасно не тотожна їй; допускає збереження власної ідентичності, наявність своїх життєвих орієнтирів.

Підходи до визначення толерантності можна систематизувати по декількох критеріях. По-перше, залежно від дисципліни, у рамках якої розглядається термін (філософія, соціологія, психологія й т.п.); по-друге, по суб'єкту - толерантний окремий індивід як представник групи, або ж толерантно саме суспільство, або ж толерантна взаємодія. По-третє, по об'єктах (толерантність до несприятливих впливів, до стресу, до інших націй, етносам, групам і т.п.). У даній роботі підходи до толерантності будуть систематизовані в такий спосіб:

1) толерантність як психофізична терпимість несприятливих впливів;

2) толерантність у соціальних відносинах - як терпиме відношення до представників інших груп або неприємним, неприйнятним вчинкам і співрозмовникам;

3) толерантність як система цінностей, що включає в себе прийняття унікальності іншої людини, яка відрізняється системою світосприймання;

4) толерантність як особистісна характеристика.

Дана систематизація відбиває основні існуючі теоретичні напрямки. Для того щоб виявити, які явища в міжособистісному спілкуванні старшокласників можна назвати толерантністю, розглянемо різні визначення даного терміна.

Проблема толерантності займала також Л.Н. Толстого. У його концепції непротивлення злу насильством відзначається, що щоб бути готовим до «непротивлення» злу людині необхідно подолати гординю, прагнення виділитися, бути краще за інших, і, що важливо, виховати в собі терпимість, яка еквівалентна смирення. На думку Л.М. Толстого порятунком людини і людства є смиренність, яке виражається в силі духу, мудрості, подоланні в собі відчуття переваги.

Про терпимості висловлювався Н.К. Реріх. З його точки зору нетерпима людина - це той хто «не милосердний, що не великодушний і не знає довіри». [3] Головною умовою виховання в собі терпимості, по Реріха, є стримування дратівливості, агресії, боротьба з проявами егоцентризму і особистісних страхів, а також виховання в собі любові до ближнього.

На думку С.Н. Трубецького, найважливішою складовою терпимості є совість, за допомогою якої людина «розуміє, що добро і терпіння є загальний обов'язок по відношенню до всіх ... що воно тільки тоді істинно і дорого, коли цілком безкорисливо, коли людина не ставить перед собою мети і з розумінням ставиться до ближнім ». [3]

У статті «Толерантність як філософсько-світоглядна проблема» Ю.А. Ішенко пояснює цей термін як внутрішнє активне ставлення, що проявляється як в дії (в діалозі), так і в співчутті (мовчазно), таким чином, він є відповідальним вчинком, який може бути висловлюємо дією, думкою, словом і втілений в участі. [1]

З точки зору А.В. Зімбулі толерантність виражається в прояві моральним суб'єктом стриманості, і розкривається в ситуаціях, коли він негативно реагує на значущі для нього події. [1]

У контексті розглянутої нами проблеми, можна відзначити класифікацію видів толерантності за певними критеріями запропоновану В.А.Лекторскім:

- Толерантність як байдужість – до існування різних поглядів;
- Толерантність як неможливість взаєморозуміння – повага до іншого при відсутності розуміння його поглядів;
- Толерантність як поблажливість – до слабкостей і відмінностям інших;
- Толерантність як розширення власного досвіду та критичний діалог – повага до позиції іншого і можливість змінити свою в результаті критичного діалогу. [1]

У науковій праці «Дві концепції толерантності» В.М. Золотухіна [4] тлумачення поняття толерантності ґрунтується на філософському аспекті даного явища. З цієї точки зору «толерантність є з одного боку моральним принципом, що регулює діяльність людини, що формує особливий тип світогляду, а з іншого - практичним інструментом, що дозволяє ефективно вирішувати суперечності і конфлікти».

Таким чином, толерантність з точки зору загальногуманітарних і філософських наук розглядається як моральний принцип, як можливість приймати іншого, і його точку зору, навіть якщо вона відмінна від власної, як вміння терпіти, бути поблажливим.

У декларації принципів толерантності вказано на те, що прояв толерантності, який співзвучний повазі прав людини, не означає терпимого ставлення до соціальної несправедливості, відмови від своїх або поступки чужим переконанням. [2]

В аспекті соціальної напруженості, що виникають міжнаціональних конфліктів дослідники звертають увагу на наступні типи толерантності:

- Расова толерантність – відсутність упереджень і негативного ставлення до представників іншої раси. Крайнім виявом расової інтолерантності є расизм – дискримінація

людей за расовою ознакою, заснованому на переконанні, що деякі групи людей мають перевагу над іншими.

- Міжкласова толерантність – має на увазі під собою терпиме ставлення до представників різних майнових шарів.

- Міжнаціональна толерантність – терпиме ставлення до представників різних націй, здатність терпимо ставитися до недоліків і відмінностей інших народів.

З точки зору психологічної науки толерантність як психологічна якість особистості вивчається порівняно недавно. Г. Олпорт розумів толерантність як особистісну особливість людини, що включає в себе наступні складові: відповідальність, почуття гумору, автономність, здатність до емпатії. Грунтуючись на цьому, розвиток особистості може здійснюватися двома шляхами - толерантним і інтолерантності [2].

С.Ю. Головін в «Словнику практичного психолога» говорить про те, що «толерантність – відсутність або ослаблення реагування на якийсь несприятливий фактор в результаті зниження чутливості до його впливу». [1]. Дане розуміння толерантності характерно для тих проблем, які розроблялися в рамках терпимості до стресових ситуацій, негативних впливів з боку, екстремальних умов середовища.

З позиції соціальної психології та акмеології толерантність пояснюється як окремий випадок ціннісного ставлення людини до іншої, в одному ряду з такими феноменами як людяність і альтруїзм, і розглядається як ціннісне ставлення до людей в цілому і як ціннісне ставлення до людей, які представляють інші соціокультурні групи.

Г. Олпорт розглядає толерантність як однаково доброзичливий настрій по всім людям без винятку, любов до них.

З точки зору А.Б. Орлова та А.З. Шапіро: «Толерантність чи терпимість, прагнення і здатність до встановлення і підтримання спільності з людьми, які відрізняються в деякому відношенні від переважаючого типу або не дотримуватися загальноприйнятих думок». [3]

Цікавим є визначення толерантності, запропоноване Г.У. Солдатовой. Вона розглядає даний феномен як повага і визнання рівності, відмова від домінування і насильства, визнання різноманіття людських культур, норм, цінностей, релігійних вірувань, і як відмова від зведення всього цього різноманіття до єдиного образу або до домінування однієї з точок зору. [3]

У психологічній науці виділяється безліч факторів, що впливають на розвиток етнічної толерантності в особистості і її складові. Серед них можна виділити такі як навчання, виховання, соціальні, культурні, ментальні особливості етносу в якому відбувається розвиток людини, сформовані стереотипи і переконання, релігійні погляди.

В контексті вікової та педагогічної психології, проблему толерантності розглядалася М. Монтессорі. В її поглядах підкреслюється важливість свободи і особистісних проявів дитини. Дорослий повинен спостерігати і не втручатися в природний розвиток дитини. Погляди М. Монтессорі засновані на тонкому ставленні до психічному стану дитини та довірі до нього, а також обережного дії з боку педагога. Крім того, приділялася велика увага формуванню людяності, доброти, волі.

На думку Л.С. Виготського роль вихователя повинна полягати в «організації та регулюванні середовища» в якій у дитини змогла б сформуватися терпимість. Треба відзначити, що у формуванні толерантності велику роль відіграє вплив і особистий приклад педагога.

Формування толерантної особистості можливо через вироблення життєво необхідних соціальних навичок, що дозволяють освоювати мистецтво жити в мирі та злагоді з собою і з іншими.

Основними психологічними умовами формування в особистості позиції ненасильства можна висунути: прийняття власної особистості, подолання психологічних захистів, усвідомлення рівня власного егоцентризму, формування толерантності.

