

ISSN 2786-5568
DOI: 10.31891/PT

Scientific journal

PSYCHOLOGY TRAVELOGS

2023

Issue 1

Науковий журнал

Психологічні травелоги

2023

№ 1

Khmelnytskyi 2023

PSYCHOLOGY TRAVELOGS

SCIENTIFIC JOURNAL

Published since 2021 year

Fore time a year

Khmelnytskyi, 2023, № 1 (4)

Establishers: Khmelnytskyi National University (Ukraine)

The journal is included in scientometric databases:

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=RJcEM-gAAAAJ&hl=uk>
Index Copernicus <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=70163&lang=en>
CrossRef <http://doi.org/10.31891/PT>

Editors **Komar Taisiia,**
Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University (Ukraine)

Head editorial board **Potapchuk Yevhen,**
Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University (Ukraine)

Executive secretary **Mikheieva Liudmyla,**
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University (Ukraine)

Editorial board:

Monika Wilkość-Dębczyńska,
Associate Professor, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz (Bydgoszcz, Poland)

Valentina Afanasenko,
Doctor of Psychological Sciences, Professor (Khmelnytsky, Ukraine)

Olena Homoniuk,
Doctor of Pedagogical Sciences (Khmelnytskyi, Ukraine)

Inokentiy Kornienko,
Doctor of Psychological Sciences (Mukachevo, Ukraine)

Lyudmyla Matokhnyuk,
Doctor of Psychological Sciences (Vinnytsia, Ukraine)

Nataliya Savelyuk,
Doctor of Psychological Sciences (Ternopil, Ukraine)

Oksana Shportun,
Doctor of Psychological Sciences (Vinnytsia, Ukraine)

Svitlana Pilishek,
Candidate of Psychological Sciences (Khmelnytskyi, Ukraine)

Olena Kuleshova,
Candidate of Psychological Sciences (Khmelnytskyi, Ukraine)

Technical editor

Kravchik Yurii, PhD.

Recommended for publication by the decision of the Academic Council of Khmelnytskyi National University, protocol № 9 from 30.03.2023

Editorial board address: Scientific journal "Psychology Travelogs",
Khmelnytskyi National University, Institutska str. 11, Khmelnytskyi, 29016, Ukraine

☎ (067) 381-79-86

e-mail: pt@khnmu.edu.ua **web:** <http://pt.khnmu.edu.ua/>
http://lib.khnmu.km.ua/pt_khnu.htm

Registered by the Ministry of Justice of Ukraine

Certificate of state registration of the print media **Series KB № 24780-14720P dated 27.04.2021**

© Khmelnytskyi National University
© Editorial board "Psychology Travelogs", 2023

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВЕЛОГИ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Засновано у 2021 році

Виходить 4 рази на рік

Хмельницький, 2023, № 1 (4)

Засновник: Хмельницький національний університет (Україна)

Журнал включено до наукометричних баз:

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=RJcEM-gAAAAJ&hl=uk>
Index Copernicus <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=70163&lang=en>
CrossRef <http://doi.org/10.31891/PT>

Головний редактор **Комар Таїсія Василівна**, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, Україна)

Голова редакційної колегії **Потапчук Євген Михайлович**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, Україна)

Відповідальний секретар, член редколегії **Міхесва Людмила Василівна**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, Україна)

Члени редколегії:

Моніка Вількосць-Дембчинська, доктор хабітований, професор, Університет Казимира Великого (Бидгощ, Польща)

Афанасенко Валентина Іванівна, доктор філософських наук, доцент, професор кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (Хмельницький, Україна)

Гомонюк Олена Михайлівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (Хмельницький, Україна)

Корніснюк Інокентій Олексійович, доктор психологічних наук, професор, Мукачівський державний університет (м. Мукачеве, Україна)

Матохнюк Людмила Олександрівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти» (м. Вінниця, Україна)

Савелюк Наталія Михайлівна, доктор психологічних наук, науково-педагогічний працівник кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль, Україна)

Шпортун Оксана Миколаївна, доктор психологічних наук, професор, в.о. завідувача кафедри психології, ДонНУ імені Василя Стуса (м. Вінниця, Україна)

Пілішак Світлана Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Кулешова Олена Віталіївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Технічний редактор

Кравчик Юрій, канд. економ. наук

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Хмельницького національного університету, протокол № 09 від 30.03.2023

Адреса редакції: Україна, 29016, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11,
Хмельницький національний університет
редакція журналу "Психологічні травелогі"

☎ (067) 381-79-86

e-mail: pt@khmnu.edu.ua **web:** <http://pt.khmnu.edu.ua/>
http://lib.khnu.km.ua/pt_khnu.htm

Зареєстровано Міністерством юстиції України

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації

Серія КВ № 24780-14720Р від 27 квітня 2021 року

© Хмельницький національний університет
© Редакція журналу «Психологічні травелогі», 2023

ЗМІСТ

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ, Марина АБДРАХМАНОВА ПОКАЗНИКИ АГРЕСИВНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ Viacheslav HAVRYLKEVYH, Maryna ABDRAKHMANOVA INDICATORS OF AGGRESSIVENESS IN THE MILITARY PERSONNEL	5
Інокентій КОРНІЄНКО, Беата БАРЧІ КОНЦЕПЦІЯ РОЗВИТКУ SOFT SKILLS ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ Inokentii KORNIENKO, Beata BARCII THE CONCEPT OF THE SOFT SKILLS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT	16
Людмила БЕЛІЧЕНКО ТРИВОЖНІСТЬ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПЕРЕД ЇХНІМ ВИСУВАННЯМ ДО ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ Lyudmila BELICHENKO THE ANXIETY IN MILITARY SERVANTS BEFORE THEIR ADVANCEMENT TO THE COMBAT ZONE: THE PSYCHOLOGICAL ASPECT	27
Олена ПЕТЯК, Марина ОКСІУТОВИЧ ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЕРТНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ Olena PETYAK, Maryna OKSIUTOVYCH FEATURES OF EXPERT PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS	36
Тайсія КОМАР, Оксана ВАРГАТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ Taisiia KOMAR, Oksana VARHATA PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STRESS RESISTANCE OF SOCIOECONOMIC PROFILE SPECIALISTS	46
Микола НОВАК СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНА ЯКІСТЬ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ Mykola NOVAK STRESS RESISTANCE AS A PROFESSIONAL QUALITY OF A SOCIAL WORK SPECIALIST	57
Олена ГІРЧЕНКО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПСИХОТРАВМ ПРИ РІЗНИХ РЕАКЦІЯХ НА ВПЛИВ ПСИХОГЕННИХ ЧИННИКІВ Olena GIRCHENKO PREVENTION OF PSYCHOTRAUMA IN DIFFERENT REACTIONS TO THE INFLUENCE OF PSYCHOGENIC FACTORS (FACTORS)	64
Олена КУЛІШОВА, Вікторія МАЄВСЬКА ДІАГНОСТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД БАНКІВСЬКИХ ПРАЦІВНИКІВ Olena KULESHOVA, Viktoriia MAIEVSKA DIAGNOSIS OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME AMONG BANKING EMPLOYEES	77
Наталія СУРГУНД, Вікторія КАПУСТІНА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ Natalia SURHUND, Victoria KAPUSTINA EXPERIMENTAL STUDY OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES IN THE PERIOD OF WAR	87

Ліана СПИЦЬКА ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ ОСОБИСТОСТІ: СУЧАСНИЙ СТАН ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ Liana SPYTSKA MENTAL PERSONALITY DISORDERS: CURRENT STATE OF THE PROBLEM STATEMENT	97
Роман ПОПЕЛЮШКО ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖЕРТВАМ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ Roman POPELIUSHKO FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR VICTIMS OF SCHOOL BULLYING	106
Олег МАТЕЮК, Юлія СУХОДОЛЯ СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ, ДИНАМІКА ТОЧОК ЗОРУ НА ЙОГО СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ Oleg MATEYUK, Julia SYKHODOLYA SOCIAL INTELLIGENCE: HISTORY OF INCEPTION, DYNAMICS OF POINTS OF VIEW ON ITS ESSENCE AND CONTENT	116
Зінаїда АНТОНОВА, Наталія ВЕРХОГЛЯД ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТЮАРДЕС Zinaida ANTONOVA, Natalia VERKHOGLIAD INFLUENCE OF ANXIETY ON CHARACTERISTICS PROFESSIONAL ACTIVITIES OF STEWARDESS	128
Олена ВАСИЛЕНКО, Наталія КАЛІНЮК ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ Olena VASYLENKO, Natalia KALYNIUK FEATURES OF DEVELOPMENT AND MANIFESTATION OF NEGATIVE PSYCHO-EMOTIONAL STATES IN FIRST-YEAR STUDENTS	137
Алла РУДЕНОК, Карина ДУДНІК РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ Alla RUDENOK, Karina DUDNIK RESULTS OF THE STUDY OF CHILDREN'S READINESS FOR SCHOOL DURING MARTIAL STATUS	147
Лариса ПОДКОРИТОВА, Наталія ТЕЛЯЧА РОБОТА ПСИХОЛОГА З ФОРМУВАННЯ У ЖІНОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА Larysa PODKORYTOVA, Nataliia TELYACHA THE WORK OF A PSYCHOLOGIST ON THE FORMATION OF WOMEN'S PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MATERNITY	156
Наталія ХАРИТОНОВА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ, ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ Nataliia KHARYTONOVA POST-TRAUMATIC GROWTH AS THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF VETERANS OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR: REVIEW OF RESEARCH	167

УДК 159.98

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-1>

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-9473-7844>

e-mail: havrylkevychv@khmnu.edu.ua

Марина АБДРАХМАНОВА

Хмельницький національний університет

e-mail: PPz16-1@email.ua

ПОКАЗНИКИ АГРЕСИВНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Стаття присвячена проблемі агресивності у військовослужбовців. Мета статті – з'ясування загальної тенденції щодо проявів агресивності у військовослужбовців Збройних Сил України. Для емпіричного дослідження показників агресивності у військовослужбовців ЗСУ ми використали методику діагностики показників і форм агресії (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. Осницького). У досліджених військовослужбовців виявлено загалом помітну тенденцію до невисоких показників агресивних проявів.

Ключові слова: військовослужбовці, агресивність, фізична агресія, вербальна агресія, непряма агресія, аутоагресія.

Viacheslav HAVRYLKEVYH, Maryna ABDRAKHMANOVA

Khmelnitskyi National University

INDICATORS OF AGGRESSIVENESS IN THE MILITARY PERSONNEL

The article is devoted to the problem of aggressiveness among military personnel. The purpose of the article is to find out the general trend regarding manifestations of aggressiveness among servicemen of the Armed Forces of Ukraine. The study of military personnel was conducted at the base of one of the military units in the city of Khmelnytsky. The sample of subjects was 30 people aged from 25 to 45 years, of different sexes. The technique of diagnosing indicators and forms of aggression (Buss-Durkee Hostility Inventory, adapted by O. Osnytskyi) was used. The indicators obtained according to the scales of this technique are presented in a rounded form so that the existing trend can be seen more clearly. According to the scales «Physical aggression», «Verbal aggression» and «Annoyance», only approximately 20% of the surveyed servicemen showed a high level. According to the «Indirect aggression» and «Resentment» scales, approximately 10% of the servicemen showed a high level. About 30% of the servicemen showed a high level on the «Negativism» and «Guilt» scales. According to the «Suspiciousness» scale, 0% of the servicemen demonstrated a high level. According to the index of aggression, a high level was found in 17% of the servicemen, an average level in 50%, a low level in 33%. According to the hostility index, a high level was found in 5%, an average level in 55%, and a low level in 40%. It was concluded that despite established stereotypes about the allegedly high aggressiveness of military personnel, the studied servicemen of the Armed Forces of

Ukraine showed a general tendency towards low rates of aggressive manifestations. The opinion is expressed that this trend is due to the specifics of the tasks performed by military personnel during their service and the awareness of the senselessness of excessive release of emotions and negative reactions in conditions of constant risk to life.

Key words: military personnel, aggressiveness, physical aggression, verbal aggression, indirect aggression, autoaggression.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Феномен агресивності у військовослужбовців нас цікавить у рамках нашого дослідження «Стиль життя як чинник соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ». Під поняттям «агресивність» ми маємо на увазі властивість особистості, що проявляється у схильності до агресивної поведінки, тобто схильності вчиняти дії, спрямовані на заподіяння фізичної чи психічної шкоди об'єктам, на які спрямована агресія. На нашу думку, агресивність як особистісна характеристика людини відіграє певну роль у формуванні її просоціального чи асоціального стилю життя та у її соціально-психологічній адаптації. Тому, для дослідження стилю життя і соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ, нам важливо знати показники, наявної у них агресивності.

Аналіз досліджень та публікацій

Дослідженню агресивності у військовослужбовців присвятили свої публікації Г. Васильєва і Г. Кокощук [1], Л. Гуменюк і І. Синчук [3], Н. Сергієнко і А. Степура [8], С. Максимець і О. Ярмоленко [6] та ін.

О Ключкова в рамках своєї дипломної роботи «Психологічні особливості конфліктних форм поведінки військовослужбовців» [4] дослідила рівень прояву основних форм агресії і ворожих реакцій військовослужбовців за методикою «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса і А. Дарки і з'ясувала, що у 68,25% респондентів індекс агресивності нижче норми, а у інших, 31,25% досліджуваних, індекс агресивності знаходиться в межах допустимої норми.

О. Ходос емпірично з'ясувала, що у досліджуваних з високим рівнем адаптації до проходження військової служби загальний рівень агресивності дещо нижчий за нормативний, і у досліджуваних з низьким рівнем адаптації до проходження військової служби загальний рівень прояву агресивності дещо нижчий за середній рівень. Водночас із цим, у першої групи досліджуваних рівень окремих проявів агресивності (фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини) дещо вищий за

середній рівень, а у другої групи – такі окремі прояви агресивності, як негативізм, вербальна агресія, фізична агресія також були вищими за середній рівень [9].

О. Пустовий за допомогою методики діагностування показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки (адаптація О. Осницького) дослідив у 2017 році 100 військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, і констатував, що у них загалом був наближений до норми індекс агресивності (16,37 при нормі 17-25) та індекс ворожості в межах норми (5,18 при нормі 3,5-10) [7].

О. Годованець, дослідивши 45 військовослужбовців учасників бойових дій за методикою «Особистісна агресивність і конфліктність», виявив у них недостатній рівень позитивної агресивності, спрямованої на відстоювання власної позиції і власної гідності, натомість високий рівень конфліктності, в основі якої лежить схильність до образ, вразливості та підозрливості [2].

У дослідженні М. Ярмольчик, у якому взяли 150 військовослужбовців різних підрозділів Повітряних Сил та Сухопутних військ Збройних Сил України, за допомогою методики Басса-Дарки було виявлено, що у 75% респондентів представлений високий індекс ворожості, яка проявлялася у вигляді комплексу негативних почуттів (гніву, образи, ворожої неприязні) і виступала основою агресії. 12% респондентів мають середній індекс ворожості. Високий індекс агресивних реакцій представлений у 81%, у 13% – середній, і лише 6% військовослужбовців мають низький показник індексу агресивних реакцій [10].

Зробивши огляд публікацій, у яких представлено результати дослідження агресивності у військовослужбовців за останні 10 років, ми побачили суперечливі дані. В одних дослідженнях у військовослужбовців було виявлено невисокі рівні агресивності, а в інших – високі. Щоб отримати власне уявлення про наявні тенденції щодо проявів агресивності у військовослужбовців, ми вирішили також дослідити показники агресивності у військовослужбовців.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у з'ясуванні загальної тенденції щодо проявів агресивності у військовослужбовців Збройних Сил України.

Виклад основного матеріалу

Дослідження військовослужбовців ЗСУ проводилося з 19 вересня 2022 року до 08 жовтня 2022 року на базі однієї з військових частин міста Хмельницького. Вибірку досліджуваних склали 30 осіб

віком від 25 до 45 років, різної статі. При формуванні вибірки, ми отримували від кожної особи усвідомлену згоду на участь у цьому дослідженні. Всім учасникам дослідження гарантували дотримання принципу конфіденційності, щодо їхньої особистої та службової інформації.

Для емпіричного дослідження показників агресивності у військовослужбовців ЗСУ ми використали методику діагностики показників і форм агресії (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. Осницького) [5, с. 56-60]. Отримані за шкалами цієї методики показники ми представили на діаграмах в округленому вигляді, щоб наочніше було видно наявну тенденцію.