Розглянемо психологічні механізми виникнення толерантності. Вони включають в себе терпіння - «визначився в даний час стійкий рівень психічної діяльності, який проявляється в

підвищеній або зниженій активності особистості». Воно включає в себе такі особистісні якості як витримка, самовладання, самоконтроль (вольовий компонент). Отже, як психологічної механізм, терпіння дозволяє знизити поріг чутливості до несприятливих факторів. Далі це психологічний стан закріплюється і формується терплячість як особистісне якість, стійке освіту, яке обумовлює відповідний «якісно-кількісний рівень діяльності і поведінки», властивий даній особистості. [1]

На основі наведених механізмів можна виділити наступні етапи розвитку толерантності:

1. Терпіння;
2. Терплячість;
3. Толерантність.

В основі толерантності лежить терпіння, як психічний стан, що включає в себе здатність переносити напругу, стримування при необхідності почуттів, думок, дій, самоконтроль. Потім з терпіння утворюється особистісне властивість - терплячість, «допомагає переносити негаразди і страждання, і, поступово збагачуючись емоційної поступливістю, переростає в толерантність». Отже, терпіння сприяє розвитку толерантності.

Треба відзначити, що при цьому, «прийняття як інший психологічний механізм толерантності відступає на другий план і може взагалі не актуалізуватися». [1]

Ця думка перегукується з ідеєю А.Б. Орлова та А.З. Шапіро про типах толерантності [3]:

1. Природна (натуральна) толерантність – відкритість, допитливість, довірливість, - властива маленькій дитині і ще не асоціюється з якостями його «Я»;

2. Моральна толерантність – терпіння, терпимість, яку асоціюють з особистістю («зовнішнім Я» людини). Цей тип також можна назвати неконгруентним типом толерантності, тому що це, іншими словами, внутрішня, відстрочена, прихована агресія. Звичайно, на перший погляд, така «терпимість», краще ніж відкрита «нетерпимість», однак, варто сказати, що і те, і інше є однопріроднимі і однопорядкові явищами. У них тотожна психологічна основа, тому що відмінності між ними швидше кількісні, ніж якісні. Тим самим потрібно сказати, що неконгруентності тип толерантності є відображенням нетерпимості, ігнорування суб'єктних характеристик людини, всього, що володіє деструктивним впливом на відносини людей;

3. Моральна толерантність – довіру, прийняття, яку асоціюють з «внутрішнім Я», сутністю людини. Її також можна позначити як конгруентний тип толерантний, тому що вона ґрунтується на прийнятті людиною себе і оточуючих, на взаємодії в діалогічної, що приймає манері із внутрішнім і зовнішнім світом. Такий тип взаємодії характеризується повагою смислів і цінностей, важливих іншому і прийняттям і розумінням свого власного внутрішнього світу, своїх бажань і цілей, почуттів і переживань, сенсів і цінностей. Володіння конгруентним типом толерантності зовсім не виключає наявність напруги і конфліктів, точніше буде сказати, що він живе в умовах напруженого існування, однак, і не боїться бути віч-на-віч з цим напругою, він навпаки гідно витримує і приймає його як безумовну даність. Цей тип є справжнім, зрілим, дійсно позитивним видом толерантності, заснованим на набагато більш глибокому усвідомленні і прийнятті реальності людиною.

У своїх проявах конгруентний тип толерантності асоціюється з тріадою К. Роджерса – безоціночно, безумовним прийняттям і власне конгруентністю. [3]

Таким чином, можна припустити, що терпимість, хоча ми і звикли вживати її як синонім толерантності, за своєю суттю є «недорозвиненим» її видом.

Потрібно відзначити, що тільки в останні десятиліття стала підніматися проблема і розроблятися теорії толерантності як якості особистості. Багато російські дослідники стали розробляти програми, що формують це якість. Щеколдін розробила психологічний тренінг формування толерантності. Лебедєва, Стефаненко і Дунів спільно розробили програму психологічного тренінгу етнічної толерантності для школярів. Розроблено також тренінг толерантності у Солдатовой, Шайгеровой і шатрові. [3]

У психологічній науці виділяється безліч факторів, що впливають на розвиток толерантності у особистості і її складові. Серед них можна виділити такі як навчання, виховання, соціальні, культурні, ментальні особливості етносу в якому відбувається розвиток людини, сформовані стереотипи і переконання, релігійні погляди.

Важливим з точки зору психологічної науки є визначення функцій толерантності [1]:

- комунікативна функція, тобто краще розуміння партнера по спілкуванню, оптимізація процесу спілкування;

- активна функція, що має на увазі під собою можливість зміни чужої думки, поведінки іншої людини без примусу;

- трансляционная функція, необхідна для виконання спільної діяльності, способів діяльності, передачі знань, навчання;

- конгруентно-емпатичних функція, як можливість розуміння і прийняття як себе, так і партнера по спілкуванню, що робить людину орієнтованим на самоповагу і повагу інших людей, конгруентним, поєднує самодостатність і внутрішню свободу.

- адаптивна функція - забезпечує пристосування до несприятливого навколишнього середовища.

Толерантну поведінку, на думку А.Г. Асмолова і Г.У. Солдатовой, являє собою форму діяльності, яка характеризується активним ставленням до іншого, заснована на повазі і прийнятті унікальності кожного і пов'язана зі здатністю пригнічувати відчуття неприйняття. [3]

Умовами толерантної поведінки є активність, усвідомленість, рівноправність, взаємоповага, солідарність, співпраця, використання позитивної лексики та ін.

Висновки. Таким чином, можна сказати, що толерантність - поняття, що означає повагу, прийняття і правильне розуміння багатого різноманіття культур нашого світу, різних форм самовираження і способів прояву людської індивідуальності, прагнення і здатність до встановлення і підтримання спільності з людьми, які відрізняються чимось від переважаючого типу або не дотримуватися загальноприйнятих думок.

Особливо важливим на наш погляд, є виділення конгруентного (прийняття) і неконгруентності (терпимість) типів толерантності. Таким чином, ми хочемо вказати на важливість відходу від одновимірного (толерантний - нетолерантний) розуміння даного терміну.

Толерантність сприяє досягненню і культивування світу, знижує ступінь агресивності і конфліктності, які проявляються в процесі спілкування. При цьому прояв толерантності не припускав відмови від своїх переконань, а також поступок чужим на шкоду собі і не є виправданням соціальної несправедливості.

Бібліографічний список

1. Абакумова І.В., Єрмаков П.М. Про становлення толерантної особистості в полікультурному освіту . Питання психології. 2003 №3
2. Іщенко Ю.А. Толерантність як філософська і світоглядна проблема Філософська і соціологічна думка. №4 1990.Камянець-Подільський, 2015. Вип. 29. С. 251-265.
3. . Олпорт Г. Толерантність Національний психологічний журнал. 2011. №2 (6). С.155-159.

ЧЕРНЕЦЬКИЙ Д.С.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ЛЕВЧЕНКО І.П.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ

THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF SELF-ESTEEM OF THE INDIVIDUAL

Анотація. У статті проаналізовано поняття самооцінк в наукових джерелах. Здійснено теоретичний аналіз та описано підходи до вивчення самооцінки особистості.

Ключові слова: *самооцінки, особистість*

Summary. The article analyzes the concept of self-assessment in scientific sources. A theoretical analysis was carried out and approaches to the study of self-esteem of the individual were described.

Key words: self-esteem, personality.