За шкалою «Фізична агресія» високий рівень схильності до фізичної агресії продемонстрували приблизно 20% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Представники цього рівня відзначили, що для них готовність ударити свого опонента чи завдати йому фізичних ушкоджень є достатньо частим явищем. Приблизно 60% опитаних військовослужбовців ЗСУ показали середній рівень схильності до виявів фізичної агресії. Вони обґрунтували виникнення подібних думок ситуативними чинниками й підкреслили, що така готовність виникає лише у виключних ситуаціях. Низький рівень схильності до виявів фізичної агресії було виявлено приблизно у 20% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони підкреслили, що прагнення вдарити свого опонента чи завдати йому фізичних ушкоджень у них практично ніколи не виникало. Показники, отримані за шкалою «Фізична агресія», унаочнено на рисунку 1.

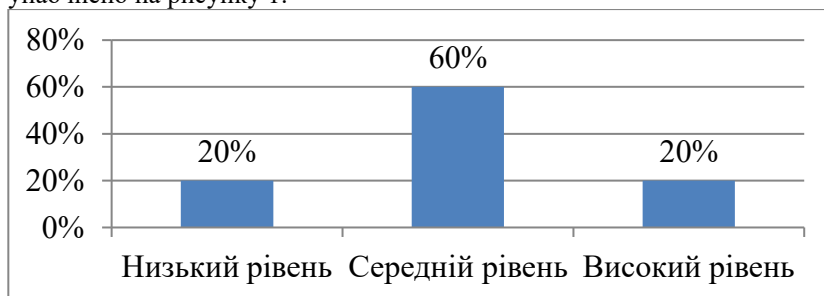


Рис. 1. Рівні фізичної агресії у військовослужбовців ЗСУ

За шкалою «Вербальна агресія» високий рівень було виявлено приблизно у 20% опитаних військовослужбовців ЗСУ. При побудові комунікації вони прагнуть приборати на себе активну функцію, і висловлюють незгоду, коли їхні лідерські права, як їм здається, ігноруються чи придушуються іншим співрозмовником, через що

адекватність реагування на поведінку оточуючих у представників цього стилю спілкування часто страждає. Відповідно, цим військовослужбовцям достатньо складно вступати в контакт із іншими людьми. Такі складнощі зумовлені й недостатньо розвиненим умінням уникати в мовленні проявів різкості, роздратування, гніву, негативних оцінок та категоричних суджень. На середньому рівні вербальна агресія була виражена приблизно у 60% опитаних військовослужбовців ЗСУ. На наш погляд, перевага середнього рівня агресії пов'язана з особливостями військової служби, зокрема, із необхідністю збереження субординації по відношенню до старших за званням та командирів, що передбачає певну мовленнєву дисциплінованість. 20% військовослужбовців продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем вербальної агресії. Вони звикли завжди узгоджувати власні погляди з думкою співрозмовника, а їхня поведінка та формулювання оцінок поведінки інших людей у ситуації спілкування залежить від впливу зі сторони. Вони відчують труднощі під час необхідності відмовити співрозмовникові, навіть коли ситуація того потребує. При цьому вони уникають тих мовленнєвих ситуацій, коли потрібно бути категоричними, негативно оцінювати вчинки або поведінку тих чи інших людей, інакше кажучи, вони можуть висловитися із оцінними судженнями лише тоді, коли це зробила людина, яка є для них авторитетною, адже побоюються засмутити співрозмовника та створити конфліктну ситуацію. Показники вербальної агресії унаочнено на рисунку 2.

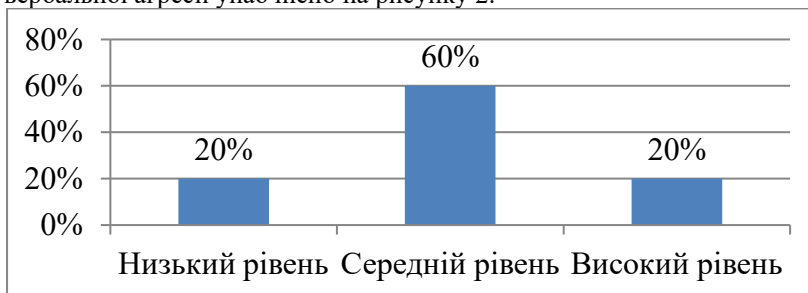


Рис. 2. Рівні вербальної агресії у військовослужбовців ЗСУ

За шкалою «Непряма агресія» високий рівень продемонстрували приблизно 10% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Представники цього рівня відзначили, що для них готовність випискувати агресію непрямым чином є достатньо частим явищем. Приблизно 30% опитаних військовослужбовців ЗСУ продемонстрували середній рівень схильності до виявів непрямої агресії. Вони

обґрунтували виникнення думок про подібну поведінку, або прояви її в моменти коли ніхто не бачить. Низький рівень схильності до виявів непрямой агресії показали приблизно 60% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони підкреслили, що прагнення крикнути, вдарити по столу або ще якимось виплеснути емоції у них практично ніколи не виникало. Унаочнення показників, отриманих за шкалою «Непряма агресія», представлено на рисунку 3.

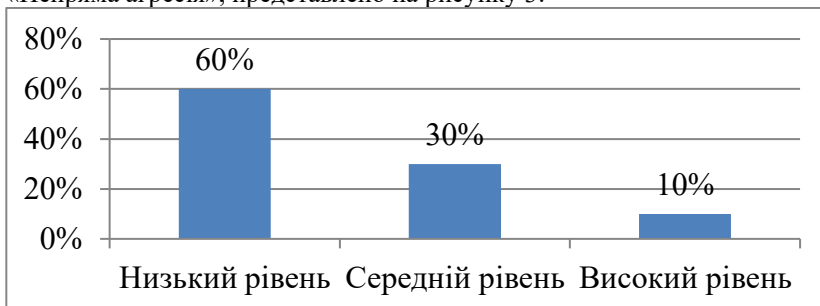


Рис. 3. Рівень непрямой агресії у військовослужбовців ЗСУ

За шкалою «Негативізм» високий рівень продемонстрували приблизно 30% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Представники цього рівня відзначили, що для них гостре, непримиренне реагування на «несправедливість» є доволі частим явищем. Приблизно 40% опитаних військовослужбовців ЗСУ продемонстрували середній рівень схильності до негативізму. Вони зазначили, що зачепити їх достатньо складно, проте вияви обурення й протесту можливі лише у виняткових ситуаціях. Низький рівень схильності до виявів негативізму показали приблизно 30% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони підкреслили, що практично не реагують на емоційні подразники, повністю прийнявши умови служби що склались роками. Показники, отримані за шкалою «Негативізм», представлено на рисунку 4.

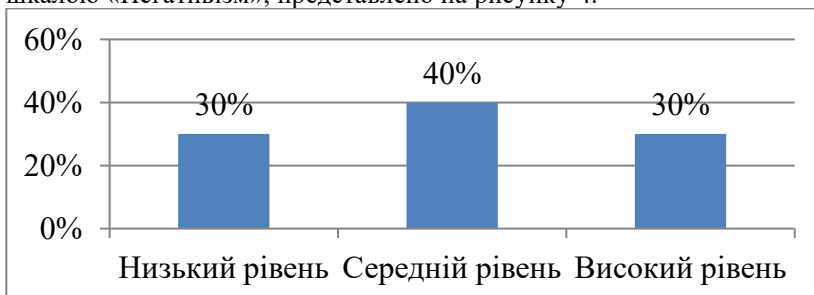


Рис. 4. Рівні негативізму у військовослужбовців ЗСУ

За шкалою «Роздратування» високий рівень продемонстрували приблизно 20% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Представники цього рівня пояснили своє роздратування проявами «несправедливості» та неможливістю «планувати своє життя» через особливості військової служби. Середній рівень роздратування продемонстрували приблизно 40% опитаних військовиків. Вони зауважили, що нечасто бувають роздратовані, проте розлютяться їх може змусити лише виняткова ситуація, де їхня індивідуальна провина абсолютно відсутня. Низький рівень роздратування показали приблизно 40% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони відзначили, що джерело стресу найчастіше знаходиться за межами їх повноважень, відтак, злитися немає причини. Показники, отримані за шкалою «Роздратування», представлені на рисунку 5.

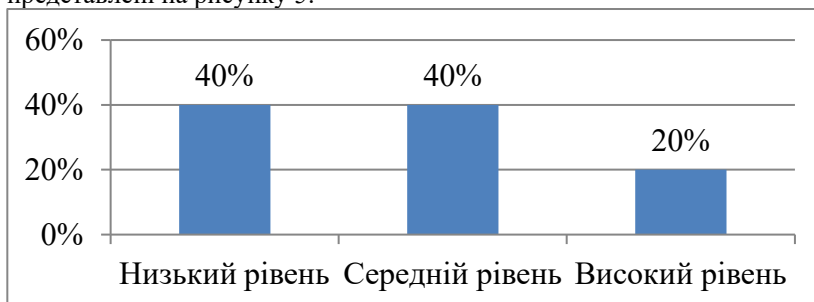


Рис. 5. Рівні роздратування у військовослужбовців ЗСУ

За шкалою «Підозрілість» високий рівень продемонстрували 0% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Середній рівень підозрілості продемонстрували приблизно 60% опитаних військовиків. Вони зауважили, що нечасто зустрічаються з ситуацією коли є привід не довіряти оточуючим. Низький рівень підозрілості виявили приблизно 40% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони відзначають, що цілком довіряють своїм товаришам по службі, і командуванню. Показники, отримані за шкалою «Підозрілість», представлені на рисунку 6.

За шкалою «Образ» високий рівень продемонстрували приблизно 10% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Представники цього рівня відзначили, що для них гостре, непримиренне реагування на приниження та зачіпання їхньої гідності виражено доволі явно. Приблизно 50% опитаних військовослужбовців ЗСУ продемонстрували середній рівень схильності до образ.

Вони зауважили, що задіти за живе їх складно, проте бувають винятки, пов'язані з особистими питаннями. Низький рівень образи продемонстрували приблизно 40% опитаних військовослужбовців ЗСУ.

Вони підкреслили, що практично не реагують на намагання їх «підколоти».

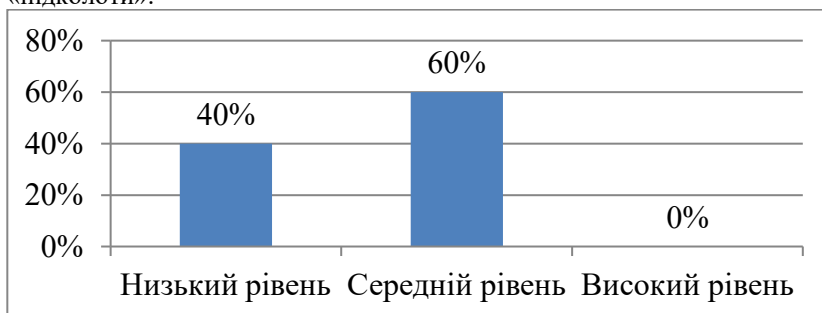


Рис. 6. Рівні підозрілості у військовослужбовців ЗСУ

Показники, отримані за шкалою «Образа», представлені на рисунку 7.

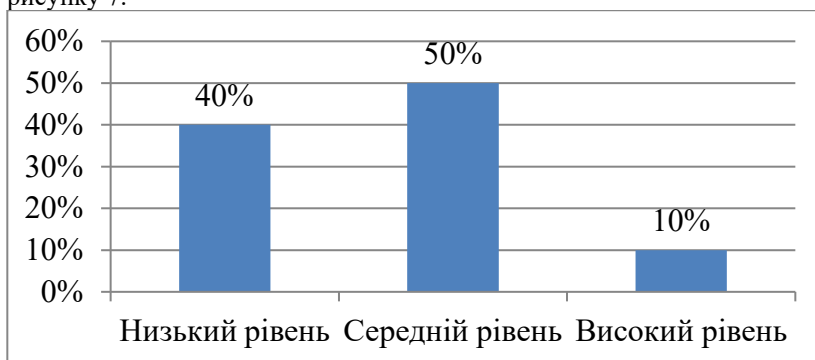


Рис. 7. Рівні образи у військовослужбовців ЗСУ

За шкалою «Почуття провини», яка призначена для виявлення аутоагресивних проявів, високий рівень виявлено приблизно у 30% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Представники цього рівня відзначили, що доволі часто невдоволені власними досягненнями. Приблизно 60% опитаних військовослужбовців ЗСУ продемонстрували середній рівень схильності до почуття провини (аутоагресії). Вони пояснили виникнення почуття провини виключно ситуативними чинниками підкріпленими беззаперечними доказами їхньої провини. Низький рівень схильності до виявів почуття провини (аутоагресії) продемонстрували приблизно 10% опитаних військовослужбовців ЗСУ. Показники, отримані за шкалою «Почуття провини», представлені на рисунку 8.

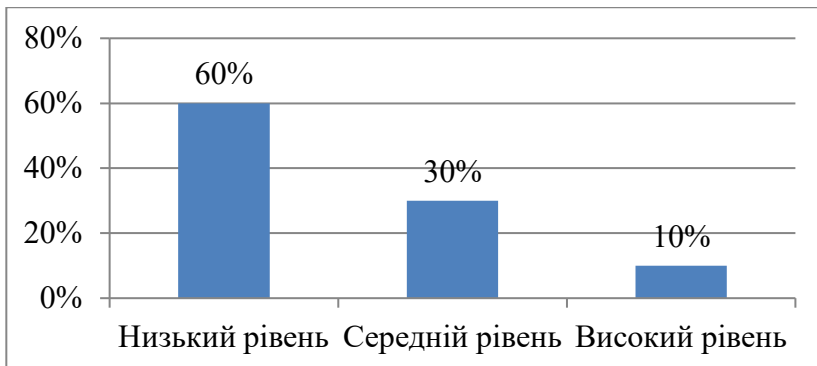


Рис. 8. Рівні почуття провини (аутоагресії) у військовослужбовців ЗСУ

За індексом агресії високий рівень виявлено у 17% досліджених, середній рівень – у 50%, низький рівень – у 33%. За індексом ворожості високий рівень виявлено у 5%, середній – у 55%, низький – у 40%.

Отримані нами результати загалом відповідають тенденціям, які описали О. Клочкова (2014) [4] та О. Пустовий (2017) [7].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Результати дослідження показали, що попри усталені стереотипи про нібито високу агресивність військовиків, у досліджених військовослужбовців ЗСУ виявлено загальну тенденцію до невисоких показників агресивних проявів. На наш погляд, це зумовлене специфікою виконуваних військовослужбовцями під час служби завдань та усвідомленням безглуздості зайвого викиду емоцій та негативних реакцій в умовах постійного ризику для життя.

Перспективи подальших розвідок ми бачимо в дослідженні ролі агресивності у соціально-психологічній адаптації військовослужбовців ЗСУ.

Література

1. Васильєва Г. В., Кокошук Г. І. Особливості прояву агресії у військовослужбовців залежно від статусного рангу. *Психологічні перспективи* / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України; редкол. : Л. Засєкіна (голов. ред.) та ін. Луцьк, 2012. Вип. 20. С. 3-13. URL: <https://psychoprosppects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprosppects/article/view/439> (дата звернення: 17.10.2022).

2. Годованець О. В. Проблема агресивної поведінки як прояву ПТСП в учасників бойових дій / наук. кер. Н. В. Коляденко. *Академічна студія: щоквартальний наук. часопис студент. наук. товариства «Gaudeamus»*. Київ : ДП «Видавничий дім

«Персонал», 2018. № 2. С. 33-47. URL: http://library.iapm.edu.ua/Naukovi_vydannya/Academ_studiya/Academ_studiya_2_2018.pdf#page=33 (дата звернення: 17.10.2022).

3. Гуменюк Л. Й., Синчук І. В. Агресивність військовослужбовців в аспекті психічного здоров'я. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2016. Вип. 2. С. 169-178. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1037> (дата звернення: 17.10.2022).

4. Клочкова О. А. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки військовослужбовців: дипломна робота з психології (освітньо-кваліфікаційний рівень «Спеціаліст») / наук. керівник Л. О. Котлова; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2014. 32 с. URL: <https://bit.ly/3FF3Jgl> (дата звернення: 17.10.2022).

5. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. Київ : Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Руслан Олександрович, 2021. 74 с.

6. Максимець С. М., Ярмоленко О. І. Агресія у військовослужбовців та шляхи її саморегуляції. *Управління соціально-економічним розвитком регіону та оцінка його ефективності в умовах децентралізації*: матеріали II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Житомир, 30 квітня 2020) / за ред. Т. В. Семенюк, Г. В. Циганенко. Житомир : ЖІ МАУП, 2020. С. 202-205. URL: http://maup.zt.ua/documents/collectionOfArticles_%2030.04.2020.pdf#page=204 (дата звернення: 17.10.2022).

7. Пустовий О. М. Дослідження показників і форм агресії учасників бойових дій на сході України. *Психологічний часопис*. 2017. Вип. 6 (10). С. 163-172. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/177/125> (дата звернення: 17.10.2022).

8. Сергієнко Н. П., Степура А. А. Психологічні особливості агресивності військовослужбовців. *Перспективи розвитку психології як науки в країнах ЄС та в Україні*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Економічно-гуманітарний університет у Варшаві, Республіка Польща, 2 лютого 2019). URL: <http://repositc.nucz.edu.ua/handle/123456789/8730> (дата звернення: 17.10.2022).

9. Ходос О. С. Стрес, тривога та агресія, як небажані складові адаптаційного процесу для військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. Т. V. Вип. 16. С. 167-175. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jm/v5/i16/21.pdf> (дата звернення: 17.10.2022).

10. Ярмольчик М. О. Агресія та тривожність як детермінанти вибору копінг-стратегій військовослужбовців під час декомпресії. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 2. С. 109-114. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/19>. URL: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2021/2_2021.pdf#page=117 (дата звернення: 17.10.2022).

References

1. Vasylijeva H. V., Kokoshchuk N. I. Osoblyvosti proiavu ahresii u viiskovosluzhbovtiv zalezjno vid statusnoho ranhu. *Psykhohichni perspektvy / Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, In-t sots. ta polit. psykhologii APN Ukrainy; redkol. : L. Zasiiekina (holov. red.) ta in. Lutsk, 2012. Vyr. 20. S. 3-13. URL: https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/439* (data zvernennia: 17.10.2022).

2. Hodovanets O. V. Problema ahresyvnoi povedinky yak proiavu PTSR v uchasykyv boiovykh dii / nauk. ker. N. V. Koliadenko. *Akademichna studiia: shchokvartalnyi nauk. chasopys student. nauk. tovarystva «Gaudeamus»*. Kyiv : DP «Vydavnychy dim

- «Personal», 2018. № 2. S. 33-47. URL: http://library.iapm.edu.ua/Naukovi_vydannya/Academ_studiya/Academ_studiya_2_2018.pdf#page=33 (data zvernennia: 17.10.2022).
3. Humeniuk L. Y., Synchuk I. V. Ahresyvnist viiskovosluzhbovtstv v aspekti psykhhichnoho zdorovia. Naukovi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykhhohichna. 2016. Vyp. 2. S. 169-178. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1037> (data zvernennia: 17.10.2022).
4. Klochkova O. A. Psykhhohichni osoblyvosti konfliktnykh form povedinky viiskovosluzhbovtstv: dyploмна робота з психології (освітньо-кваліфікаційні ривен «Spetsialist») / nauk. kerivnyk L. O. Kotlova; Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka. Zhytomyr, 2014. 32 s. URL: <https://bit.ly/3FF3Jgl> (data zvernennia: 17.10.2022).
5. Kokun O. M., Moroz V. M., Lozinska N. S., Pishko I. O. Zbirnyk psykhhodiahnostychnykh metodyk dlia profesiino-psykhhohichnoho vidboru kandydativ na viiskovu sluzhbu za kontraktom u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: metod. posib. Kyiv : Vydavnychy dim “Osvita Ukrainy”, FOP Maslakov Ruslan Oleksiiovych, 2021. 74 s.
6. Maksymets S. M., Yarmolenko O. I. Ahresiia u viiskovosluzhbovtstv ta shliakhy yii samorehuliatcii. Upravlinnia sotsialno-ekonomichnym rozvytkom rehionu ta otsinka yoho efektyvnosti v umovakh detsentralizatsii: materialy II Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf. (Zhytomyr, 30 kvitnia 2020) / za red. T. V. Semeniuk, H. V. Tsyhanenko. Zhytomyr : ZhI MAUP, 2020. S. 202-205. URL: http://maup.zt.ua/documents/collectionOfArticles_%2030.04.2020.pdf#page=204 (data zvernennia: 17.10.2022).
7. Pustovyi O. M. Doslidzhennia pokaznykiv i form ahresii uchasykiv boiovykh dii na skhodi Ukrainy. Psykhhohichni chasopys. 2017. Vyp. 6 (10). S. 163-172. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/177/125> (data zvernennia: 17.10.2022).
8. Serhienko N. P., Stepura A. A. Psykhhohichni osoblyvosti ahresyvnosti viiskovosluzhbovtstv. Perspektyvy rozvytku psykhhohii yak nauky v krainakh YeS ta v Ukraini: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Ekonomichno-humanitarnyi universytet u Varshavi, Respublika Polshcha, 2 liutoho 2019). URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/8730> (data zvernennia: 17.10.2022).
9. Khodos O. S. Stres, tryvoha ta ahresiia, yak nebazhani skladovi adaptatsiinoho protsesu dlia viiskovosluzhbovtstv. Aktualni problemy psykhhohii. T. V. Vyp. 16. S. 167-175. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/21.pdf> (data zvernennia: 17.10.2022).
10. Yarmolchuk M. O. Ahresiia ta tryvozhnist yak determinanty vyboru kopinh-stratehii viiskovosluzhbovtstv pid chas dekompresii. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriiia : Psykhhohiia. 2021. T. 32 (71), № 2. S. 109-114. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/19>. URL: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2021/2_2021.pdf#page=117 (data zvernennia: 17.10.2022).

UDC 316.77:159.925-047.82-043.86(045)=111

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-2>

Inokentii KORNIENKO

Mukachevo State University

<https://orcid.org/0000-0003-1451-4128>

e-mail: innokasha@gmail.com

Beata BARCHI

Mukachevo State University

<https://orcid.org/0000-0002-5923-7331>

e-mail: barchibeata@gmail.com

THE CONCEPT OF THE SOFT SKILLS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT

The article substantiates the importance of the formation of soft skills and emotional intelligence in the context of studying at a higher education institution. The struggle to get a job and keep it is getting harder because of shifting educational patterns, the flexibility of educational programs, and the abundance of highly skilled workers. Students are forced to supplement their hard talents with soft skills to show their actual potential to get an advantage over rivals. When compared to soft skills, which are self-developed, interactive, communicative, human, and transferrable capabilities, it has been proved that hard skills are academic abilities, experience, and degree of competence. This is very important nowadays to know the answer to the question of what is meant by the term soft skills and emotional intelligence. The article draws on various sources in literature to define the concept and it has been explored how soft skills and EI are important to everyone in every context. It entails the involvement of personal aspects within any relationship. Soft skills are important to students, as they are linked to job performances and career development; they are crucial for employees who need to manage their interactions and emotions to interact effectively with customers and get engaged with the workplace missions; for management and leadership skills, as they help lead teams towards common and shared goals, accomplish organizational missions and support organizations in their future directions and visions.

Key words: soft skills; emotional intelligence; educational process; teaching methods; learning technologies; personal development; self-development.

Інокентій КОРНІЄНКО, Беата БАРЧІ,

Мукачевський державний університет

КОНЦЕПЦІЯ РОЗВИТКУ SOFT SKILLS ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У статті обґрунтовано важливість формування soft skills та емоційного інтелекту у контексті під час навчання у ЗВО. Констатовано, що м'які навички та емоційний інтелект важливі для студентів, оскільки вони пов'язані з результатами роботи та розвитком кар'єри; вони мають вирішальне значення для працівників, яким потрібно керувати своєю взаємодією та емоціями, щоб ефективно

взаємодіяти з клієнтами та брати участь у місіях на робочому місці; для управлінських і лідерських навичок, оскільки вони допомагають вести команди до спільних і спільних цілей, виконувати організаційні місії та підтримувати організації в їхніх майбутніх напрямках і баченнях. Боротьба за працевлаштування та збереження на ньому стає все важчою через зміну моделей освіти, гнучкості освітніх програм і великої кількості висококваліфікованих працівників. Студенти змушені доповнювати свої важкі таланти м'якими навичками, щоб показати свій справжній потенціал і отримати перевагу над суперниками. У порівнянні з м'якими навичками, які є самостійно розвиненими, інтерактивними, комунікативними, людськими та переданими здібностями, жорсткі навички – це академічні здібності, досвід і ступінь компетентності. У наш час дуже важливо знати відповідь на питання, що означає термін «м'які навички» та емоційний інтелект. У статті використано різні джерела в літературі для визначення понять, і було досліджено, наскільки важливі навички спілкування для кожного в будь-якому контексті. Це передбачає залучення особистих аспектів до будь-яких стосунків. Авторами запропоновано методи навчання, які доцільно застосовувати в освітньому процесі для формування та розвитку *soft skills* та емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: м'які навички; емоційний інтелект; освітній процес; методи навчання; технології навчання; особистісний розвиток; саморозвиток.

Formulation of the problem

Few individuals would deny that certain talents and abilities are required for success in life. Yet, asking individuals to name them would elicit a broad range of replies. This is not unexpected given that talents and qualities that are significant to one individual may not be as important to another. Notwithstanding these disparities, there has been a great lot of interest in attempting to define and assess a common, quantifiable core of required skills and talents across individual and cultural settings. It is critical to highlight the importance of life skills in achieving success in life. Many skills, talents, and abilities may not fit this condition, despite the fact that they may entail complex intellectual processes.

This means that not all academic talents are necessarily life skills, nor will all life skills be taught while education. This criterion also implies that one must acknowledge that these talents will not be the same or valued equally across even a restricted range of cultural environments. The concept of life skills should include how they are used. The most typical method, and one that occurs in traditional definitions of intelligence, is adaptability to the environment.

People, for example, must adjust to new work surroundings and obligations when their family life change. People may modify their environments by using soft skills, such as when a worker adjusts a piece of technology or a production process to boost comfort or efficiency. When neither adaptation nor shaping results in a successful interaction with the environment, individuals can use soft skills to choose a new setting, such as

when a person decides to change jobs, relocate, or make friends with a new group of people.

Literature review

The problem of forming soft skills became the subject of research by O. Gura, Koval, N. Kolyady, G. Kornyush, O. Kravets, O. Kravchenko, N. Mukan, V. Radkevich etc. The theoretical analysis of the given problem testifies to the relevance of socio-psychological research competence and socio-psychological abilities “soft skills”, in the works of E. Hayduchenko, A. Derkach, I. Zimnaya, L. Lepikhova, O. Sosnytska, and V. Shipilov.

Practical experience of forming soft skills in the conditions of a higher education institution were characterized in the research of N. Kolyada and O. Kravchenko. It is worth mentioning that there is a lack of scientific research about peculiarities of soft skills formation while studying at universities. Currently, the concept of “soft skills” is defined by the following terms: “soft skills”, “success skills”, “universal skills”, “flexible skills”, “social skills” etc. Each of the above-mentioned term units has semantic differences, but a common feature is their over-professionalism [1].

The purpose of the article is to single out the features of the soft skills and emotional intelligence formation in the educational process of a modern institution of higher education.

Discussion

The scientist in soft skills is Dr. Annie Murphy Paul. She is a science journalist, author, and speaker who specializes in the science of learning, thinking, and behavior. She has written extensively on topics related to education, parenting, and work, and is the author of the bestselling books *The Cult of Personality Testing* and *Brilliant: The New Science of Smart*. Dr. Murphy Paul's work focuses on helping people understand how the brain works and how to use this knowledge to become more successful and fulfilled in life. She has written books and articles on topics such as the science of learning, parenting, and work, and her research has been featured in outlets such as *The New York Times*, *The Washington Post*, and *The Atlantic*. Her work also includes speaking engagements, workshops, and courses on the science of learning and behavior [2].

Scientists pay special attention to social-psychological competence, which is the main one competence in the formation of future professional.

L. Lepikhova reveals the structural components of socio-psychological competence, which include a complex of properties, namely: socio-emotional intelligence; adaptability to the social situation; individual

and personal flexibility; developed language communication; control over the situation; social courage; energy in communication; social confidence [3].

The author sees social and psychological competence, as a process that complements professional competence of specialists, which are closely intertwined with interpersonal relations.

Transformational leadership is an approach to leadership that seeks to inspire and motivate people to achieve extraordinary results. It is based on the idea that leaders can transform their followers and their organizations by creating a shared vision, aligning goals, and engaging in meaningful dialogue. Soft skills focus on the growth and development of their followers and strive to create a climate of trust and collaboration. They often use techniques such as coaching, mentoring, and providing feedback to help their followers reach their goals. Transformational leaders also foster an environment of trust and respect, where followers are encouraged to take risks and learn from their mistakes; they have the ability to inspire and motivate their followers to reach their highest potential. They create a culture of innovation and collaboration, and are passionate about their work and mission.

Soft skills are personal attributes, such as interpersonal skills, communication, and problem-solving abilities, that enable an individual to interact effectively and productively with others. They are often referred to as the “people skills” that are necessary for success in the workplace. Examples of soft skills include active listening, teamwork, leadership, empathy, creativity, adaptability, conflict management, and time management.

Soft skills are important to future employers because they are essential for creating an effective and efficient workplace. They are also important for developing trusting relationships between colleagues, which can increase productivity and reduce stress. Soft skills can also help individuals better understand the needs of their coworkers and customers, enabling them to provide better customer service. Soft skills can have a positive effect on an individual’s career success. Employers often look for applicants who have strong soft skills, as these individuals are likely to be more successful in the workplace. Soft skills can also help individuals gain promotions and increase their earning potential. Soft skills are also important for personal development and growth. They can help individuals better understand themselves and their relationships with others. They can also help individuals gain self-confidence and enhance their overall well-being.

It is known that soft skills are not easily taught in a classroom setting, as they require practice and experience. However, individuals can hone their soft skills through workshops, online courses, and mentorship programs. Employers can also help employees develop their soft skills

through mentoring, providing feedback, and offering opportunities for professional development. Soft skills are essential for success in the workplace and beyond. They can help individuals to better understand themselves, their relationships with others, and how to interact effectively and productively with coworkers and customers. Developing strong soft skills can help individuals to gain promotions, increase their earning potential, and improve their overall well-being.

We want to emphasize that soft skills development is the process of improving one's abilities to interact with others, work in teams, manage emotions, make decisions, and solve problems. It includes communication, self-awareness, time management, problem solving, and relationship building. Soft skills are essential for success in the workplace, and employers often seek out individuals with strong soft skills. Developing these skills can help people become more effective, productive, and successful in their careers.

Psychologists have long recognized the importance of soft skills for success in life. Soft skills, such as communication, problem-solving, critical thinking, and emotional intelligence, are essential for navigating the complexities of the modern world. Psychologists can help people develop these skills by helping them identify their strengths and weaknesses and providing tools for building self-awareness, self-regulation, and self-esteem. They can also provide strategies for learning how to effectively communicate and collaborate with others, manage stress, and develop healthy relationships. Additionally, psychologists can help people learn how to better manage their time, prioritize tasks, and build resilience to cope with failure and adversity. Ultimately, soft skills are an invaluable asset to living a fulfilling life, and psychologists can help people acquire and hone these skills to reach their full potential.

Soft skills refer to a person's ability to interact with others in an effective and socially appropriate way. They include communication, problem-solving, conflict resolution, empathy, and collaboration. Soft skills are important for all types of jobs, from entry-level positions to executive roles. Employers look for candidates who have developed strong soft skills, as these are essential for working effectively with colleagues, customers, and clients.

During the educational process of implementing educational programs for the training of specialists, it is significant, in our opinion, to develop communication skills. Strong communication skills are essential for success in the workplace. They involve listening carefully, speaking clearly, and conveying confidence. Developing communication skills will help person to build relationships, collaborate with others, and work more effectively.

It's very important to improve your self-awareness. Self-awareness is the ability to recognize your strengths and weaknesses, as well as how your behaviors and decisions impact others. Improving your self-awareness can help you become better at managing your emotions, understanding the needs of others, and making sound decisions.

It is advisable to pay attention on learning time management strategies. Time management skills are essential for staying on track and meeting deadlines. Developing time management strategies can help people prioritize tasks, focus on the most important work, and avoid distractions.

In addition, it is expedient to increase the awareness of higher education seekers about practice problem-solving. Problem-solving skills are important for finding creative solutions and making quick decisions. Developing these skills can help you think critically, analyze data, and develop plans of action.