Аналіз досліджень та публікацій: У психологічній літературі категорія самооцінки має неоднозначне тлумачення. Її пов'язують із такими аспектами, як самосвідомість, самооцінка та цінності. Дослідженню цих конструктів, їхній сутності, структурі та індивідуально-психологічній значущості присвячені праці зарубіжних вчених, зокрема А. Адлера, Р. Асаджолі, У. Джеймса, Е. Еріксона, С. Куперсміта, Дж. Маккарті, А. Маслоу, К. Роджерса, М. Розенберга. На теренах вітчизняної та пострадянської психології цій проблемі присвячено ряд теоретичних і експериментальних досліджень у працях Б. Ананьєва, Л. Божович, Л. Виготського, Л. Долинської, З. Карпенко, О. Кізь, І. Кона, Г. Костюка, О. Леонтьєва, В. Мясищева, С. Пантилєєва, С. Рубінштейна, Н. Сарджveладзе, В. Століна, Т. Титаренко, М. Зелінського, Л. Сохань тощо). Цікавими є дослідження О. Корнієнко, Є. Калітеєвської, Д. Леонтьєва, Ю. Орлова, В. Петренко, які підкреслюють значимість духовних, моральних та ціннісно-смислових детермінант для психоемоційного благополуччя особистості та її життєстійкості.

Виклад основного матеріалу. Дослідники ввели в психологію різні категорії, що вказують на здатність людини зберігати психологічне благополуччя; І.В. Бєлашева розглядає "толерантність" як інтегративну характеристику життєвої позиції людини, що сприяє збереженню цілісності особистості навіть у ситуаціях негативних впливів [3]; С.К. Нартова-Бочавер розкриває поняття особистісної суверенності. Особистісна суверенність – це здатність людини управляти, захищати й удосконалювати свій психологічний простір на основі автономності "Я", зрілості емоційно-психологічного ставлення до світу та самосвідомості [1]. Психічна особливість зберігати цілісність, незважаючи на життєві труднощі, також розглядається як психологічна стійкість або життєстійкість. Наш інтерес спрямований на розв'язання питання про те, що інтегрує ці феномени і робить людину стійкою та вразливою до реалій навколишнього світу. Ми припускаємо, що ці компоненти являють собою внутрішні позиції особистості, які сприяють психологічній безпеці та характеризуються ціннісним ставленням до себе.

Для подолання важких ситуацій, пов'язаних із дисбалансом між вимогами соціального середовища, мотивами та ресурсними можливостями особистості, принципово важливо перебудувати уявлення людини про саму себе. Центральними компонентами особистісних переконань є Я-концепція і система самоставлення індивіда; А.В. Білоножко як детермінанти

життєстійкості особистості виокремлює самоставлення, упевненість у собі, психічний потенціал і почуття відповідальності [4].

З огляду на ці припущення, видається доцільним дослідити поняття самооцінки як феномен самоставлення особистості, зокрема її гармонійного самосприйняття. На наш погляд, глибоке відчуття власної гідності допомагає людині досягти абсолютної психологічної безпеки, на відміну від стану психологічної інкапсуляції, що має компенсаторний характер і легко руйнується при зіткненні з реальним життям.

У житті людини на перший план часто виходять потреби інших людей, її інтереси багато в чому пов'язані з оточенням. З одного боку, це трактується як відсутність егоцентризму і високий рівень морального виховання. З іншого боку, доброта несвідомо оманлива. У результаті встановлюються лише досить поверхневі стосунки з тими, хто ще зберіг малу саморефлексивність. Така поведінка виконує як регуляторні, так і захисні/компенсаторні функції. Переживання, пов'язані з усвідомленням своїх психологічних особливостей, виникають унаслідок постійного співвіднесення власних цінностей і настанов із нормами та вимогами соціального оточення.

І.І. Чеснокова, досліджуючи самосвідомість як прояв Я-концепції, описує самосвідомість як "особливо складний процес опосередкованого пізнання себе.... пов'язаний із рухом від одиничного ситуативного образу до розуміння себе як суб'єкта, відмінного від інших суб'єктів, через інтеґрацію в загальне утворення великої кількості подібних образів" . Вона зазначає, що процес самопізнання містить у собі "специфічні типи афективних переживань, що відображають ставлення індивіда до вивчення, розуміння і "відкриття" себе". Таким чином, можна зробити висновок, що ціннісні самоставлення є джерелом цілісності особистості в кризових ситуаціях.

Є.Т. Соколова, яка експериментально досліджувала структуру та механізми формування самоставлення, додає, що інтерналізована потреба в самоповазі створює систему, що "стабілізує та захищає "Я", забезпечує "баланс" між очікуваною оцінкою, стандартами себе, поточним станом і поведінкою" [1].

Слід підкреслити, що самовідчуття, відірване від "не- Я", має деструктивні наслідки. Саме порівняння себе з іншими призводить до переконання у своїй зверхності, винятковості або до почуття неповноцінності. Духовно досконала людина характеризується внутрішньою свободою і водночас не обмежує свободу інших. Формування самооцінки потребує рефлексивного перетворення вимог "соціального Я" на досягнення "морального Я" і, відповідно, "духовного Я". Таким чином, ускладнюється смисловий рівень самосвідомості людини, на якому вона готова обстоювати і коригувати свою життєву позицію.

Іноді самосвідомість розглядають у категорії "глобальної самооцінки". Ця концепція ґрунтується на тому, що існує певна узагальнена самооцінка. Ця узагальнена самооцінка інтегрована з приватною самооцінкою. Наприклад, Р. Бернс [5] ототожнює самооцінку з глобальною самооцінкою та визначає її як афективний компонент особистісної самооцінки; на думку М. Розенберга [5], самооцінка відображає ступінь розвитку почуття власної гідності, почуття самоповаги та позитивного ставлення до всього, що входить у сферу "я". Вона також є відображенням ступеня розвитку почуття власної гідності. Аналогічно, згідно з трактуванням І. Кона [1], самооцінка – це "загальний знаменник, кінцева міра, виведена із загальної самооцінки індивіда, що являє собою ступінь прийняття або відкидання індивідом самого себе, позитивного або негативного ставлення до себе".

При цьому в якості основних механізмів формування глобальної самооцінки вчені виділяють такі: порівняння «Я-реального» з «Я-ідеальним» (К. Роджерс); оцінка власних характеристик як таких, які сприяють або ж перешкоджають самореалізації (О. Т. Соколова, С. Р. Пантилєєв); проектування якостей, які усвідомлюються людиною, на внутрішній еталон (В. Ф. Сафін); відображення суб’єктом інформації про себе з точки зору власної системи цінностей (Г. К. Віліцкас, Ю. Б. Гіппенрейтер) тощо.

Однак, аналізуючи категорію самооцінки молоді, ми вважаємо за необхідне відрізняти її від поняття самооцінки. Самооцінка оцінює рівень активності людини, її досягнення в тій

чи тій сфері життя та особисті устремління. У нашій магістерській роботі ми використовуємо розуміння самооцінки як духовно-морального утворення, що має індивідуальне смислове значення для кожної людини, пов'язаного із самоповагою, упевненістю в собі та самоприхильністю. О.Б. Старовойтенко вносить важливий внесок у розуміння поняття самооцінки. Вона робить важливий внесок у розмежування самооцінки і самоповаги, при цьому предметом самооцінки є "фізичний, психічний стан індивіда, особистісні якості, поведінка, хронологія і топологія життя, ціннісно-смислова динаміка буття".

Л.Є. Просандєєва визначає самооцінку як "істинне духовне утворення самовідчуття особистості та суспільства" і "ядро духовного світу особистості", що є насамперед "продуктом духовно-практичного освоєння світу і результатом самоусвідомлення інтересів і потреб, життєвих цілей та ідеалів". На думку психологів, самооцінка людини ґрунтується на "динамічному саморозвитку особистості, її здібностей, творчої самореалізації впродовж усього життя. В іншому аспекті сучасних досліджень самооцінка розглядається як елемент довіри людини до самої себе. Зокрема, Т.П. Скрипкіна вважає, що в структурі впевненості в собі велике значення мають дві структури – когнітивна та афективна, взаємодія яких дає змогу людині правильно оцінювати ситуації та обирати оптимальні варіанти дій.

Щодо підходів до розвитку самооцінки належать екзистенційно-аналітичний підхід В. Франкла та А. Ленгле, гештальтпсихологія Ф. Перлза та трансактний аналіз. Перший підхід орієнтований на досягнення внутрішньої злагоди через визнання особистістю власної автентичності та переживання цінності всього свого життєвого проєкту, діалогова модель Ф. Перлза припускає, що "усвідомлюючи кордони власної особистості, кордони контакту з іншими людьми, індивід. зберігає власну сутність та забезпечує свою здатність взаємодіяти з іншими, не розчиняючись у цій взаємодії". У його основі лежить поєднання закономірностей формування внутрішнього та соціального іміджу, створення особистісних репрезентацій у процесі спілкування та діяльності. У рамках трансактного аналізу фахівці виокремлюють "самолюбство" і "самоповагу" як компоненти самооцінки, формування яких пов'язане з розвитком відповідних дитячо-батьківських стосунків і зміцненням его-позиції особистості.

Бібліографічний список

1. Вольнова Л., Пасічняк Р., Мельничук О. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : НПУ ім. М.П.Драгоман. 2010. 523 с
2. Горбатих В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. Вісник Запорізького національного університету. 2010. № 13. С. 48–53.
3. Терлецька Л. Г. Місце самосвідомості у структурі свідомості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 6. Вип. 7. К.: ГНОЗІС, 2004. С. 326-330.
4. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : 2-е вид. Київ :Каравела, 2013. 372 с
5. Coopersmith S. The antecendents of self-esteem. San Francisco, 1967. 216 p.

ШВЕЦЬ В.В.
здобувач магістратури 1-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
КУЦ П.В.
здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

FEATURES OF THE COGNITIVE COMPONENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN YOUTH STUDENTS

Анотація. У статті висвітлено особливості розвитку та формування таких когнітивних процесів, як пам'ять, мислення і увага, а також особливості розвитку емоцій студентської молоді, що дасть змогу визначити стан і перспективи розвитку емоційного інтелекту в цьому віковому періоді, тому що, це надзвичайно важливий етап, так, як він охоплює здобуття професії та формування здатності використовувати набуті знання в майбутній професійній діяльності.

Ключові слова: *ос когнітивні психічні процеси, емоції, емоційний інтелект, юнацький вік, емоційне відгукування, емпатія.*

Summary. The article highlights the peculiarities of the development and formation of such cognitive processes as memory, thinking and attention, as well as the peculiarities of the development of emotions of student youth, which will make it possible to determine the state and prospects for the development of emotional intelligence in this age period, because this is an extremely important stage , as it covers the acquisition of a profession and the formation of the ability to use the acquired knowledge in future professional activities.

Key words*: cognitive mental processes, emotions, emotional intelligence, youth, emotional response, empathy.*

Постановка проблеми. Сучасні умови людського існування характеризуються не тільки невпинною проблематизацією та інтенсифікацією психічних і фізичних навантажень, але й появою більш різноманітних можливостей для самореалізації особистості в усіх сферах її буття. Наявність великої кількості потенційних можливостей для знаходження свого місця в житті потребує від людини, надто молодої, більш осмисленого ставлення до побудови життєвих перспектив – уміння передбачувати, прогнозувати, будувати життєві плани стає обов'язковою запорукою досягнення життєвого успіху. Необхідність здійснення життєвих виборів, планування, організації та здійснення життєвого шляху потребує від людини актуалізації всіх її наявних знань, умінь та здібностей. При цьому, у більшості випадків високого рівня загального інтелекту, загальної ерудованості та спеціальної професійної обізнаності виявляється недостатньо для подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод на шляху до ефективного життєздійснення. Великої значущості набувають особистісні якості, зокрема підвищені вимоги пред'являються до тих психічних утворень, що відповідають за вміння людини керувати своїми думками, потребами та почуттями, будувати гармонійні відносини із собою та навколишніми. Названі вміння все частіше розглядаються в межах такого феномена як емоційний інтелект, який стає все більш актуальним об'єктом психологічних досліджень.

Актуальність проблеми емоційного інтелекту обумовлена недостатньою розробленістю концепції емоційного інтелекту і відсутністю чіткої структури його організації.

Виклад основного матеріалу. Для того, щоб визначити особливості когнітивного компоненту емоційного інтелекту у студентів, нам необхідно проаналізувати особливості

когнітивного та емоційного розвитку. Зокрема, в контексті нашого дослідження, нас цікавить розвиток таких когнітивних процесів, як пам'ять, мислення і увага, а також особливості розвитку емоцій студентської молоді, що дасть змогу визначити стан і перспективи розвитку емоційного інтелекту в цьому віковому періоді, тому що, це надзвичайно важливий етап, так, як він охоплює здобуття професії та формування здатності використовувати набуті знання в майбутній професійній діяльності [7].

Хронологічні межі юнацького віку у психології визначаються по-різному: рання юність (16-18 років), пізня юність (18-23 роки), а період ранньої дорослості визначають в межах 19-30 років. Саме в ці вікові періоди молоді люди, як правило, навчаються у вузах та інших навчальних закладах. Але ці вікові періоди не слід чітко відокремлювати, оскільки соціальні і особистісні ознаки дорослішання розповсюджуються на весь період від 16 до 30 років. В цей період інтенсивно формуються пізнавальні та професійні інтереси, які мають чітке емоційне забарвлення, пов'язане з планами молоді на майбутнє і визначенням шляхів їх реалізації. Провідною діяльністю стає професійне самовизначення. Як наголошує М.В.Єрмолаєва, інтенсивно відбувається відкриття свого «Я», яке переживається у формі почуття своєї індивідуальної цілісності і неповторності. Спрямованість на майбутнє, підвищена емоційна сприйнятливість явищ навколишньої дійсності, більшість дій і вчинків людей починають викликати відчутне емоційне відгукування [2].

Юнацький вік, згідно з П.М.Якобсоном та А.О.Реаном, надзвичайно значущий для розвитку емоційної сфери людини, це «критичний вік», оскільки в цей період закладаються основи емоційного життя, які стануть фундаментом його емоційності у більш зрілі роки [5].

А.О.Реан вважає, що юність – це вік емоційної сенситивності (підвищеної чутливості до подій, які відбуваються, що супроводжується підвищеною тривожністю, страхом перед новими ситуаціями, подіями, різними випробуваннями) [5].

В даному періоді інтенсивно реалізуються і за сприятливих умов «розквітають» ті потенції емоційності людини, які закладені в її натурі. Більш виразно вони проявляються у студентські роки. Зокрема, М.М.Забродський зазначає, що в цьому віковому періоді емоційне життя молодих людей стає багатшим за змістом і диференційованішим за відтінками почуттів; в цей час інтенсивно розвивається відкритість до емоційних впливів, здатність до співпереживання, емоційна чутливість. Крім того, формуються і узагальнені почуття (почуття прекрасного, почуття трагічного, почуття гумору тощо). Поступово ці почуття переходять в стійкі переконання особистості. В цей час формується почуття дорослості, причому не дорослості взагалі, а саме чоловічої чи жіночої [2].

Основною змістовною характеристикою емоцій та почуттів у студентському періоді є їх спрямування на майбутнє. Домінують емоції, пов'язані з очікуванням майбутнього [3].

Встановлено, що в юнацькому віці цінність одних і тих самих переживань для різних осіб різна. У зв'язку з цим, в психології введено поняття загальна емоційна спрямованість. Емоційна спрямованість визначається як цінність. Саме за цією ознакою вона відрізняється від моральної цінності. Ця загальна спрямованість людини проявляється при виборі нею сфери діяльності.

Б.І.Додонов пропонує виділити 10 типів загальної емоційної спрямованості людини: альтруїстичний (потреба у допомозі іншим); комунікативний (потреба у спілкуванні); практичний (потреба у досягненні результату); гностичний (потреба у пізнанні); романтичний (потреба в незвичайному, захоплюючому); пугнічний (потреба у небезпеці, ризику); естетичний (потреба в прекрасному); глоричний (потреба у славі, самоствердженні); акизитивний (потреба у накопиченні); гедонічний (потреба у духовному і фізичному комфорті).

Б.ІДодонов зауважує, що в залежності від типу емоційної спрямованості людина сприймає навколишній світ і дає йому оцінку, обирає професію, друзів, створює житлові умови, формує уявлення про щастя [5].