Developing relationships with colleagues and customers is an important part of success in the workplace. Building relationships involves understanding the needs of others, communicating clearly, and being willing to do it.

Weighty material for analysis soft skills relates to multiple intelligences, a theory of intelligence that suggests that individuals possess several types of intelligence, such as mathematical, linguistic, musical, spatial, bodily-kinesthetic, interpersonal, intrapersonal, and naturalistic, rather than a single type of intelligence. The theory was first developed in 1983 by Harvard psychologist Howard Gardner, who proposed that traditional measures of intelligence, such as IQ tests, are too limited in scope to accurately measure an individual's cognitive abilities. Gardner's theory has been widely accepted, and it has been incorporated into educational practices in many countries [4].

The development of multiple intelligences requires the use of different strategies and activities to foster growth and learning in each area. For example, a student's mathematical intelligence could be developed using activities such as solving puzzles, playing math games, or working with manipulatives. Similarly, a student's linguistic intelligence could be developed by engaging in activities such as reading, writing, or discussing topics. The development of musical intelligence could involve activities such as listening to music, playing instruments, or composing music. To develop bodily-kinesthetic intelligence, activities such as dancing, gymnastics, or martial arts could be used. Interpersonal intelligence could be developed through activities such as role-playing or group projects, and intrapersonal intelligence could be developed through activities such as journaling or self-reflection. Finally, activities such as nature walks, gardening, or bird-watching could be used to develop naturalistic intelligence.

In addition to the activities described above, it is important while education to create an environment that encourages and supports the development of multiple intelligences. This could include providing students with multiple opportunities to practice each of the intelligences, providing them with the resources they need to develop each intelligence.

Emotional Intelligence (EI) is the ability to recognize, understand, and manage one's own emotions as well as those of others. It is a measure of an individual's self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills. People with high EI are better able to manage their emotions and relationships, handle stress, and solve problems. They also tend to be more successful in their personal and professional lives. Emotional intelligence refers to the ability to recognize, understand, and manage one's own emotions, as well as the emotions of others. It involves being able to regulate one's own emotions in a healthy way and to effectively respond to the emotions of others.

Psychological characteristics of emotional intelligence include emotional self-awareness, emotional regulation, empathy, social skills, self-motivation, emotional expression, conflict resolution, adaptability, and resilience. EI can be developed through training, coaching, and practice.

The psychological characteristics of emotional intelligence can be grouped into several categories:

Self-awareness: the ability to recognize and understand one's own emotions, as well as their impact on thoughts, behavior, and relationships. This includes the ability to accurately identify and label one's own emotions, as well as the ability to understand the causes and consequences of those emotions.

Self-regulation: the ability to manage one's own emotions, thoughts, and behaviors in a way that is constructive and adaptive. This includes the ability to control impulsive or destructive behaviors, to manage stress and anxiety, and to maintain a positive outlook.

Motivation: the drive to achieve personal and professional goals, combined with the ability to channel emotions in a positive direction. This includes the ability to set and pursue meaningful goals, to persist in the face of challenges and setbacks, and to find fulfillment and satisfaction in one's work and relationships.

Empathy: the ability to recognize and understand the emotions and perspectives of others, and to respond to them in an appropriate way. This includes the ability to listen actively and effectively, to show compassion and understanding, and to avoid judgment or criticism.

Social skills: the ability to communicate effectively, build and maintain relationships, and work collaboratively with others. This includes the ability to communicate clearly and persuasively, to work well in teams, to resolve conflicts effectively, and to lead and inspire others.

Overall, emotional intelligence involves a set of psychological skills and traits that enable individuals to understand and regulate their own emotions, to empathize with others, and to build and maintain positive relationships [5].

To develop self-awareness, you should start by understanding your own emotions. Take time to reflect on how you feel and why. Notice what triggers certain emotions and how they affect your behavior. To develop self-regulation: once you've become aware of your emotions, you can start to regulate them. Start by identifying your triggers and then practice calming techniques such as deep breathing or mindfulness.

It's very important to develop motivation firstly identifying what motivates the person and use that to drive own behavior. Think about own goals and how achieving them will benefit the person in the long run. For developing empathy its worth to put oneself in other people's shoes and try to understand their perspectives. Practicing active listening and be aware of non-verbal cues that can give a person insight into their feelings.

The technology of project training allows you to develop the ability to adapt to the rapidly changing requirements of modern socio-economic development, independently outline personal and professional goals, demonstrate the ability to meet deadlines, develop communication skills and team building, and reveal your own leadership potential, develop social skills. Interactive and situational learning technologies have a significant potential for the formation of sociability and communication skills, leadership, initiative, the ability to work in a team and resolve conflicts. Improving communication skills can be done by practicing active listening, expressing yourself clearly, and learning how to manage conflicts.

Problem solving is a cognitive process that involves identifying, analyzing, and solving problems. It involves the use of critical thinking, creativity, problem-solving skills, and decision-making skills to identify, analyze, and solve problems. Problem-solving involves analyzing the problem, generating potential solutions, evaluating potential solutions, selecting a solution, and implementing the solution. Problem solving can be used to solve a wide range of problems, from everyday problems to complex issues. Problem solving can be used to improve organizational processes, workplace efficiency, and customer satisfaction.

Here are some tips to help you get started on your journey to becoming a better problem solver:

1. Understand the Problem: Before attempting to solve a problem, you must understand the problem. Take some time to gain clarity on the issue at hand. Ask questions and read extensively about the problem.
2. Break the Problem Down: Once you have a clear understanding

of the problem, break it down into smaller parts. Identify the various components of the problem and break them apart. This will help you to better understand the problem and develop strategies to solve it.

3. **Brainstorm Solutions:** Once you have broken the problem down, brainstorm possible solutions. Think creatively and come up with as many solutions as possible. Do not limit yourself by focusing on the obvious solutions.

4. **Evaluate Solutions:** Once you have a list of potential solutions, evaluate each solution. Consider the pros and cons of each solution and how it will impact the problem.

5. **Implement a Solution:** Once you have evaluated the potential solutions, select one that you believe will best solve the problem and implement it. Monitor the outcome and adjust as needed.

6. **Reflect on the Process:** Take some time to reflect on the problem. Think about what worked and what didn't. This will help you to become a better problem solver in the future.

The training methods proposed by us for the formation of soft skills can become a methodical guideline for improving the educational process of modern higher education institutions.

In the studies of modern scientists [6], their own options and ways of forming soft skills are proposed.

Interpersonal intelligence is the ability to understand and interact effectively with other people. It involves the capacity to understand the intentions, motivations, and desires of other people and to use that knowledge to communicate effectively. People with strong interpersonal intelligence are typically skilled at reading body language, interpreting social cues, and engaging in meaningful conversations. They are adept at building relationships and forming meaningful connections with others.

To develop interpersonal intelligence the person should: 1) practice active listening: active listening is a skill that involves paying close attention to what another person is saying and providing verbal and non-verbal responses to demonstrate understanding; 2) become self-aware: people with strong interpersonal intelligence have a keen understanding of their emotions, strengths, and weaknesses. They also have a clear sense of their values and beliefs; 3) show empathy: people with strong interpersonal intelligence can put themselves in another person's shoes and understand their perspective. They can show understanding and compassion for other people's experiences; 4) develop communication skills: people with strong interpersonal intelligence have excellent communication skills. They can express themselves clearly and accurately, and they are also good listeners; 5) be genuine: people with strong interpersonal intelligence are genuine and authentic. They can be themselves and present an honest version of

themselves to others; 6) practice self-control: people with strong interpersonal intelligence can control their emotions and behavior in difficult situations. They can remain calm and composed in the face of conflict.

Conclusion

The formation of soft skills of students of higher education in the educational process depends on the policy of higher education. A positive asset is the comprehensiveness of the formation of soft skills both within the limits of certain educational components (compulsory and optional) and extracurricular work of a higher education institution [7].

Soft skills are important because they provide a foundation for effective communication, problem solving, and teamwork. Having strong soft skills helps you to be better equipped to handle interactions in the workplace, as well as in personal relationships. Soft skills also help you to better understand and relate to different types of people, which can be beneficial for working with customers or colleagues. Finally, soft skills are essential for career success, as employers value candidates who have strong interpersonal and communication skills.

Soft skills are important for people because they are often the skills that make a difference in how successful a person is in the workplace and in life. Soft skills are the abilities to interact with others, communicate effectively, think critically, and solve problems. Soft skills are also necessary for anyone who wants to work collaboratively with others, whether in a team setting or in an organizational context. They are also essential for those wanting to develop relationships, build trust and maintain those relationships. Soft skills are important to employers because they are indicative of a person's ability to work effectively in different situations, as well as their capacity to think on their feet and adapt to new environments. Finally, soft skills are valuable to people in their personal lives because they allow them to better manage emotions, navigate difficult conversations and deal with stress. For students, soft skills are especially important because they are often able to take the skills they've learned in the classroom and apply them to real-world scenarios. Students with strong soft skills are better prepared to work effectively with others, communicate their thoughts and ideas, and think critically and solve problems. These qualities are invaluable in the workplace and can set students apart from the competition when it comes to job opportunities.

We see **prospects for further** exploration in the development of a training program aimed at developing soft skills in the process of learning at a higher education institution.

References

1. Koval, K. O. (2015). Rozvytok “soft skills” u studentiv – odyn z vazhlyvykh chynnykiv pratsevlashtuvannia. *Visnyk Vinnytskoho politekhnichnoho instytutu. Visnyk of Vinnytsia Politechnical Institute*, 2, 162-167.
2. Murphy Paul, A. (2015). *Brilliant: The New Science of Smart*. New York, NY: Basic Books.
3. Lepikhova L. A. (2004). Social and psychological competence in psychological interaction. *Higher Education of Ukraine*. No. 3. P. 5-8.
4. Jie-Qi Chen, Seana Moran, Howard Gardner. (2009). *Multiple intelligences around the world* Jossey-Bass, San Francisco, *1st edition*. 432 p.
5. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
6. Koliada, N., Kravchenko, O. (2020). Praktychnyi dosvid formuvannia “soft-skills” v umovakh zakladu vyshchoi osvity. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk – Topical issues of the humanities*, 3(27), 137-145.
7. Kirdan, O., & Kirdan, O. (2022). Formuvannya SOFT SKILLS zdobuvachiv vyshchoyi osvity v osvith'omu protsesi zakladu vyshchoyi osvity. *Psychological and pedagogical problems of modern school*, (2(6), 152-160.

УДК 159.922.8

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-3>

Людмила БЕЛІЧЕНКО

Військовий інститут КНУ імені Тараса Шевченка

<https://orcid.org/0000-0002-3918-3831>

E-mail: ludaua28@ukr.net

ТРИВОЖНІСТЬ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПЕРЕД ЇХНІМ ВИСУВАННЯМ ДО ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Стаття присвячена психологічним аспектам зниження тривоги у військовослужбовців перед їхнім висуванням до району бойових дій. Проведення дослідження дало можливість визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності у військовослужбовців перед відправленням до зони бойових дій.

Ключові слова: тривога; військовослужбовець; район бойових дій; ситуативна тривожність; особистісна тривожність.

Lyudmila BELICHENKO

KNU Military Institute named after Taras Shevchenko

THE ANXIETY IN MILITARY SERVANTS BEFORE THEIR ADVANCEMENT TO THE COMBAT ZONE: THE PSYCHOLOGICAL ASPECT

The article is devoted to the psychological aspects of reducing the anxiety of servicemen before their deployment to the combat zone. It is noted that anxiety is based on the reaction of fear, and fear, in turn, is an innate reaction to certain situations related to the preservation of the integrity of the organism. The main reason for the anxiety of military personnel is the expectation of unpleasant events in the future, the perception of potential danger, which gradually undermines psychological stability and manifests itself through subjective feelings (discomfort, anxiety, depression, reduced ability to act, etc.), physiological changes (increased heart rate, increased systolic blood pressure, accelerated breathing and metabolism, increased sweating, etc.), change in behavior (increased excitement, nervous movements, tremors of fingers and body, avoidance of social communication, insomnia, aggression, difficulty concentrating, etc.).

The emergence of anxiety and its realization occurs as a result of a complex interaction of cognitive, affective and behavioral reactions provoked when a person is affected by various stressful situations. Conducting the research made it possible to understand the correlations between the scales, as well as learn what you need to pay attention to when working with personnel. With the help of the research, the level of situational and personal anxiety among servicemen before sending them to the combat zone was determined. In the future, the conducted research should help to draw up an effective psychocorrective program, which will be aimed at reducing the level of anxiety before participating in combat operations.

Keywords: anxiety; serviceman; area of hostilities; situational anxiety; personal anxiety.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Тривожність у військовослужбовців, які готуються до відправлення до зони проведення бойових дій, є ситуативною характеристикою, станом, що виникає у відповідь на дію потенційних і реальних стресогенних чинників [2; 4; 5; 6 та ін.].

Аналіз досліджень та публікацій

Поряд із психологами розробкою проблеми тривожності займаються психіатри, богослови, філософи, представники мистецтва. На думку Р. Мея, без її розгляду не можна розібратися у психологічних причинах криз у політиці та економіці. На сьогодні з цієї проблеми опубліковано велику кількість наукових праць, проте навіть у визначенні тривожності досі немає єдиної точки зору. Різноманітністю думок відрізняються і вказівки на джерела тривожності. Одні дослідники називають посттравматичний стрес, інші – міжособистісні стосунки (H.S. Sullivan, K. Horny), треті – внутрішній конфлікт (K. Rogers). Як одне з основних джерел тривожності вказують також і темперамент. Багато дослідників навіть переконані у тому, що темперамент – головна причина тривожності (Г. Айзенк та ін.).

Про важливість теми індивідуально-типологічних відмінностей (темперамент, акцентуації характеру та когнітивні стилі) для вирішення проблеми тривожності можна вести дискурс у вузькому та широкому значеннях цього терміна. У вузькому значенні багато індивідуально-типологічних властивостей може бути причиною високого рівня тривожності. У широкому – без просування у темі індивідуальних відмінностей неможливе вирішення питань жодної теми з психології особистості та головної її основи – афективно-вольової сфери, до якої належить і проблема тривожності. Шлях до розуміння тривожності дуже великою мірою лежить через пізнання індивідуальних та індивідуально-типологічних особливостей, оскільки загальні закономірності з повною виразністю можуть бути виявлені та осмислені лише на тлі ясного та чіткого уявлення про індивідуальні відмінності.

Проводячи історичний екскурс з проблеми тривожності, не можна не відзначити вплив С. К'еркегора, який розрізняв конкретний страх-страх і глибинний ірраціональний страх перед «ніщо», а також вважав страх головною причиною звернення до релігійної моральності. Від Ч. Дарвіна ведеться психологічне вивчення тривожності та страху. З. Фрейдом проблема тривожності поставлена як психологічна. «Об'єктивну», «невротичну» і «моральну» тривожності він вважав основними її видами.

Теорія навчання теж не обійшла увагою проблему страху та тривожності. Відповідно до цієї традиції і тривожність, і страх утворюються з врахуванням умовних рефлексів. Представник цього напрямку Дж. Вотсон дійшов висновку, що набутий страх має значну стійкість. Викликати його достатньо легко, тоді як позбутися його набагато важче. Можна відзначити важливість та досягнення напрямку школи навчання, представленого К. Спенсом та Дж. Тейлор, які запровадили поняття «рівень тривожності». Дж. Тейлор розробила тест для вимірювання тривожності, відомий як Manifest Anxiety Scale (MAS).

Найбільш важливою проблемою є розведення Ch. Spielberger тривожності як переживання безоб'єктної невизначеної загрози та страху як реакції на конкретну, певну реальну небезпеку [9]. Слід розводити особистісну (щодо постійна схильність суб'єкта сприймати загрозу у найширшому колі ситуацій) і ситуативну (занепокоєння, викликане реально чи потенційно загрозливими ситуаціями) тривожності. Крім того, тривожність зіставляється з такими поняттями, як стрес (умови навколишнього середовища, що містить певну частку фізичної та психічної небезпеки) та психічна напруженість (викликається складними умовами діяльності).

За підсумками аналізу літературних джерел можна назвати такі компоненти, важливі визначення тривожності: напруженість з негативним емоційним знаком; відчуття невизначеної загрози та недостатності своїх сил для боротьби з нею; тенденція до посилення раніше зазначених компонентів у досить великому колі ситуацій; тенденція збуджувати страх перед досить великою кількістю об'єктів [1; 3; 7; 8].