В цей період інтенсивно формуються основи емоційної культури, причому, за дослідженнями І.М.Андрєєвої, гендерні відмінності в інтегральних показниках емоційного інтелекту несуттєві. Вони відрізняються тільки окремими складовими, які компенсуються іншими [1].

Емоційна культура, на думку П.М.Якобсона, включає такі основні риси:

- емоційний відгук на широке коло явищ, які відбуваються у суспільному житті, сфері мистецтва, на прояви творчості та на світ моральних цінностей;
- розвинута здатність розуміти, поважати і цінувати почуття інших людей, проявляти до них увагу;
- розвиток емпатії – здатність співпереживати почуттям інших людей, а також «входити» в світ переживань героїв творів та мистецтва;
- вміння ділитися своїми переживаннями з близькими;
- почуття відповідальності за свої переживання перед собою і оточуючими людьми [5].

Студентський вік надзвичайно важливий для формування самооцінки як головного регулятора поведінки і діяльності, який здійснює безпосередній вплив на процес подальшого самопізнання, самовиховання і в цілому на емоційний та інтелектуальний розвиток особистості. В цей період відбуваються наступні зміни: аспект самооцінки порівняно з попередніми віковими періодами поглиблюється і переорієнтовується з навчальної діяльності на взаємостосунки з ровесниками і свої фізичні якості; посилюється критичність ставлення до себе (здатність констатувати свої позитивні і негативні якості); більш вираженими стають моральні якості, здібності, воля; змінюється ставлення до зовнішніх оцінок, хоча оцінка значущих інших здійснює величезний вплив на характер самооцінки; самооцінка впливає на успішність діяльності та соціально – психологічний статус в колективі, регулює процес спілкування [2].

У студентському віковому періоді формується самосвідомість, виробляється власна незалежна система еталонів самооцінювання і самостановлення, значною мірою розвиваються здібності проникнення у внутрішній світ, що сприяє усвідомленій чи неусвідомленій побудові моделі поведінки і свідчить про рівень розвитку емоційного інтелекту. Це пояснюється тим, що по мірі переходу від юнацького віку до ранньої дорослості становлення самосвідомості зумовлюється внутрішніми суперечностями особистості, найвідчутнішими серед яких, зокрема, М.В. Савчин і Л. П. Василенко називають такі: потреба в соціальному визнанні і обмежені можливості її реалізації; потреба у самостійності і протекційне ставлення дорослих; потреба в самоосмисленні, самоідентифікації та недостатня або суперечлива інформація про себе, а також несформоване вміння інтегрувати, переосмислювати цю інформацію; потреба в розумінні і відчуття самотності, відчуженості; потреба у професійному самовизначенні і недостатні можливості, недостатня мотивація у реалізації вибору.

Подоланню цих суперечностей сприяє активне самопізнання осіб цього віку.

Певною мірою ці суперечності вирішуються вибором професії та вступом до закладу вищої освіти, завдяки чому самосвідомість і рівень домагань стабілізується, самооцінка стає більш незалежною від зовнішніх оцінок. З'являються когнітивні новоутворення, викликані зміною соціальних стосунків, потребою подолання внутрішніх конфліктів [7].

В юнаків відбувається прогресивний розвиток теоретичного мислення (студенти виявляють логічне мислення, здатність займатися теоретичними міркуваннями та самоаналізом). Їх інтелект формується як цілісна структура.

У цьому віковому періоді починає окреслюватися індивідуальний стиль інтелектуальної діяльності (пізнавальний та когнітивний стилі), формується ментальний досвід, виробляються індивідуальні варіанти способів сприймання, запам'ятовування і мислення, які визначають шляхи набуття, накопичення, перероблення та використання

інформації. Водночас багато представників цього віку схильні переоцінювати рівень своїх знань і розумових здібностей.

Центром когнітивного розвитку студентів є становлення словесно – логічного мислення. Вони переходять до вищих рівнів абстрактного мислення, здатні усвідомлено оволодівати логічними операціями (аналізом, синтезом, порівнянням, абстрагуванням, конкретизацією, узагальненням) [2].

Мисленння студентів стає системнішим і продуктивнішим, що сприяє систематизації знань. Значну роль у ньому відіграють наукові гіпотези. У студентів виробляється індивідуальний когнітивний стиль розв'язування пізнавальних і практичних задач, формуються такі індивідуальні особливості мислення:

- глибина – здатність виокремлювати суттєві ознаки при вивченні нового матеріалу і розв'язуванні завдань, узагальнювати матеріал, заглиблюватися у сутність того, що вивчається;
- гнучкість – уміння долати бар'єр минулого досвіду, відходити від звичних шляхів розмірковування, розв'язувати суперечність між наявними знаннями і вимогами проблемної ситуації, відшукувати оригінальні способи розв'язання проблем;
- широта – можливість утримувати в пам'яті сукупність виокремлених суттєвих ознак і діяти відповідно до них, не піддаючись на провокаційні впливи зовнішніх, випадкових ознак;
- самостійність – вміння самостійно ставити цілі, висувати гіпотези, розв'язувати проблеми;
- активність – енергійність, рішучість у процесі розв'язування завдань, проблем;
- усвідомленість – здатність передавати у словах, графіках, схемах, моделях мету та результат мислення;
- чутливість до допомоги – здатність враховувати результати мислення інших людей, сприймати підказки;
- критичність – об'єктивне оцінювання своїх та чужих думок;
- економність – здатність розв'язувати проблему найкоротшим шляхом, відсутність непродуктивних суджень, які не наближають до розв'язку, а лише породжують нові проблеми.

У більшості осіб студентського віку мислення відрізняється більш гнучкими переходами у взаємозв'язках образних, логічних і дієвих компонентів. Це означає, що основною особливістю мислення в цьому періоді є комплексний характер мисленнєвих операцій при високому рівні інтеграції різних видів мислення. Наприклад, результати теоретичного мислення перевіряються практикою, під впливом якої відбувається збагачення і теоретичного мислення, в той же час, практичне мислення пов'язане безпосередньо зі сприйнятою ситуацією, відштовхується від понять теоретичного мислення [3].

На думку А.О.Реана, правильно було б говорити, про те, що мислення у студентському віці – це сплав чуттєвого (наочно – образного) і теоретичного (логічного мислення) [1].

У студентів запам'ятовування стає довільнішим, що є значно ефективнішим від мимовільного запам'ятовування. Від організації розумової діяльності залежить продуктивність мимовільної пам'яті, роль якої не зменшується. Мимовільно запам'ятовується насамперед те, що пов'язане з інтересами і планами на майбутнє, те, що викликає сильний емоційний відгук.

Вдосконалюються способи запам'ятовування за рахунок свідомого використання раціональних прийомів, посилюється логічне запам'ятовування, зростає продуктивність пам'яті. Мнемічна діяльність стає довільнішою і осмисленішою. Показниками осмисленості запам'ятовування є оволодіння прийомами і способами запам'ятовування (розподіл на смислові одиниці, смислове групування, порівняння), прийомами довільного відтворення, прийомами самоконтролю результатів запам'ятовування, а також функціонування метапам'яті (знання про пам'ять взагалі та індивідуальні особливості власної пам'яті зокрема).

Пам'ять студентів диференціюється на загальну та спеціальну. Об'єктом загальної пам'яті є широке коло інформаційних джерел. Спеціальна пам'ять характеризується меншим колом впливів, більшою вибірковістю щодо інформації, яка запам'ятовується. Вона пов'язана з інтересами студентів, їх спрямованістю на оволодіння професією. Вони виявляють інтерес до вдосконалення способів запам'ятовування, прагнення керувати своєю пам'яттю, підвищувати її продуктивність [7].

Розвиток когнітивної сфери студентів відбувається і за рахунок вдосконалення їх здатності до цілеспрямованого зосередження уваги на певних об'єктах і явищах, а також подолання впливу чинників, які відволікають її. Все це є свідченням розвитку концентрації уваги. Студенти цілком свідомо розподіляють і переключають увагу. Прогресування цих властивостей уваги пов'язане з розвитком логічного мислення.

Формування інтересів студентів до певних наук і видів діяльності зумовлює посилення вибірковості уваги. Зростає роль в навчальній та практичній діяльності післядовільної уваги – уваги, яка виникає на основі довільної і полягає в зосередженості на цікавому предметі або явищі. Прояви різних властивостей уваги студентів, зокрема її інтенсивності (ступеню концентрації), стійкості, обсягу, мають суттєві індивідуальні відмінності, які залежать від сформованості інтересів і пізнавальних потреб.

Спираючись на власні дослідження та на дослідження інших вчених, А.О.Реан виділяє такі критерії когнітивної (інтелектуальної зрілості), які характерні для юнацького періоду і періоду ранньої дорослості: діалектичне мислення, інтеграція ідеального та реального, обов'язковість та відповідальність, гнучкість мислення, здатність будувати кар'єру, обирати стиль життя, досягати успіхів, досягати особистісної незалежності [5].

У своєму подальшому житті, на думку К.У.Шайі, людина використовує ці когнітивні здібності, щоб розв'язувати проблеми – в сім'ї, на роботі, тобто, сутність когнітивного розвитку полягає не в розширенні кола здібностей і не в зміні їх структури, а, швидше, в гнучкому використанні інтелекту в різні періоди свого життя [8].

На основі аналізу досліджень розвитку когнітивної сфери А.О.Реан робить висновок про те, що розвиток когнітивної сфери у студентському періоді має індивідуально обумовлений характер: людина, як правило, в змозі самостійно контролювати хід свого інтелектуального розвитку і досягати висот професійної майстерності і творчості, враховуючи ступінь обдарованості, рівень освіченості та вид діяльності [5].

Поряд з інтелектуальним розвитком у студентів не менш важливим є характеристика особливостей розвитку емоцій та їх зв'язок з когнітивними процесами. Головними проблемами, які потребують розв'язання, у цьому віковому періоді, є досягнення ідентичності і близькості, де під ідентичністю розуміється емоційно – когнітивна єдність уявлень людини про саму себе, про своє місце у світі, у системі міжособистісних відносин, а під близькістю розуміються тісні взаємостосунки, які передбачають взаємну емпатію, стійкий позитивний емоційний зв'язок.

Юнак, вступаючи у доросле життя, постає перед необхідністю вибору і розв'язання багатьох проблем, серед яких досить значущою є вибір професійного шляху.

Студентський період має свої особливості розвитку і функціонування когнітивної і емоційної сфери, які здійснюють суттєвий вплив на розвиток емоційного інтеклекту.

Бібліографічний список

1. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія: Вступ у спеціальність. Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2017. – 256с.
2. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2020. – 112 с.
3. Зарицька В.В. Розробка спеціального інструментарію розвитку емоційного інтелекту студентів у навчальному процесі. – Запоріжжя: Класичний приватний університет. – 2018.
4. Максименко С. Д. Онтогенез особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 2019. – № 9. – С. 1 – 10.
5. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект, концептуалізація феномену, основні функції: монографія. – К.: Вища школа, 2020. – 126 с.

6. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. – К., 2016. – 382 с.
7. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence [electronic resource]. – 2015. Mode of access: http: // www. unh. edu / emotional intelligence /..
8. Schaie K.W. Beyond calendar definitions of age, period and cohort: The general development model revisited. Developmental revive, 6. 1986.p.

ШВЕЦЬ ВЛАДИСЛАВА ВОЛОДИМИРІВНА
Кандидат психологічних наук
здобувач вищої освіти ступеня доктора наук,
кафедра педагогіки та освітнього менеджменту
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
E-mail: vlada90@meta.ua
ORCID ID:0000-0001-7384-2039
м.Умань

СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ПСИХОТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ

STRUCTURAL AND FUNCTIONAL MODEL OF PSYCHOTHERAPY IN UKRAINE

Анотація. Метою статті є актуалізація питання важливості створення структурно-функціональної моделі психотерапії молоді в Україні. У статті розглянуто аспекти здійснення ієрархічного типу функціональної організації систем психологічної підтримки молоді. Здійснено вибірковий огляд результатів історичних досліджень, що засвідчують соціальну ізоляцію народу України.

Ключові слова: молодь, психотерапія, переселення, міграції, допомога.

Summary. The purpose of the article is to actualize the issue of the importance of creating a structural and functional model of youth psychotherapy in Ukraine. The article deals with the aspects of the hierarchical type of functional organization of psychological support systems for young people. A selective review of the results of historical research showing the social isolation of the people of Ukraine is made.

Key words*:* youth, psychotherapy, resettlement, migration, assistance.

Постановка проблеми. Є актуальною з періоду Першої світової війни. Аналіз траєкторії укладання міжнародних угод України з країнами-партнерами та рекомендації щодо розвитку країни свідчать про те, що прагнення народу України володіти власними ресурсами та бути володарями на власній землі розцінюється як дитяча забавка. Англія, США прагнуть відновити світовий порядок та заглушити опір країни, в яку було вкладено достатню кількість партнерських ресурсів, аби володіти 56% покладів заліза, 70% вугілля та 30% нафти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Втрати, які зазнає економіка України від воєнних дій, є лише способом відновити права першого власника на прибуток [1]. Разом з тим, активна спроба підтримати українських емігрантів країнами Європи є стратегією випередження заради зниження рівня бунту серед населення України та створення ідеалу вірних партнерів знедоленої нації. Так, «наприкінці 19 століття еміграційний синдикат, створений канадським урядом, відправив на територію Західної України понад 6 тисяч вербувальників. Агент, що завербував сім'ю до Канади, отримував від 2 до 5 доларів за кожного переселенця» [2]. Разом з тим, у період голодомору 1932-1933 років саме на Західній Україні кількість загиблих була найменшою. Про це свідчать дані істориків, презентовані під час вебінару 27.11.2023 р. «Multigenerational Legacies of Holodomor in Ukraine». Зміст виступів спікерів (Andre Laperrière, Vitalii Ogienko) показав неоднозначне ставлення до подій в Україні, тоді як для історикині Ірини Реви тема Голодомору мала родинну ціннісну історію втрат. Таким чином, можемо свідчити, що Україна перебувала та перебуває під впливом соціальної ізоляції та обмеженого доступу до інформації чи стратегій, які стосуються її розвитку чи перспектив.

Формулювання цілей. Метою статті є актуалізація питання важливості створення структурно-функціональної моделі психотерапії молоді в Україні.

Виклад основного матеріалу. Самовизначення є священним процесом як для індивіда, так і країни загалом. У світовій історії процес самовизначення відбувається саме шляхом участі у військових операціях. Тоді як Польща та Румунія пройшли горнило війни, аби зберегти свою ідентичність, південь, центр та схід України стали центром боротьби заради впровадження політичних режимів у різні історичні епохи. Оскільки технології знищення цілого народу потребують додаткових часових зусиль, проте є ефективними заради кінцевої цілі, то саме на території України були запроваджені способи поширення чуми саме під час військових операцій (1424 р., 1718 р., 1738 р., 1768-1774 рр., 1785 р., 1900 р., 1902, 1910 р.- в Одесі) [3]. Ця технологія знищення армій була реалізована також в інших країнах, що є свідченням дієвості методу. «В Україні у XVIII столітті епідемії чуми виникали з періодичністю 8-15 років, а занесення походило завжди з Туреччини» [3]. Використовування хімічної зброї [4] попри високу вартість у використанні є однією із дієвих способів виведення противника, і лишається способом психологічного тиску у питаннях дипломатичних відносин. Відмова України від запасів ядерної зброї та власної зброї поставило її в один ряд з Індією, яка з 1757 по 1947 року була колонією Великої Британії. Суверенність Індії та система правління перетворила народ Індії на дешеву робочу силу, надлишок якої не забезпечує всіх потреб народу. Так, в гонитві за планом розвитку колишньої колонії, 80 % населення країни добувають багатства та засоби розкоші для 20 % «цивілізованого населення», маючи радість споглядати за результатом своєї праці. Саме тому всі спроби українського народу відвоювати власне право на розвиток та добробут розцінюються як спроби демобілізованого населення, що звикло до воєн, повернути інтерес до життя чи показати власну самоцінність. Звідси випливає специфіка побудови структурно-функціональної моделі психотерапії молоді. Розглянемо дане питання більше детально.