Заслужують на особливу увагу роботи, що розглядають як психологічні джерела тривожності темперамент (Г. Айзенк), посттравматичний стрес (О. Сафін, О. Тімченко), міжособистісні стосунки (Г. Саллівен, К. Хорні), прихильність і розлучення (Дж. Боулбі), внутрішній конфлікт (З. Фрейд, К. Хорні, К. Роджерс та ін.). Їхній аналіз показує, що більшість із цих джерел не може бути головною і всеохоплюючою причиною тривожності. Найбільше прихильників має позиція, яка називає як головну причину особистісної тривожності внутрішній конфлікт. Як критичне зауваження щодо цієї позиції можна навести той факт, що достатньо точно розмежувати ступінь занепокоєння, що вноситься внутрішнім конфліктом і темпераментом, за відсутності загальноприйнятої схеми індивідуально-типологічних властивостей та надійної їхньої діагностики навряд чи можливо.

Дослідниками виокремлюються компоненти темпераменту, що ймовірно сприяють тривожним проявам: емоційність та основні її

характеристики (вразливість, імпульсивність та емоційна лабільність); психодинамічна тривожність; емоційність як висока/низька чутливість до невдач, наявність/відсутність тривоги у разі невиконання завдання; емоційна реактивність як легкість породження емоційних реакцій слабкі стимули (Я. Стреляу); нейротизм як прояв тривожності та інтроверсія як властивість, що значною мірою сприяє розвитку тривожності (Г Айзенк) та ін.

Таким чином, кожне із наведених вище джерел (стрес, міжособистісні відносини, внутрішній конфлікт та ін.) може вплинути на розвиток стійких тривожних проявів, у т. ч. й типологічні властивості. Проте нині наявність найбільших підстав передбачається у концепції внутрішніх конфліктів, що відштовхується від незадоволеності вищих потреб як джерела тривожності. Передбачається важливість вивчення фізіологічного супроводу (К. Роджерс, А. Маслоу) актуалізації провідних потреб. Незважаючи на різноманіття впливу типологічних властивостей на виникнення особистісної тривожності (знижений настрій, низькі пороги загальної емоційної чутливості, відчуття емоційної слабкості та нестачі сил для опору), передбачуваний рівень цього впливу є незначним. Аналіз літературних джерел засвідчує, що до найбільш тривожних належать володарі педантичної (психастенічної), сенситивної, дистимної (субдепресивної), емотивної, афективно-екзальтованої та шизоїдної акцентуації характеру. У той же час, володарі гіпертимної та демонстративної акцентуації не мають особистісної тривожності.

Формулювання цілей статті

Мета статті – дослідити психологічні аспекти тривожності у військовослужбовців перед їхнім висуванням до району бойових дій.

Виклад основного матеріалу

Під час ведення бойових дій військовослужбовець відчуває безліч незвичних та невідомих для нього відчуттів. Виникнення таких відчуттів породжують різні умови, в яких перебувають військовослужбовці, а саме: ситуації невизначеності, чинник несподіванки у зміні обстановки, ергономічні умови перебування, порушення біологічних ритмів функціонування організму, харчування, клімато-географічні чинники; тривалість несення служби, нестійкий зв'язок та ін.; потенційна чи реальна загроза життю та здоров'ю; реальна можливість полону, де можуть мати місце тортури і знущання; високий ризик каліцтва або, навіть, смерті; загибель бойових побратимів, мирних мешканців; у міру наближення терміну заміни, можуть зростати

опасіння не дожити до неї; відстань від близьких, впевненість або невпевненість в успішному результаті подій, яка багато в чому залежить від якості управління, згуртованості, якостей керівника, дисципліни.

Для того, щоб психокорекція тривожності була ефективною, було організовано її емпіричне дослідження у військовослужбовців під час підготовки до відправлення до зони проведення бойових дій. На першому етапі дослідження було знайомство, яке відбувалось у вигляді бесіди у невимушеній обстановці, без присутності старших командирів, саме через це ми змогли встановити позитивний психологічний клімат у підрозділі. На цьому етапі учасникам дослідження було повідомлено, для чого їх зібрали, приблизний час, який буде витрачено на дослідження та встановили правила, котрі будуть діяти впродовж усього дослідження. Наступним етапом було саме проведення тестування. Військовослужбовці виявили зацікавленість у його проходженні, задавали питання, на завершення тестування було проведено дискусію з актуальних питань сьогодення.

Формування вибірки здійснювалось з врахуванням поставленої мети та сформульованих задач. У дослідженні взяли участь військовослужбовці Збройних сил України, які готувались до відправлення до зони проведення бойових дій. Загальний об'єм вибірки склав 60 осіб. Вік досліджуваних був 20-38 років. Під час проведення дослідження було визначено, що доцільніше буде досліджувати рівень ситуативної тривожності, аргументуючи це тим, що військовослужбовців чекають ситуації, в яких відчуття тривоги буде часто посилюватись, а саме поїздка до зони бойових дій. Розподіл респондентів за рівнями ситуативної тривожності подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл військовослужбовців за рівнями ситуативної тривожності за шкалою тривоги Спілберґера-Ханіна (у %), N=60

Рівні	Кількість осіб:	%
Високий рівень	8	13,3
Середній рівень	44	73,4
Низький рівень	8	13,3

Шляхом визначення рівня ситуативної тривожності було визначено, що у військовослужбовців переважає середній рівень. Між тим для 13,3% досліджуваним характерний високий рівень ситуативної тривожності. Таким чином, особам, у яких спостерігається висока тривожність, слід формувати у себе почуття впевненості й успіху. Особи, що володіють цим рівнем тривожності, повинні спрямовувати власну увагу з позиції зовнішньої вимогливості на конкретне

планування діяльності. Військовослужбовці, які належать до середнього рівня ситуативної тривожності складають переважну частину вибірки – 73,4%. Ці результати свідчать про те, що військовослужбовці є спокійними, активними, товарицькими, готовими до виконання бойових дій, хоча зустрічаються випадки, коли з'являється занепокоєння, яке обґрунтоване обставинами, що склалися. Військовослужбовці, яким притаманний низький рівень ситуативної тривожності, складають 13,3% вибірки, таким людям властива товарицькість та ініціативність, але вони володіють слабкою емоційною залученістю до різних життєвих ситуацій, а також намагаються приховати власні почуття, що ними керують.

З метою знаходження зв'язку з окремими чинниками було використано кореляційний аналіз. Як можна побачити у таблиці 2, у більшості військовослужбовців певні емоційні, вольові, фізіологічні та поведінкові реакції мають пряму кореляцію з показником ситуативної тривожності.

Таблиця 2

Кореляційні показники тривожності військовослужбовців під час підготовки до відправлення в район проведення бойових дій

Показник	Рівень кореляції
1	2
Показник психологічного стресу	0,728***
Психофізіологічна втомленість	0,582***
Порушення волі	0,903***
Емоційна нерівноваженість	0,399***
Вегетативна нерівноваженість	0,647***
Порушення сну	0,510***
Тривога, страх	0,348***
Схильність до залежності	0,635***
Показники невротизації	-0,640***
Ейфорична реакція (негативний стимул)	0,613***
Ейфорична реакція (амбівалентний стимул)	0,550***
Ейфорична реакція (позитивний стимул)	-0,574***
Рефрактерна реакція (негативний стимул)	0,590***
Рефрактерна реакція (амбівалентний стимул)	0,533***
Рефрактерна реакція (позитивний стимул)	-0,321**
Дисфорична реакція (негативний стимул)	0,845***
Дисфорична реакція (амбівалентний стимул)	0,564***
Дисфорична реакція (позитивний стимул)	-0,422***
Інтерес	0,300**
Радість	0,100
Подив	0,421***
Горе	0,610***
Гнів	0,769***

1	2
Відраза	0,459***
Презирство	0,360***
Страх	0,553***
Сором	0,625**
Провина	-0,025
Витіснення	0,154
Регресія	0,478***
Заміщення	0,011
Заперечення	0,413***
Проекція	0,481***
Компенсація	0,377***
Гіперкомпенсація	0,239*
Раціоналізація	0,757***
Загальна напруга захисних механізмів	0,186
Конфронтація	0,190
Дистанціювання	0,275**
Самоконтроль	0,389***
Пошук соціальної підтримки	0,184
Прийняття відповідальності	0,488***
Втеча-уникання	-0,200
Планування вирішення проблем	0,524***
Позитивна переоцінка	-0,238*
Особистісна тривожність	0,109

Примітка: * *n*рi $p \geq 0,1$; ** *n*рi $p \geq 0,05$; *** *n*рi $p \geq 0,01$

А такі показники як ейфорична реакція (позитивний стимул), показник невротизації, рефрактерна реакція (позитивний стимул), дисфорична реакція (позитивний стимул) та позитивна переоцінка мають зворотну кореляцію. Не мають взаємозв'язку з рівнем ситуативної тривожності такі показники, як радість, провина, витіснення, заміщення, заперечення, загальна напруга захисних механізмів, конфронтація, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення, особистісна тривожність. Показник ейфорична реакція (позитивний стимул), має зворотну кореляцію – це свідчить про здатність емоцій перетворюватись у такі стани та вчинки, що мають спрямованість на активне виконання діяльності.

Позитивна переоцінка також має зворотну кореляцію, що свідчить про переосмислення подій, які відбуваються у житті військовослужбовця, як подій, які у подальшому будуть корисними та позитивно впливатимуть на нього. Прямий кореляційний зв'язок існує між шкалами вегетативна неврівноваженість, схильність до залежності, інтерес, здивування, презирство, регресія – це свідчить, що чим вищий зазначений показник, тим вищий рівень ситуативної тривожності.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Тривожність заснована на реакції страху, а страх у свою чергу є вродженою реакцією на певні ситуації, пов'язані зі збереженням цілісності організму. За допомогою дослідження визначено рівень ситуативної та особистісної тривожності у військовослужбовців перед відправленням їх до зони бойових дій. Проведене дослідження у подальшому має допомогти скласти ефективну психокорекційну програму, що буде спрямована на зниження рівня тривожності до початку участі у бойових діях. Перспективами подальшого дослідження є вивчення диференційно-психологічних характеристик саморегуляції тривожності залежно від бойового, професійного досвіду, віку, статі, гендеру, а також особливостей впливу тривожності на психічне здоров'я військовослужбовця.

Література

1. Зоран Комар Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ, 2017. 185 с. https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf
2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
3. Мирончак К.В. Психологічний вплив страху смерті на особистість. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. №2 (2). 2012. С. 361-370.
4. Нестеренко В.О. Проблема співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : педагогічні та психологічні науки. 2009. № 51. С. 159-159.
5. Римаренко А. Підвищена тривожність: причини і шляхи вирішення. *Секретар-референт : [укр. вид.]*. 2012. № 9. С. 70-78.
6. Турчак О.М. Теоретичні засади дослідження змін мовлення у стані тривожності. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 287-297.
7. Greenberg, J., Martens, A., Jonas, E., Eisenstadt, E., Pyszczynski, T., & Solomon, S. Detoxifying thoughts of death : Eliminating the potential for anxiety eliminates the effects of mortality salience on worldview defense. *Psychological Science*. 2003. V.14. Pp. 516-519.
8. Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts : An extension of terror management theory. *Psychological Review*. V. 106. Pp. 835-845.
9. Spielberger, C. D. (1972b). Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety : Current Trends in Theory and Research* (Vol. 2, pp. 481-493). New York: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657402-9.50013-2>

References

1. Zoran Komar Psykholohichna stiikist voina: pidruchnyk dlia viiskovykh psykholohiv. Kyiv, 2017. 185 s. https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf

2. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. Osnovy psyholohichnykh znan pro psykhichni rozlady dlia viiskovoho psykhologa. Metodychnyi posibnyk. K. : NDTs HP ZSU, 2018. 310 s.
3. Myronchak K.V. Psyholohichni vplyv strakhu smerti na osobystist. Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav. Seriya psyholohichna. №2 (2). 2012. S. 361-370.
4. Nesterenko V.O. Problema spivvidnoshennia zakhysnykh mekhanizmiv osobystosti ta tryvozhnosti. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriya : pedahohichni ta psyholohichni nauky. 2009. № 51. S. 159-159.
5. Rymarenko A. Pidvyshchena tryvozhnist: prychny i shliakhy vyrishennia. Sekretar-referent : [ukr. vyd.]. 2012. № 9. S. 70-78.
6. Turchak O.M. Teoretychni zasady doslidzhennia zmin movlennia u stani tryvozhnosti. Psyholohichni perspektyvy. 2014. Vyp. 23. S. 287-297.
7. Greenberg, J., Martens, A., Jonas, E., Eisenstadt, E., Pyszczynski, T., & Solomon, S. Detoxifying thoughts of death : Eliminating the potential for anxiety eliminates the effects of mortality salience on worldview defense. *Psychological Science*. 2003. V.14. Pp. 516-519.
8. Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts : An extension of terror management theory. *Psychological Review*. V. 106. Pp. 835-845.
9. Spielberger, C. D. (1972b). Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety : Current Trends in Theory and Research* (Vol. 2, pp. 481-493). New York: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657402-9.50013-2>

УДК 159:343.95.2

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-4>

Олена ПЕТЯК

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-0635-493X>

e-mail: petiako@khmnu.edu.ua

Марина ОКСІУТОВИЧ

Державний університет «Житомирська політехніка»

<https://orcid.org/0000-0001-8574-4268>

e-mail: oksiutovych.maryna@ztu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЕРТНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

У статті розглядається питання експертного психологічного консультування в закладах загальної середньої освіти та вищих навчальних закладах. Визначено загалом поняття експертного психологічного консультування. Представлені чотири основні підходи до експерт-консультування: 1) базується на концепції психічного здоров'я; 2) адлеріанський; 3) біхевіоральний; 4) заснований на концепції організаційного розвитку. Здійснений огляд основних рівнів експерт-консультацій в закладах освіти в рамках первинної профілактики та розглянуті особливості щодо позитивного впливу на експертні консультування психологів в освітніх закладах.

Ключові слова: адлеріанський підхід, біхевіоральний підхід, експерт-консультування, модель експертної консультації, психолог-консультант.

Olena PETYAK

Khmelnytskyi National University

Maryna OKSIUTOVYCH

Zhytomyr Polytechnic State University

FEATURES OF EXPERT PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article deals with the issue of expert psychological counseling in institutions of general secondary education and higher educational institutions. In general, the concept of expert psychological counseling is defined. It has been established that expert psychological counseling is a process of interaction between two specialists - an expert consultant, who is a specialist in a certain field, and who turns to an expert consultant for help on topical problems that have arisen in any area of the consultant's life.

Four main approaches to expert counseling are presented: Adlerian, behavioral, based on the concept of mental health and the concept of organizational development. The Adlerian approach is a psychological and educational model and proceeds from the fact that individuals, groups and communities experience a lack of information. The behavioral approach also leans toward learning, focusing on learning counseling ways to use behavioral principles in working with educational applicants and

on gathering empirical data to support each influence strategy. The concept of mental health builds on the broader concept of community mental health. This type of expert counseling is based on psychodynamic theory. The goal of this approach is to help teachers and other teaching staff at the school take a fresh look at themselves and their pets. The concept of organizational development draws attention to the context in which problems arise.

The review of the main levels of expert consultations in educational institutions within the framework of primary prevention was carried out and the features of the positive impact on the expert consultations of psychologists in educational institutions were considered. In conclusion, it is indicated that, given the specifics of the activities of a school psychologist, it can be argued that he is an expert consultant.

Key words: Adlerian approach, behavioral approach, expert consultation, expert consultation model, counseling psychologist.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Щороку кількість професійних завдань психоконсультантів стрімко збільшується. Одним із напрямків практичної діяльності психолога також є експертне консультування. Психолог, як експерт, може бути залучений до вирішення питань у різних сферах діяльності – від професійної до політичної [2, с. 232]. Наприклад, до послуг експертів звертаються в тих випадках, коли є необхідність реорганізації підприємств, системи управління персоналом, є проблеми, що пов'язані з якістю продукції, котра випускається (в цьому випадку проводиться психологічна експертиза виробів, наприклад, друкованих видань). У судовій практиці психолог-експерт проводить судово-психологічну експертизу. Проведення трудової експертизи обов'язково проходить з участю психолога-експерта.