Згідно з звітом «Global Firepower Index-2023» «збройні сили України станом на 2023 рік нараховують близько 500 тисяч військовослужбовців, з них 200 тисяч – чинного військового складу. Крім того, 250 тисяч солдат входить до складу резервних сил країни» [5]. Такі показники дозволяють дослідникам віднести українську армію до 15 місця. «Global Firepower Index-2023» стверджують, що «головне завдання мобілізації в Україні – поповнення втрат та створення незначного резерву. Українське військово-політичне керівництво неодноразово наголошувало, «що українське військо достатньо укомплектоване особовим складом, але потребує більше зброї». Також суттєвою перевагою України є наявність кваліфікованих кадрів, адже перед війною майже 420 тисяч військовослужбовців України мали досвід ведення бойових дій». Таким чином, стан військових справ в Україні став відомий партнерам, які надали фінансування на соціологічне дослідження, а отже, Україна втрачає власне право на перемогу, оскільки у хід війни включені зовнішні учасники процесу.

Центральним органом виконавчої влади, утворений на підставі постанови Кабінету Міністрів України 28 листопада 2018 року, шляхом реорганізації Державної служби України у справах ветеранів [2] є Міністерство у справах ветеранів України. «2 вересня 2019 року Міністерство було перейменоване на Міністерство у справах ветеранів, тимчасово окупованих територій та внутрішньо переміщених осіб України з приєднанням Міністерства з питань тимчасово окупованих територій та внутрішньо переміщених осіб» [6]. 11 березня 2020 року внаслідок скасування об'єднання міністерств була повернута назва Міністерство у справах ветеранів в Україні. Основною метою Міністерства є створення нової нормативної бази щодо соціального захисту ветеранів усіх категорій; спрощення процедур отримання соціальних послуг; розвиток громадського контролю в питаннях соціального захисту ветеранів; проєктний принцип співробітництва державних органів та громадських організацій. Міністерство є державною структурою, яка актуалізує здійснення відновлення ветеранів за принципом ієрархічного типу функціональної організації обміну інформацією. В той час, коли всі юридичні та політичні аспекти невдоволення роботою Міністерства лягають на плечі чиновників, основним розпорядником коштів стає «Український ветеранський фонд»,

бюджетна організація [8], штат якої налічує 46 молодих амбітних «агентів змін». Реалізація значної частини проєктів здійснюється коштом співпраці з Представництво "Фонду Фрідріха Науманна за Свободу" в Україні – ліберальним німецьким політичним фондом. Чи варто наголошувати на тому, що у 2016 році також активно впроваджувалося навчання для військових від Френка П'юселіка, який проводив відповідні навчання для військових та цивільних фахівців у Росії.

Міністерство у справах ветеранів України продовжує розширювати регіональну мережу Центрів ветеранського розвитку. Це центри, обслуговування та діяльність яких лягає на плечі навчальних закладів, фахівців, які займаються питанням саморозвитку з даної теми та керівництва університету, який має створити умови для реалізації державної ініціативи на рівні громади чи навчального закладу.

Для порівняння було взято лише окремі елементи даної системи взаємодії, які наочно демонструють, що система психотерапії в Україні має чітку ієрархічну структуру. На кожному рівні діяльності цієї структури активізовано злагоджений лінійний тип функціональної організації обміну інформацією. Такий тип будується за принципом мережевого маркетингу, оскільки формується завдяки особистісним якостям, рівню взаємовідносин у громаді. Надавачі послуг мають пряму залежність від керівництва громади, яка має на меті «забезпечити добробут громадянам», хоча по факту – опрацювати виділені стагнації. На кожному лінійному рівні отримувачі послуг мають лише необхідного рівня інформацію та обмежені у доступі до системи загальних послуг, що породжує додаткові хвилювання та посилює інтерес співпраці між партнерами-надавачами послуг. Така співпраця здійснюється коштом долученості до системи та наявної інформації про реальні потреби цільової аудиторії. Саме з цієї мети створені незалежні центри-хаби, які збирають дані щодо потреб в цільової ауди торії, аби завдяки цим даним звітуватися перед міжнародними партнерами, отримувати доступ до фінансування. На рівні сприйняття українцями - це дієва система допомоги, яка націлена на реальну підтримку населенню. На рівні міжнародних угод – це легалізована унормована система зливання даних, відсутність власної системи стратегічного планування, абсолютна залежність від міжнародного фінансування, можливість впливати на громадянську оборону через знищення народних господарств, впливу на соціальний добробут населення, емоційну дестабілізацію вразливих верств населення. На рівні фахової підготовки кадрів – це система забезпечення життя тим фахівцям, які налагодили лінійну систему взаємодії та підпорядковаі структурі, а отже правила надавання психологічних послуг у кожній організації задежать від зовнішніх умов. Така система допомоги населенню є максимально адаптивною для українських реалій та була реалізована на теренах країни іще за часів Другої світової війни. Звідси випливає, що програми відновлення психоемоційної стійкості населення України засобами залучення до міжнародної допомоги відображають систему звужених рамок сприйняття, а отже переслідують корисливі цілі – пошук респондентів для реалізації програм, згідно чинних дедлайнів та домовленостей. Такі програми не мають нічого спільного з істинною системою відновлення чи розвитку країни

Висновки. З огляду на вище сказане, робимо висновок, що система терапії, яку впроваджують в Україні – це спосіб здійснення наукового соціального експерименту заради досягнення власних цілей. Найнебезпечнішим аспектом є те, що ми до кінця не знаємо які цілі переслідує донор, автор методики, чиновник, що лобіює законопроєкт, проте чітко усвідомлюємо, що дані з реалізації ініціатив в Україні передаються на постійній основі міжнародним партнерам. Відтак, Україна через мережу громадських об'єднань, благодійних фондів та кооперацій створює карту послуг, маркуючи громади та ініціативи, відмічаючи гендерний, віковий та кількісний показник залученості. Міжнародні організації, які здійснюють соціологічні опитування мають більше інформації про істинний стан справ в Україні, аніж представники відповідних структур, що займають певні державні посади, виконують обов'язки захисту держави. Варто зазначити, що принцип ідеалізму нині став важливішим за принцип любові та турботи. Самопожертва стає нормою життя, впроваджена кількома поколіннями репресій, а істинною потребою народу України стає «діяльність заради

діяльності». Звідси випливає висновок, що структурно-функціональна модель терапії молоді діє в Україні давно. Вона націлена на формування роздрібленості, недовіри, егоїзму, активної діяльності протягом короткого проміжку часу (проєктний цикл), формування толерантності до усвідомлення небезпеки, індивідуальну стійкість до навантажень, що знищується при соціальній взаємодії. Саме це питання і потребує докорінної зміни заради добробуту країни та процвітання нації, проте без активної участі міжнародної підтримки.