Не зважаючи на те, що психологічні консультанти загалом вже надають певні експертно-консультаційні послуги в межах своїх професійних обов'язків, спеціальної наукової літератури з експертного консультування як професійної функції консультантів не публікувалося аж до кінця 1960-х – початку 1970-х років [8, с. 14]. Спочатку консультант-експерт визначався як людина, яка володіє спеціальними знаннями, якими вона ділиться з тим, кого консулює. Тому вважалося, що деякі теоретичні підходи до консультування (наприклад, адлеріанський, когнітивний та біхевіоральний) найповніше пояснюють це визначення завдяки їхній освітній та прагматичній спрямованості. Афективні теорії розглядалися як не зовсім доречні – через їхню зосередженість на встановленні близьких особистісних стосунків і, водночас, менш суворій структурі. Насправді, експертне консультування може базуватися на різноманітних теоретичних концепціях, залежно від потреб клієнта чи групи.

Незалежно від теоретичної орієнтації, експертне консультування – це професійний обов'язок усіх психологів-консультантів [9, с. 18]. Інколи консультанти, які займаються цією діяльністю, зазначаються, як «консультант-експерти». Варто зауважити, що консультація – це процес, що відбувається в сфері людських стосунків [10, с. 159]. Для того, щоб експерт-консультація стала дійсно корисною, встановлення особистісного контакту необхідне такою ж мірою, як і професійний підхід до роботи. Консультаційна робота вимагає високої чутливості до культурних аспектів та мультикультурних проблем [3, с. 178].

Експертне консультування часто проводиться в школах та громадських організаціях, проте цей процес може здійснюватися фактично в будь-яких установах. Саме тому, ми вбачаємо актуальним питанням аналіз діяльності, здійсненої в закладах загальної середньої освіти (школах) та вищих навчальних закладах на прикладі різних видів програм експерт-консультативної роботи психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Не зважаючи на те, що в різний час протягом минулого століття здійснювалось безліч спроб дати визначення експерт-консультуванню, досі не існує загальноприйнятого тлумачення цього процесу. Дж. Каплан вказував на експерт-консультування як на процес взаємодії між двома фахівцями – консультантом-експертом, який є фахівцем у певній сфері, та консультуючим, який звертається до консультанта-експерта з приводу актуальних проблем, пов'язаних із професійною діяльністю [9, с. 10]. На думку В. Драпела, експертне консультування для багатьох консультантів так і залишається недостатньо усвідомленою сферою діяльності [10]. Д. Браун визначав характеристики консультанта-експерта як людини, яка різко захоплюється, витрачає сили, а потім вигорає [4, с. 102]. Дж. Галлесич відмічав, що консультація може проводитися в різноманітних умовах, з різними групами людей та набувати різних форм, що, водночас, ускладнює структурування цієї роботи. Д. Курпіус запропонував визначення експертного консультування, як добровільних стосунків між професіональним працівником служби психологічної допомоги та тими, хто її потребує (допомоги) у з'ясуванні та вирішенні професійної проблеми або будь-якої іншої потенційної проблеми, з якою зіштовхнувся клієнт або група. Дж. Шмідт та В. Осборн дослідили, що переважна кількість консультантів на практиці не вбачають різниці між традиційним та експертним консультуванням [2, с. 233]. Водночас, питання відмінностей між експертним і безпосереднім

консультуванням дослідив Д. Стум, який відмічав, що зміст експерт-консультативної бесіди є зовнішнім для консультуючого. Р. Нельсон та Р. Шифрон вказували на другу відмінність між особистим та експертним консультуванням: зазвичай звертаються за послугою експерт-консультанта тоді, коли «система знаходиться в стані спаду або кризи». Питання комунікативних навичок, що використовуються в експертному консультуванні, досліджували Д. Курпіус та Дж. Шмідт. Дослідженням моделей експертного консультування займалися С. Кейс, Ф. Бемак, С. Карпентер, Д. Курпіус, Е. Шельн; різні аспекти індивідуального експерт-консультування вивчав Р. Кіш; Д. Дінкмеер та Дж. Карлсон розробили одну з перших ефективних колаборативних моделей експертної консультації (С-групи) [12, с. 2]. Стадії та установки експертного консультування висвітлені в наукових розробках Х. Спліта, Д. Хелла, Д. Дастіна [3, с. 229].

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному дослідженні та визначенні особливостей багатоаспектної діяльності експертного психологічного консультування в закладах загальної середньої освіти та вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу

Експертне психологічне консультування – це процес взаємодії між двома фахівцями – консультантом-експертом, який є фахівцем у певній галузі, та тим, хто звертається до консультанта-експерта за інформацією (роз'ясненням) з приводу актуальних проблем, що виникли в будь-якій сфері життєдіяльності консультованого [2].

Отже, експертне психологічне консультування – це добровільні стосунки між експертом і особами, які потребують допомоги. Під час своєї консультативної діяльності експерт для виконання поставлених завдань може проводити психологічну експертизу. З кінця 1950-х років В. Канвейлер простежував розвиток наукового погляду на шкільних консультантів як на консультантів-експертів. Ним було проаналізовано літературу теоретичного та практичного змісту, яка публікувалася в той період [1, с. 15]. Розвиток шкільного експертного консультування було узагальнено в роботах М. Банді та В. Поппена, які здійснили ґрунтовний огляд наукових публікацій. Вони зазначали, що експертне консультування у багатьох випадках виявлялося ефективним засобом профілактичної та корекційної роботи в школах. Водночас, експерт-консультації, що надаються шкільними консультантами-психологами, сприяють підвищенню загальної навчальної успішності, значно

покрашують уявлення здобувача освіти про себе, знижують рівень стресу для певних груп учнів, призводять до поліпшення якості класного керівництва та сприяють морально-психологічному зростанню учнів. Як процес, експертне консультування є дієвим методом впливу на комфорт та благополуччя більшої кількості учнів, ніж це може здатися психологу-консультанту на перший погляд [6, с. 25].

Загалом, позиція шкільних психологів-консультантів зручна саме для роботи в ролі консультантів-експертів і, так званих, «провідників змін». У багатьох шкільних організаційних документах психолог-консультант вважається адміністративним працівником. Особи, які перебувають на посаді штатного адміністратора, зазвичай, повинні володіти спеціальними психологічними знаннями, і, водночас, повинні знати законодавство щодо регулювання діяльності психологічної служби в закладі освіти. Завдяки цьому вони можуть виступати радниками та здійснювати функції підтримки для інших учасників освітнього процесу. Таким чином, шкільні психолог-консультанти допомагають здійснювати зміни в оточуючому просторі та системі загалом. Вони можуть надавати рекомендації керівництву закладу щодо того, які зміни актуальні та необхідні, а потім підтримувати зусилля, що спрямовані на удосконалення відповідних змін.

Д. Уманський та Е. Холлоуей розглядають багато видів експерт-консультаційної діяльності у вигляді способів надання послуг здобувачам освіти та ще більшій популяції – шкільному співтовариству, без суттєвого збільшення витрат. Вони визначили чотири підходи до експертного консультування в закладах загальної середньої освіти:

- 1) адлеріанський;
- 2) біхевіоральний;
- 3) підхід, що базується на концепції психічного здоров'я;
- 4) підхід, що орієнтується на концепцію організаційного розвитку [8, с. 78].

Адлеріанський підхід є психолого-освітньою моделлю та виходить з того, що індивіди, групи та спільноти відчувають і переживають певний дефіцит інформації. Консультант-експерт займається навчанням у межах організаційної структури школи та пропонує способи стимулювання позитивної поведінки у дітей.

Біхевіоральний підхід також схиляється до навчання, орієнтуючись на засвоєнні консультуючими способів використання біхевіоральних принципів в роботі зі здобувачами освіти та на зборі емпіричних даних, які підтверджують кожну стратегію впливу.

Підхід, що базується на концепції психічного здоров'я, розроблений Дж. Капланом, виходячи з широкої концепції психічного здоров'я спільноти. В основі експертного консультування цього типу лежить психодинамічна теорія. Мета цього підходу полягає в тому, щоб допомогти вчителям та іншому педагогічному персоналу в школі по-новому поглянути на самих себе та своїх вихованців.

Нарешті, підхід, в основі якого лежить концепція організаційного розвитку, звертає увагу на контекст, в якому виникають проблеми. Відповідно, коли учні та вчителі зіштовхуються із проблемами, центром уваги стає соціально-психологічний клімат у класному колективі, школі. Щоб бути максимально корисним, консультант-експерт повинен займатися змінами шкільної атмосфери та структури. Інколи ця задача потребує підтримки адміністраторів та дирекції закладу. В інших випадках вона передбачає формування шкільними психоконсультантами такого психологічного клімату, в якому інший шкільний персонал, зокрема вчителі, відчують, що консультуватися та працювати з психологами цілком природньо та доцільно [7, с. 54].

Сесії групового експерт-консультування з педагогами є ефективним способом надання послуг для вчителів та шкіл загалом. Забезпечення послуг експертного консультування для окремих категорій дітей, батьків учнів, розробників навчальних програм та громадських організацій потребує багато часу та сил, але ці витрати зазвичай виправдані [1, с. 253]. Теоретичною базою процесу групового експерт-консультування слугує клієнт-центрований, адлеріанський та біхевіоральний підходи.

Шкільні психологи-консультанти можуть також дотримуватися моделі батьківського консультування, котра спрямована на вирішення проблем учнів (поведінкових, мотиваційних, соціальних) та безпосереднє навчання батьків умінню допомагати своїм дітям у конкретних ситуаціях. Пропонуючи послуги експертного консультування батькам здобувачів освіти, фахівці можуть зіштовхнутися з супротивом, наприклад з виправданнями («Я не можу прийти до фахівця протягом дня»), з негативними установками («У моєї дитини все гаразд; чому мене запрошують до школи?») та зі спростуваннями («Моя дитина добре ставиться до школи»). Долаючи такий супротив можна допомогти батькам переглянути та переоцінити ситуацію, застосовуючи повчальні історії, що містять подібні ситуації або притчі [7, с. 80].

Один з видів експерт-консультативної роботи психолога у школі – це залучення до методичних зустрічей фахівців з однієї або

різних територіальних громад, які працюють в закладах загальної середньої освіти. Така модель допомагає використовувати досвід різних учасників групи, які працюють в схожих умовах і може виявитися корисною та продуктивною, якщо її застосовувати в форматі формалізованих сесій та супервізування.

Експертне психологічне консультування різних установ, в тому числі, освітніх, активно почало розвиватися після 2017 року, коли було затверджено Розпорядження КМУ Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Ця Концепція має на меті «створення цілісної, ефективної системи охорони психічного здоров'я, яка функціонує в єдиному міжвідомчому просторі, забезпечує покращення якості життя та дотримання прав і свобод людини» [5]. Загалом концепція відображає філософію, згідно якої, психічне здоров'я повинне розглядатися як профілактична задача територіальних громад [1]. Профілактична робота передбачає 3-рівневу концепцію профілактичної діяльності. Перший рівень – первинна профілактика, спрямований на зменшення кількості випадків психічних розладів. Ця мета досягається в процесі роботи з усім населенням шляхом активних змін навколишнього середовища та умов, а також шляхом навчіння життєвим навичкам. Одним з основних видів діяльності на цьому рівні роботи з населенням і є експертне консультування.

Вторинна профілактика – зменшення тривалості психічних розладів – є наступним об'єктом уваги. Ця мета досягається за допомогою індивідуальної роботи, яка скеровується на попередження або полегшення проблеми, а також за допомогою спроб ранньої діагностики та зменшення гострих психологічних криз. І третинна профілактика – це зниження можливих негативних наслідків психологічних криз. Цей рівень профілактики можна розглядати уже як терапію. Чим більш успішними є заходи первинної та вторинної профілактики, тим рідше виникатиме необхідність у застосуванні третинної [5].

Існує багато прикладів первинної профілактики в умовах освітніх установ різних рівнів. Дж. Варнер і Р. Каплан [9, с. 75] пропонували шість рівнів консультацій для цих умов:

- клієнт-центроване (зосереджене на проблемах клієнта) експертне консультування стосовно конкретного випадку. Мета полягає в тому, щоб допомогти іншому психоконсультанту більш ефективно взаємодіяти з клієнтом у поточній ситуації та подібних випадках у майбутньому;

- експерт-консультування конкретних випадків, центроване на тому, кого консультують. Мета такої консультації полягає в спільній

ідентифікації складнощів у роботі з деякими типами клієнтів з іншим психоконсультантом, а також в допомозі йому у виробленні вміння ефективно діяти в цій та подібних ситуаціях у майбутньому;

- програмно-центроване адміністративне експертне консультування. Мета полягає в тому, щоб допомогти іншому психоконсультанту більш ефективно реалізовувати певні частини програми підтримки психічного здоров'я та розвивати його здібності долати подібні проблеми з програмою в майбутньому;

- центроване на консультуючому адміністративне експертне консультування. Мета такого експерт-консультування полягає в тому, щоб ідентифікувати проблеми консультуючого, які обумовлені виконанням програми підтримки психічного здоров'я та спільно розвивати навички психоконсультанта, які дозволяють впоратися з подібними проблемами;

- центроване на спільноті (громаді) експертне консультування конкретних проблем. Мета полягає в тому, щоб забезпечити можливість консультуючому більш ефективно займатися вирішенням проблем громади, які виникають під час впровадження тимчасової програми служб психічного здоров'я;

- консультація конкретних проблем іншого психоконсультанта. Мета полягає в тому, щоб спільно з консультуючим ідентифікувати його поточні проблеми, які виникають при забезпеченні тимчасових послуг підтримки психічного здоров'я та взяти кроків, спрямованих на допомогу консультуючому в розвитку навичок вирішення цих проблем.

Дж. Елпін вказував, що консультанти-експерти, які працюють з такими установами, як інститути, академії, університети, повинні знати тенденції, які безпосередньо впливають на процес експертного консультування [10, с. 89]. Він визначав п'ять особливостей, які позитивно впливають на експерт-консультування вищих навчальних закладів:

✓ зменшення розмірів організацій (структурних підрозділів);

✓ створення в результаті об'єднань структурних компонентів напівавтономних робочих організаційних одиниць;

✓ встановлення ефективного менеджерського управління;

✓ постійне впровадження та інновації інформаційних технологій в освітньому процесі;

✓ егалітарні соціальні та організаційні цінності.

У зв'язку зі швидкими змінами в діяльності закладів існує великий запит на експерт-консультаційну роботу. Проте, ключом до

успішного здійснення системних програм змін є розвиток основних умінь, які привносяться консультантами-експертами в процес змін. Дж. Еллін підкреслював, що попит на консультантів-експертів буде зростати в прямій пропорції до зростання організаційної складності закладів, що супроводжуватиме основні соціальні та економічні зміни.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Таким чином, експертне психологічне консультування в закладах загальної середньої освіти та вищих навчальних закладах здійснюється на індивідуальному та груповому рівні, вирішуючи широке коло проблем, що пов'язане із навчанням і вихованням конкретного здобувача освіти або шкільного класу (студентської групи) загалом. Оскільки консультативна діяльність психолога обов'язково включає етап постановки психологічного діагнозу і частіше здійснюється відносно третіх осіб, щодо яких надійшов запит до психолога, то психологічне консультування в освітніх закладах у низці випадків і є експертним. Тому досліджені схеми рівнів консультацій в межах первинної психопрофілактики дозволяють рекомендувати їх для проведення експертного консультування у школах та вищих навчальних закладах.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні нових технологій консультативно-діагностичної діяльності експертного психолога освітнього закладу.

Література

1. Безпалько О. В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю у територіальній громаді : теоретико-методологічні основи: монографія. Київ : Науковий світ, 2006. 363 с.
2. Булах І. С. [Нова парадигма: консультативна психологія як самостійна психологічна галузь знання](#). Гуманітарний вісник, 25. 2012. С. 232-236.
3. Булах І. С., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О. *Консультативна психологія* : підручник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 482 с.
4. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навч. пос. Київ : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
5. Звіт про аналіз законодавства й політики у сфері психічного здоров'я України, 2021. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/01/mh4u-mh-law-analysis-report-21122020-with-annexes.pdf> (дата звернення: 10.02.2023 р.)
6. Капська А. Й. Соціальна робота : деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю : Навчально-методичний посібник. Київ : УДЦССМ, 2001. 220 с.
7. Козубовська І. В., Кереуман В. Ю., Товканець Г. В. Роль і функції соціально-психологічної служби в роботі з сім'єю. Ужгород : УЖДУ, 1998. 173 с.
8. Якимчук Б. А., Якимчук І. П. Основи психологічного консультування (лекційний курс) : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія». Умань : ПП Жовтий О. О., 2013. 204 с.

9. Caplan G., Caplan R. Mental health consultation and collaboration. San Francisco : Jossey-Bass. 1998. P. 154.
10. Drapela V. J. Counseling, consultation and supervision: A visual clarification of their relationship. *Personnel and Guidance Journal*, 62, 2003. Pp. 158-162.
11. Rozecki T. The consulting process : A multidimensional approach. *Journal of Counseling and Development*, 71, 2008. Pp. 601-606.
12. Splete H. Consultation by the counselor. *Counseling and Human Development*, 2002. № 15, Pp. 1-7.

References

1. Bezpalko O. V. Orhanizatsiia sotsialno-pedahohichnoi roboty z ditmy ta moloddu u terytorialnii hromadi : teoretyko-metodolohichni osnovy: monohrafiia. Kyiv : Naukovyi svit, 2006. 363 s.
2. Bulakh I. S. Nova paradyhma: konsultatyvna psykholohiia yak samostiina psykholohichna haluz znannia. *Humanitarnyi visnyk*, 25. 2012. S. 232-236.
3. Bulakh I. S., Kuzmenko V. U., Pomytkin E. O. Konsultatyvna psykholohiia : pidruchnyk. Vinnytsia : TOV «Nilan-LTD», 2016. 482 s.
4. Vaskivska S. V. Osnovy psykholohichnoho konsultuvannia : navch. pos. Kyiv : Chetverta khvyliia, 2004. 256 s.
5. Zvit pro analiz zakonodavstva y polityky u sferi psykhhichnoho zdorovia Ukrainy, 2021. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/01/mh4u-mh-law-analysis-report-21122020-with-annexes.pdf> (data zvernennia: 10.02.2023 r.)
6. Kapska A. Y. Sotsialna robota : deiaki aspekty roboty z ditmy ta moloddu : Navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv : UDTsSSM, 2001. 220 s.
7. Kozubovska I. V., Kereuman V. Yu., Tovkanets H. V. Rol i funktsii sotsialno-psykholohichnoi sluzhby v roboti z simieiu. Uzhhorod : UZhDU, 1998. 173 s.
8. Iakymchuk B. A., Yakymchuk I. P. Osnovy psykholohichnoho konsultuvannia (lektiiniy kurs) : navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv spetsialnosti «Praktychna psykholohiia». Uman : PP Zhovtyi O. O., 2013. 204 s.
9. Caplan G., Caplan R. Mental health consultation and collaboration. San Francisco : Jossey-Bass. 1998. R. 154.
10. Drapela V. J. Counseling, consultation and supervision: A visual clarification of their relationship. *Personnel and Guidance Journal*, 62, 2003. Rr. 158-162.
11. Rozecki T. The consulting process : A multidimensional approach. *Journal of Counseling and Development*, 71, 2008. Rr. 601-606.
12. Splete H. Consultation by the counselor. *Counseling and Human Development*, 2002. № 15, Rr. 1-7.

УДК 37.036:378.2

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-5>

Таїсія КОМАР

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>

e-mail: komart@khmnu.edu.ua

Оксана ВАРГАТА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1805-4643>

e-mail: varhatao@khmnu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

У статті здійснений теоретичний аналіз стресостійкості фахівців соціономічного профілю у науковій психологічній літературі. Окреслено методологічні підходи до визначення сутності стресостійкості. Теоретико-методологічне осмислення наукової літератури дозволило визначити сутність стресостійкості, як психологічного феномену, що характеризується високим рівнем стійкості до стресу та рефлексії. Визначено, що стресостійкість є важливою складовою психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю. Уточнено сутність понять: стрес, професійний стрес, стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна стійкість, психічне здоров'я, стрес-фактори, психологічні чинники стресостійкості. Приділено увагу впливу психологічним чинникам, що сприяють розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю. Визначено психологічні чинники стресостійкості та психологічні бар'єри стресостійкості фахівців соціономічного профілю.

У статті під стресостійкістю розуміється комплекс особистісних професійних якостей, які допомагають у вирішенні професійних завдань у психологічній сфері. Стресостійкість особистості характеризується: високим рівнем адаптації, високим рівнем працездатності та високим рівнем психічного здоров'я.

Висвітлено результати емпіричного дослідження рівня стресостійкості за відповідними методиками. За результати дослідження визначено, що переважає середній рівень стресостійкості серед фахівців соціономічного профілю. Перспективою подальшого дослідження вбачаємо у впровадженні та розробці психологічного супроводу розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю.

Ключові слова: стрес, професійний стрес, стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна стійкість, психічне здоров'я, стрес-фактори, психологічні чинники стресостійкості.

Taisiia KOMAR, Oksana VARHATA

Khmelnitskyi National University

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STRESS RESISTANCE OF SOCIOECONOMIC PROFILE SPECIALISTS

The article provides the theoretical analysis of the stress resistance of socio-economic specialists in the scientific psychological literature. Here are outlined the methodological approaches to determining the essence of stress resistance. Theoretical and methodological understanding of the scientific literature allowed to determine stress resistance the essence of as a psychological phenomenon which is characterized by a high level resistance to stress and a high level of reflection. It was determined that stress resistance a important component of a specialist's mental health. The article reveals the definitions: stress, professional stress, stress resistance, emotional stability, psychological stability, mental health, stress factors, psychological factors of stress resistance. The focuses on the influence of the psychological factors contribute to development of stress resistance of a socio-economic specialist. It was determined psychological factors of stress resistance and the psychological barriers stress resistance of specialists in the socio-economic the profile.

In the article, the stress resistance is understood as the complex of the personal professional qualities, which assist in professional tasks solving in the psychological sphere. The stress resistance characterized by a high level adaptation, a high level work capacity and a high level of mental health.

The results of an empirical study of the level of stress resistance by appropriate to the methods. According to the results of the study, it was determined that the average level of stress resistance among specialists of the socio-economic profile. We see the prospect of further research in the implementation and development psychological support for the development of stress resistance of socio-economic specialists.

Key words: stress, professional stress, stress resistance, emotional stability, psychological stability, mental health, stress factors, psychological factors of stress resistance.

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

В умовах війни, навіть, не виникає заперечень, що саме професії соціономічного типу є найбільш напруженими в психологічному плані. Адже саме в соціономічних професіях присутня надзвичайно велика кількість стрес-факторів, що в подальшому впливають на стан їхнього психічного здоров'я. У зв'язку з цим, необхідно розвивати таку інтегральну комплексну характеристику особистості, як стресостійкість. Сучасним фахівцям соціономічних професій необхідно навчитися зберігати власне психічне здоров'я та благополуччя. Це можливо за умов вивчення соціально-психологічних чинників, механізмів, закономірностей розвитку стресостійкості у фахівців соціономічної сфери та розробки комплексу заходів щодо профілактики

й психокорекції постстресових станів та професійного вигорання. Практичним психологам рекомендовано здійснювати психодіагностику ранніх проявів стресу та індивідуальної схильності конкретного фахівця до розвитку дистресу, що у подальшому може спровокувати негативні стресові стани, виникнення «синдрому хронічної втоми» та інших симптомів.

Аналіз досліджень та публікацій

На сучасному етапі вивчено наукові праці присвячені питанням стресу та стресостійкості, зокрема: С. Арефнія, О. Бакаленко, Н. Бамбурак, О. Варгата, Т. Комар, О. Кулешова, В. Корольчук, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Кравцова, С. Максименко, М. Марусинець, Л. Міхеєва, В. Павленко, А. Пасічніченко, І. Рябоконт, М. Савчин, Т. Селюкова, С. Тітаренко, Л. Тютюнник, Н. Цибуляк, Т. Циганчук, Р. Шевченко та ін.

З огляду на вищеокреслене, слід констатувати, що основна увага у наукових дослідженнях приділяється психологічним особливостям проблемам стресу як психологічного феномену. Та, на жаль, не вивченими залишаються психологічні механізми, закономірності, чинники розвитку стресостійкості у фахівців соціономічних професій. Окрім того, наявні теоретичні дослідження не дають чіткого розуміння даного психологічного феномену стресостійкості. Також, недостатньо вивчено, індивідуально-типологічні характеристики, особистісні властивості та особливості взаємодії фахівців з різним рівнем стресостійкості. Важливо констатувати, про недостатню увагу даній проблематиці, що обумовлює необхідність вивчення її з різних ракурсів.

Формулювання цілей статті

Метою статті є здійснити теоретико-емпіричне вивчення стресостійкості та визначити психологічні чинники розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Виклад основного матеріалу

Психологічний феномен стресу фахівців соціономічної сфери стали предметом вивчення у багатьох наукових працях, однак, психологічні особливості стресостійкості, залишаються недостатньо розглянутими фахівцями-практика, а також у сучасній психології не існує єдиного підходу до визначення поняття стресостійкості.

Стресостійкість є одним із основних показників психічного здоров'я особистості та важливим індикатором нормального

функціонального стану організму людини. Стресостійкість є психологічною властивістю особистості, що оберігає її від зовнішніх стрес-факторів, забезпечуючи при цьому можливість реалізації фізичних, духовних, інтелектуальних ресурсів і підвищує рівень її працездатності.

У психологічній літературі поряд з поняттям «стресостійкість» тісно пов'язані поняття: «емоційна стійкість», «психологічна стійкість» та «стрес-толерантність». Стресостійкість характеризується необхідним ступенем соціально-психологічної адаптації до зовнішніх і внутрішніх стрес-факторів у професійній діяльності, забезпечуючи при цьому, високий рівень емоційної лабільності, здатності до соціальної адаптації, збереження ефективної взаємодії та збереження працездатності і психічного здоров'я. Високий рівень розвитку стресостійкості у фахівців соціономічної сфери забезпечує їх успішну самореалізацію та досягнення важливих професійних цілей. Стресостійкість визначається індивідуально-особистісними якостями фахівця, що дають їм змогу переносити надмірні інтелектуальні, вольові та емоційні перевантаження в професійній діяльності без шкідливих наслідків для психічного здоров'я.

Ґрунтовний аналіз стресостійкості, здійснено дослідницею Г. Дубчак, яка розкриває дане поняття через такі її властивості, як: емоційна стійкість, психологічна стійкість, нервово-психічна стійкість, толерантність до стресу. Авторка зауважує, що стресостійкість необхідно розглядати, як здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторів у професійній діяльності, що зумовлена індивідуально-особистісним комплексом її властивостей та процесів, які забезпечують ефективне успішне досягнення поставленої мети у стрес-емоційній ситуації. З означеного вище виходить, що стресостійкість є властивістю, яка зумовлюється індивідуальністю фахівця. Таким чином, стресостійкість є властивістю, що виявляється під час впливу стрес-факторів [1].

На думку, В. Крайнок стресостійкість – це поліфункціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результатом чого є зіткнення особистості із стрес-факторами. Стресостійкість полягає в адекватній оцінці ситуації та реалізації особистісних ресурсів, що визначає інтенсивність реакцій на зміну компонентів стресової ситуації, що в подальшому і визначає рівень її стресостійкості [2].

В. Корольчук розглядає стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні. Стресостійкість особистості розкривається автором через:

- підвищення здатності до соціальної адаптації;

- підвищення значущих міжособистісних зв'язків;
- підвищення успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей;
- підвищення рівня працездатності;
- підвищення рівня психічного здоров'я.

Таким чином, збереження стресостійкості особистості тісно пов'язано з пошуком необхідних ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних проявів стресових ситуацій. Під необхідними ресурсами розуміють внутрішні і зовнішні зміни, що проявляються у психологічній стійкості до стресогенної ситуації. Категорія ресурсів стресостійкості представляє собою характер і засоби подолання стрес-ситуацій та вибір на цій основі моделей поведінки. Індивідуальний характер відповідної поведінки для подолання стрес-ситуацій залежить від активності життєвої позиції особистості та від її потреб у самореалізації особистісних потенціалів.

Дослідники М. Корольчук та В. Крайнюк виокреслили стресостійкість, як властивість особистості, що виявляється у протистоянні життєвим труднощам та несприятливому тиску певних обставин, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та працездатність під час складних випробувань. Окремими аспектами стресостійкості науковці виокремили врівноваженість, стабільність та опірність особистості [3].

Н. Цибуляк стресостійкість визначає, як професійно-важливу якість фахівця. Дана якість проявляється індивідуальним комплексом вроджених і набутих властивостей особистості протистояти негативному впливу стрес-чинників у професійній діяльності, що забезпечить її ефективність та результативність у складних професійних ситуаціях [7].

Т. Циганчук досліджує стресостійкість, як психологічну особливість фахівця. Дана психологічна особливість регулює структуру особистості та здійснює вплив на переживання суб'єктом стрес-ситуації, а з іншого боку регулює успішну професійну діяльність та соціальну активність. Стресостійкість реалізується функціями емоційної стійкості, самоконтролю та саморегуляції. Стресостійкість здійснює вплив на рівень розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності особистості [8].

В. Павленко та Т. Селюкова трактують стресостійкість, як здатність адекватно оцінювати конфліктні ситуації та прогнозувати способи їх подолання, зокрема, як здатність стримувати небажані імпульси, порогові величини, ступінь напруженості зусиль, що впливає на поведінку особистості [4].

А. Пасічніченко стресостійкість розглядає, як індивідуальну інтегративну, багатокомпонентну властивість особистості. Дана властивість особистості здатна зберігати нормальну працездатність у стрес-ситуаціях та бути ефективною в складних емоціогенних умовах. З позиції автора, стресостійкість є значущо-професійною рисою фахівця, адже значною мірою визначає результативність його професійної діяльності [5].

Р. Шевченко досліджує стресостійкість, як комплексне індивідуальне психологічне утворення особистості. Зміст стресостійкості полягає в комплексному взаємозв'язку властивостей індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз системи. Результатом високого рівня стійкості до стресу є оптимальна взаємодія особистості з навколишнім середовищем. Дослідниця висловлює припущення, про те, що стресостійкість – це особистісна якість, що формується на основі постійних багаторазових сутичок зі стресогенними факторами. Такі сутички являють собою складний процес та охоплюють оцінювання стрес-ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах та самоаналізі негативного досвіду.

Дослідниця визначає, що порівняно зі стійкістю, стресостійкість має певні відмінні особливості такі, як:

- ступінь адаптації до впливу стрес-чинників зовнішнього та внутрішнього середовища;
- рівень розвитку психічних, фізіологічних, соціальних механізмів регуляції та поведінки в стресових умовах;
- активації потенційних ресурсів організму і психіки, а також зміна працездатності й поведінки особистості, що спрямовані на запобігання негативним емоційним переживанням та порушенням ефективності професійної діяльності [9].

Вивчення психологічних чинників стресостійкості до соціономічних професій забезпечать засвоєння та виконання ними професійних функцій. Важливо окреслити, що у соціономічних професіях стресостійкість виступає ключовим моментом психологічної адаптації та входження фахівців у професійну діяльність.

В якості різноманітних психологічних чинників стресостійкості, необхідно розглядати ті чинники, від яких часто залежить швидкість виникнення стресового стану. Стрес-поведінкові реакції особистості мають різне походження та характеризуються, як фізіологічні та психічні. До психологічних чинників стресостійкості відносять:

- емоційну стійкість та здатність до самоконтролю емоцій;

- індивідуальну витривалість та діапазон можливостей організму;
- бар'єри психічної адаптації до стрес-ситуації;
- силу-слабкість нервово-психічної системи;
- досвід особистості у стрес-ситуаціях;
- суб'єктивну оцінку особистістю стрес-ситуації;
- цінності та власні принципи;
- особистісне зростання.

Науковий аналіз теоретичної літератури дозволив виділити психологічні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості особистості, а саме:

- індивідуально-психологічні характеристики особистості (високий рівень емоційної стійкості, стабільності, вольової саморегуляції, активності, впевненості у собі та своїх діях);
- наявність функціональних можливостей центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату;
- досвід розв'язання стрес-проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє;
- позитивна установка на стрес-ситуації та позитивний емоційний фон;
- здатність до адекватної самооцінки у стрес-ситуації;
- підтримка та схвалення з боку соціального оточення.

Психологічними чинниками, що негативно впливають на розвиток стресостійкості особистості визначено:

- індивідуально-психологічні характеристики особистості (низький рівень емоційної стійкості, стабільності, врівноваженості, саморегуляції, високий рівень тривожності;
- вплив стрес-факторів перевищує адаптаційні можливості особистості;
- низький рівень адаптивних можливостей організму особистості;
- низький рівень емоційно-когнітивної сфери (негативне сприйняття інформації, негативний прогноз стрес-ситуації, почуття безпорадності перед стрес-ситуацією [6].