Бібліографічний список

1. Гордійчук Д. Які підприємства найбільше постраждали від російських окупантів. Список активів. *Економічна правда, 2022, 12 квітня.* URL: https://www.epravda.com.ua/publications/2022/04/12/685601/
2. Українська еміграція. *Вікіпедія.* URL: http://surl.li/bndrd
3. Чума. *Вікіпедія.* URL: http://surl.li/nqtru
4. 10 фактів з історії використання хімічної зброї. *BBC NEWS Україні.* URL: http://surl.li/nqtsf
5. Військовий потенціал України та Росії: порівняння станом на 2023 рік. *Visit Ukraine, 2023, 13 жовтня*. URL: http://surl.li/nqttb
6. Міністерство у справах ветеранів України. *Вікіпедія.* URL: http://surl.li/nqrqr
7. ПОРІВНЯЛЬНА ТАБЛИЦЯ до проекту постанови Кабінету Міністрів України “Про внесення змін до постанов Кабінету Міністрів України від 12 липня 2017 р. № 497 та від 29 листопада 2022 р. № 1338” URL: https://www.drs.gov.ua/wp-content/uploads/2023/10/3826-1.pdf
8. Український ветеранський фонд. URL: https://veteranfund.com.ua/
9. Представництво "Фонду Фрідріха Науманна за Свободу" в Україні. *FRIEDRICH NAUMANN FOUNDATION.* URL https://www.freiheit.org/ukr/kyiv
10. Центри ветеранського розвитку. *Міністерство у справах ветеранів України, 2023, 13 липня.* URL: https://mva.gov.ua/ua/veteranam/centri-veteranskogo-rozvitku
11. Типи організацій структур правління підтриємством. *БУКЛІБ.* URL: https://buklib.net/books/32066/

ШВЕЦЬ В.Ю.
здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
ПОПЕНКО Є.В.
здобувач магістратури 2-го курсу,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ІМІДЖУ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

THE ROLE AND IMPORTANCE OF THE IMAGE OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST IN MODERN SOCIETY

Анотація. У статті висвітлено особливості розвитку та формування іміджу практичного психолога. А також визначено роль та значення іміджу практичного опсихолога в сучасному суспільстві.

Ключові слова: *імідж, роль іміджу, практичний психолог*

Summary. The article highlights the peculiarities of the development and formation of the image of a practical psychologist. The role and significance of the image of a practical psychologist in modern society is also defined.

Key words*: image, role of image, practical psychologist.*

Постановка проблеми. Крім того, культурні та соціальні фактори також впливають на формування іміджу майбутніх психологів. У різних культурах можуть існувати різні очікування щодо статевої ролі та поведінки, які можуть відображатися в іміджі психолога. Наприклад, у деяких культурах може бути стереотип, що чоловіки є кращими лідерами або аналітиками, тоді як жінки більш підходять для ролі піклувальника або слухача.

Розуміння цих різноманітних факторів дозволить краще підготувати майбутніх психологів до роботи з клієнтами з різними культурними та гендерними фонами, а також сприятиме покращенню професійної етики та практик у сфері психології.

Виклад основного матеріалу. Психолог - це фахівець, який вивчає поведінку та психічні процеси людини, зокрема сприйняття, мислення, емоції, уявлення та установки. Він аналізує, як і чому люди реагують на різні ситуації та як вони сприймають світ навколо себе. Психологи використовують різноманітні методи та техніки для вивчення і розуміння людської поведінки, включаючи спостереження, експерименти, анкетування та клінічні дослідження.

Психолог може працювати в різних сферах, включаючи освіту, дослідження, клінічну практику, організаційну психологію, спорт та інші. Він може спеціалізуватися на різних аспектах психічного здоров'я, розвитку дитини, міжособистісних відносинах, кар'єрному порадництві, а також на вивченні впливу факторів середовища на психічне здоров'я.

Практичний психолог - це конкретний тип психолога, який зазвичай працює безпосередньо з клієнтами для вирішення їхніх проблем або покращення якості їхнього життя. Він може використовувати різні техніки та методи, такі як терапія, консультування та психологічні інтервенції, щоб допомогти клієнтам зрозуміти їхні емоції, думки та поведінку, а також змінити їх у відповідь на їхні потреби та цілі.

Практичний психолог може працювати в різних областях, включаючи клінічну психологію, психотерапію, консультування, шкільну психологію, сімейну терапію, корекційну роботу з дітьми та підлітками, спортивну психологію та інші сфери. Він спеціалізується на розумінні та розв'язанні психологічних проблем клієнтів та допомагає їм досягати психічного благополуччя та особистісного розвитку.

Психолог - це висококваліфікований фахівець, що вивчає та розуміє людську поведінку, реакції та психічні процеси, звертаючи увагу на внутрішній світ і зовнішній вигляд особистості. Він досліджує різноманітні аспекти психіки, використовуючи різні методи, включаючи спостереження, експерименти та аналіз.

Імідж - це складний конструкт, що включає в себе не лише зовнішнє представлення особистості, а й її внутрішні переконання, цінності та психологічні характеристики. Це не лише спосіб, яким людина представляє себе іншим, але і засіб досягнення своїх цілей та формування власної самоідентичності. Імідж визначається як зовнішніми, так і внутрішніми факторами, від вигляду до мислення та дій [2].

Психолог вивчає не лише зовнішній образ особистості, а й її внутрішній світ, включаючи психологічні механізми, що впливають на її поведінку та взаємодію з оточуючим світом. У цьому контексті поняття іміджу може розглядатися як один з аспектів вивчення особистості та її взаємодії з оточенням.

У широкому розумінні, імідж представляє собою спосіб вираження внутрішніх аспектів особистості через зовнішні засоби. Багато дослідників виділяють серед його компонентів символіку одягу, макіяжу, мови, жестів, а також поведінку та організацію особистісного простору.

Імідж є символічним образом суб'єкта, що формується в ході взаємодії між особами та включений у систему людської діяльності. Професійний імідж, з свого боку, це символічний образ, який формується у взаємодії між суб'єктами у процесі професійної діяльності людини [7].

Імідж, по суті, є враженням, яке практичний психолог або інший фахівець справляє на людей і яке закріплюється в їх свідомості у вигляді певних емоційно забарвлених стереотипних уявлень [5].

Поняття «імідж» охоплює широкий спектр аспектів, не обмежуючись виключно зовнішнім виглядом або спеціально виробленими рисами. Воно відображає як зовнішні, так і внутрішні особливості людини, її унікальність та індивідуальність. Роботи таких авторів, як А. Панасюк, В. Лабунська, Г. Почепцов, І. Федоров, Н. Плеханова, Є. Перелигіна, В. Шепель, І. Огорілко, В. Маценко, допомагають нам зрозуміти, що імідж формується на основі діяльності особистості та стає зовнішнім виявом її психологічної індивідуальності.

Аналізуючи процес створення іміджу, В. Ф. Маценко вказує на те, що позитивний діловий імідж включає два ключові компоненти: зовнішню привабливість та внутрішню привабливість.

У сучасному суспільстві зовнішня привабливість визнається як більш ніж просто візуальне враження. Вона стає справжньою мистецтвом, що включає в себе різні аспекти, які не лише стосуються естетичного зовнішнього вигляду, але й вимагають вміння правильно підібрати та носити одяг, адекватно виражати емоції через жести та пози, а також виявляти виразну міміку, яка підкреслює наші комунікативні наміри. Не менш важливим є й наше вміння використовувати простір навколо нас для зручного та ефективного спілкування, що відображає нашу спроможність адаптуватися до різноманітних ситуацій та взаємодіяти з оточуючими з впевненістю та відкритістю.

Однак внутрішня привабливість, безумовно, виступає як основний критерій оцінки нашої привабливості для інших людей. Це не просто сукупність зовнішніх рис, але й справжня глибина нашої особистості, яка проявляється у вмінні створювати позитивне враження на інших, правильно вести діалоги та спілкування, мати розвинені міжособистісні навички для підтримки позитивного іміджу. Це також включає у себе наявність внутрішніх якостей, таких як емпатія, толерантність, впевненість у собі та здатність впливати на настрої та емоції оточуючих. Таким чином, внутрішня привабливість є важливим елементом, що формує загальний враження про нашу особистість та визначає нашу взаємодію зі світом навколо нас.

Бібліографічний список

1. Кетлер-Митницька Т. С. Проблема формування готовності до особистісно-професійного саморозвитку та інтернальності у контексті професійної підготовки майбутніх психологів. Наука очима молоді – 2019 : збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (17 травня 2019 року, м. Запоріжжя) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2019. С. 50–52.
2. Максименко С. Д. Концепція саморозвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 33. С. 7–23
3. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформацій Я-образу зовнішності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 78–80.