Таким чином, особливості професійної діяльності фахівців соціономічної сфери обумовлюють специфіку вияву різноманітних стрес-факторів, що пов'язані з визначенням психологічних чинників їх виникнення та розвитку. Розвиток стресостійкості у фахівців соціономічної сфери визначається системною динамічною властивістю особистості, яка здатна протистояти стресовому впливу та адекватно

реагувати на стрес-ситуації, без шкоди для свого психічного здоров'я та зберігати ефективність професійної діяльності на різних етапах. Основними психологічними чинниками розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери є: аналітичність, емпатійність, мотиваційність, толерантність, моральна спрямованість, високий рівень самооцінки, самоконтролю, саморегуляції та ефективність вибору стратегій копінг-поведінки.

Стресостійкість фахівців соціономічного профілю, залежить від певних психологічних чинників, а саме: психологічної компетентності фахівця, інтенсивності стрес-факторів; індивідуально-психологічних властивостей особистості.

Стресостійкість фахівців соціономічного профілю необхідно розглядати, як індивідуальну здатність організму людини підтримувати нормальну працездатність зберігаючи при цьому необхідний рівень адекватного сприйняття та адаптації до впливу стрес-факторів зовнішнього середовища, зберігаючи при цьому здатність до самозбереження свого власного психічного здоров'я.

Для дослідження психологічних особливостей та рівнів розвитку стресостійкості у фахівців соціономічного типу використано діагностичний супровід. Психодіагностичне дослідження проводилось на базі Психологічного центру, в якому взяли участь 30 фахівців соціономічного типу.

Психологічними особливостями рівня схильності до стресу у фахівців соціономічного типу визначають:

- ступінь впливу стрес-чинників внутрішнього та зовнішнього середовища;
- систему реакцій фахівців на відповідні стрес-фактори зовнішнього середовища;
- систему невідповідності між можливостями та стрес-середовищем;
- реакцію організму, що розкриває індивідуальні ресурсні можливості фахівців у стрес-ситуації;
- психологічну реакцію фахівців на стрес-ситуацію;
- взаємозв'язок фізіологічних та психологічних реакцій на стрес-ситуацію.

Вивчення рівня схильності до стресу у фахівців соціономічного типу використано тест-опитувальник «Тест на визначення рівня схильності до стресу» (адаптований Т. Продун). Даний тест передбачає 15 питань, на які необхідно дати відповідь «так» – два бали, «іноді» – один бал та «ні» – 0 балів. Після проведення тест-опитування потрібно підбити підсумок діагностичного дослідження за такими критеріями:

(низький, середній та високий). Результати опитувальника «Визначення рівня схильності до стресу» поданні на рисунку 1.

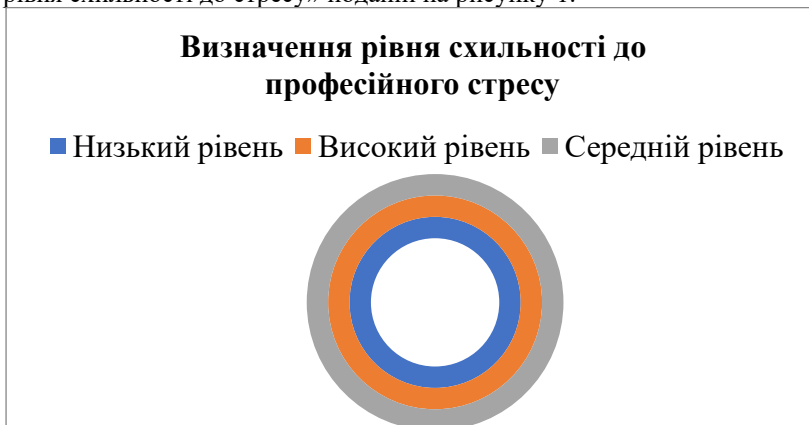


Рис. 1. Результати тест-опитування «Визначення рівня схильності до стресу»

За результатами тест-опитування визначено такі показники:

– низький рівень стресу (20%). Характеристиками низького рівня стресу можна визначити, що у таких фахівців високий рівень стресостійкості; їм можна позаздрити, адже у них надзвичайно розвинуті навички стресостійкості; у стрес-ситуаціях вони спокійні та розсудливі; володіють здатністю до адекватного оцінювання стрес-ситуації та навичками саморегуляції; уміло використовують особистісні ресурси та прагнуть до самовдосконалення;

– середній рівень стресу (44%). Характеристиками середнього рівня стресу можна визначити, що у таких фахівців середній рівень стресостійкості; часто стреси їм докучають, але особливих проблем не створюють; такі фахівці часто недооцінюють стрес-ситуації та вплив стрес-факторів на їх психічне здоров'я; рекомендацією є свідоме ставлення до стрес-ситуацій та розвиток навичок стресостійкості;

– високий рівень стресу (26%). Характеристиками високого рівня стресу можна визначити, що у таких фахівців низький рівень стресостійкості; їм варто замислитися про наслідки стресу; також варто розвинути особистісні ресурси стійкості до стресу та не хтувати своїм психічним здоров'ям; рекомендацією є терміново змінити тип поведінки у стрес-ситуаціях та змінити своє життя.

Таким чином, за результатами психодіагностичного дослідження визначено середній рівень стресостійкості у фахівців соціономічного типу, що характеризується середніми показниками, а

саме: адекватно оцінювати власні сильні та слабкі сторони; усвідомлювати власні емоції та емоції інших; усвідомлювати власний психологічний потенціал та особистісні ресурси; реалізовувати особистісно-професійну сферу; визначати пріоритетні цілі та завдання; адекватно виражати та керувати власними емоціями; обирати стратегії та моделі поведінки у стрес-ситуації; адекватно сприймати критику; самотивувати себе та мотивувати інших; позитивно налаштовуватися на спілкування; ефективно працювати в команді та використовувати час; умінням швидко визначати стрес-фактори та адаптуватися до стрес-ситуацій.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

По-перше, за результатами теоретичного дослідження стресостійкість характеризується взаємодією емоційних, інтелектуальних, соціальних, мотиваційних, вольових, поведінкових компонентів психічної активності та стійкості до стресу, що забезпечують оптимальне досягнення цілей професійної діяльності. По-друге, визначено психологічні чинники стресостійкості особистості фахівців соціономічних професій, а саме: індивідуально-психологічні особливості особистості (високий рівень емоційної стійкості, вольової саморегуляції, активності, впевненості у власних діях); наявність функціональних можливостей центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату; досвід розв'язання стрес-проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє; позитивна установка на стрес-ситуації та позитивний емоційний фон; здатність до адекватної самооцінки у стрес-ситуації; підтримка та схвалення з боку соціального оточення. По-третє, проведено психодіагностичне дослідження рівнів розвитку стресостійкості у фахівців соціономічного типу та використано діагностичний супровід. За результатами психодіагностичного дослідження визначено середній рівень стресостійкості у фахівців соціономічного типу, що характеризується середніми показниками, а саме: середнім рівнем впливу стрес-чинників внутрішнього та зовнішнього середовища; середнім рівнем взаємозв'язку фізіологічних та психологічних реакцій на стрес-ситуацію.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у впровадженні та розробці психологічного супроводу розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

Література

1. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис.. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 168 с.
2. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / за ред. акад. С. Максименка // *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць. К. : Логос, 2007. Т.7. № 10. С. 178-183.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. К. : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
4. Павленко В. В. Психологічні механізми вибору стратегій подолання стресових ситуацій. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Київ, 2002. Т.1 : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Ч.8. С. 126-133.
5. Пасічніченко А. В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості педагога. *Актуальні питання сучасної педагогіки : творчість, майстерність, професіоналізм*. Кременчук, 2021 С. 55-59. URL: <http://surl.li/dmtxm>
6. Стельмашук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2019. 217 с.
7. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник ХДУ*. Сер. : Психологічні науки. 2019. №4. С. 266-274 URL: <http://surl.li/dmtxu>
8. Циганчук Т. В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 50-59.
9. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок-державних службовців : дис. ... кандидат. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 272 с.

References

1. Dubchak H. M. Psykhoholohiya stanovlennya profesiyanoi stresostiykosti maybutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesiy : dys. d-ra. psykol. nauk: 19.00.07. Kyiv, 2018. 168 s.
2. Krayniuk V. M. Analiz zumovlenosti stresostiykosti ii pervynnymy kharakterystykamy / za red. akad. S. Maksymenka. Aktualni problemy psykhoholohiya : zb. nauk. pr. K. : Lohos, 2007. T.7. № 10. S. 178-183.
3. Korolchuk M. S., Krayniuk V. M. Sotsialno-psykhoholohichne zabezpechennya diyalnosti v zvychnaynykh taekhstremalnykh umovakh : navch. posib. K. : Nika-Tsentr, 2009. 576 s.
4. Pavlenko V. V. Psykhoholohichni mekhanizmy vyboru stratehiy podolannya stresovykh situatsiy. Aktualni problemy psykhoholohiy : zb. nauk. pr. Kyiv, 2002. T.1 : Sotsialna psykhoholohiya. Psycholohiya upravlinnya. Orhanizatsiyana psycholohiya. CH.8. S. 126-133.
5. Pasichnichenko A. V. Stresostiykist yak profesiyno znachushcha rysa osobystosti pedahoha. Aktualni pytannya suchasnoyi pedahohiky : tvorchist, maystemist, profesionalizm. Kremenчук, 2021 S. 55-59. URL: <http://surl.li/dmtxm>
6. Stelmashchuk KH. R. Psykhoholohichni chynnyky osobystisnoyi stresostiykosti ditey-syrit : dys. kand. psykol. nauk : 19.00.01. Kyiv, 2019. 217 s.
7. Tsybulyak N. Yu. Profesiynna stresostiykist spetsialnoho pedahoha. Naukoviy visnyk KH DU. Ser. : Psykhoholohichni nauky. 2019. №4. S. 266-274 URL: <http://surl.li/dmtxu>
8. Tsyhanchuk T. V. Dynamika subiektyvnykh Perezhyvan u studentiv VNZ v stresovykh situatsiy. Praktychna psykhoholohiya ta sotsialna robota. 2011. № 1. S. 50-59.
9. Shevchenko R. M. Psykhoholohichni umovy rozvytku stresostiykosti zhinok-derzhavnykh sluzhbovtziv : dys. kand. psykol. Nauk : 19.00.07. Kyiv, 2020. 272 s.

УДК 159.947

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-6>

Микола НОВАК

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-0221-6342>

e-mail: novakilinovak@gmail.com

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНА ЯКІСТЬ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

У статті розглянуто теоретичні аспекти особливостей розвитку стресостійкості як професійної якості фахівців соціальної сфери. Уточнено сутність понять «стрес», «стресостійкість», «копінг-стратегії», «професійний стрес»; охарактеризовано взаємозв'язок розвитку стресостійкості фахівців з їхніми індивідуальними психічними процесами і якостями; досліджено особливості професійної діяльності соціальних працівників та їх вплив на розвиток стресостійкості. Автором статті обґрунтовано необхідність застосування працівниками соціальної сфери методів саморегуляції психічних станів (аутогенне тренування, медитацію, психологічні тренінги) для зняття психічного напруження та допомоги у подоланні складних ситуацій, що супроводжують їхню професійну діяльність.

Ключові слова: фахівець соціальної сфери, стрес, стресостійкість, професійна діяльність, особистісні та професійні якості фахівців соціальної сфери.

Mykola NOVAK

Khmelnyskyi National University

STRESS RESISTANCE AS A PROFESSIONAL QUALITY OF A SOCIAL WORK SPECIALIST

The article examines the theoretical aspects of the peculiarities of the development of stress resistance as a professional quality of social specialists. The article clarifies the essence of the concepts of "stress", "stress resistance", "coping strategies", "professional stress".

The author of the article describes the relationship between the development of stress resistance of specialists and their individual mental processes and qualities, namely: locus of control, level of personal anxiety, level of self-esteem, self-confidence, patience, sociability, obligation, self-control, character accents, etc. The development of stress resistance is also significantly influenced by the peculiarities of a person's cognitive sphere, namely, the level of sensitivity, the ability to analyse one's state, use one's own experience and predict the future.

The article examines the peculiarities of the professional activity of social workers and their impact on the development of stress resistance. The article examines the peculiarities of the professional activity of social workers and their impact on the development of stress resistance. The author of the article emphasises that adequate behaviour in stressful situations not only demonstrates the professionalism of a social worker, but also prevents his/her professional deformation and helps to maintain health.

Consideration of the theoretical aspects of the research problem allowed the author to conclude that social workers need to use methods of self-regulation of mental states (autogenous training, meditation, psychological training) to relieve mental stress and help them overcome difficult situations that accompany their professional activities.

Key words: stress, professional stress, stress resistance, social specialists, professional activity.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

На сьогоднішній день в Україні, особливо після повномасштабного вторгнення Російської Федерації, стресостійкість як особистісна і професійна якість стає особливо важливою для фахівців різного профілю, особливо для тих спеціалістів, які працюють з людьми. Саме стресостійкість у спілкуванні з різною категорією осіб, які звертаються за допомогою до соціальних працівників дозволяє останнім зберегти власне психо-фізичне самопочуття та запобігти емоційному вигоранню.

Особливо важливо розвивати стресостійкість як професійну якість фахівців соціальної роботи в умовах воєнних дій, коли спеціалісту часто доводиться приймати рішення і надавати свою професійну допомогу в складних життєвих обставинах, що обтяжуються ще й безліччю різноманітних факторів. І попри те, що проблема розвитку стресостійкості як професійної якості соціальних працівників до недавнього часу досить рідко висвітлювалася у наукових дослідженнях, на сьогоднішній день її розв'язанню присвячується все більше наукових досліджень як в Україні, так і за кордоном.

Аналіз досліджень та публікацій

Особливості формування стресостійкості особистості висвітлені в наукових дослідженнях українських дослідників Н. Бардин, Г. Дубчак, Ю. Жидецького, Ю. Кіржецького, Я. Когут, В. Коротун, А. Львовичкіної, І. Мартинюк, Т. Палько, Н. Пряхіної, І. Шевякової, Д. Шульги та багатьох інших.

У працях зарубіжних науковців Е. Альтмайєр, Б. Догренвед, В. Кеннона, Р. Лазаруса, Р. Раге, А. Росе, Г. Сельє, Т. Холмса та інших здебільшого розглядається поняття «стрес» та його вплив на здоров'я і психо-емоційне самопочуття особистості.

Про необхідність розвитку стресостійкості у соціальних працівників наголошують в своїх дослідженнях О. Василенко, В. Коротун, Т. Кравчина, А. Львовичкіна, К. Максьом, Л. Романовська, Ю. Тептюк, І. Шевякова та інші.

Незважаючи на те, що проблемі стресу у професійній діяльності та формуванню стресостійкості фахівців останнім часом приділяється увага науковців, досі залишається мало досліджень, у яких розкриті особливості розвитку стресостійкості у фахівців соціальної сфери.

Формулювання цілей статті

З огляду на це, **метою нашого дослідження** є розгляд теоретичних аспектів особливостей розвитку стресостійкості як професійної якості фахівців соціальної сфери.

Виклад основного матеріалу

Загальновідомо, що професійний стрес може негативно впливати на здоров'ї людини та зумовити навіть її професійну деформацію. Поняття «стрес» у фізіологію та психологію вперше було введено В. Б. Кенноном у його працях з універсальної реакції «боротись чи втікати» [2, с. 5].

Г. Сельє у свої дослідженнях звернув увагу на біологічні і фізіологічні аспекти розуміння проблему стресу і визначив його як фізіологічну реакцію організму на дію негативних чинників, що становлять загрозу для нього [2, с. 6].

На сучасному етапі поняття «стрес» науковці розглядають у трьох значеннях:

- 1) стрес – це зовнішні подразники, що викликають у людини напругу або збудження (сьогодні у цьому значенні використовують терміни «стресор», «стрес-чинник», «тригер»);
- 2) стрес – це суб'єктивна реакція, що відображає внутрішній фізіологічний та психічний стан напруги і збудження (копінг-процеси), що відбуваються в самій людині;
- 3) стрес – це фізична реакція організму на запропоновану вимогу або шкідливий вплив [2, с. 6].

Стрес, на думку Л. Романовської та Л. Подкоритової, є станом психофізичної напруги, що обумовлений дією різних різко виражених та/або тривалих навантажень – стресорів чи стресових факторів. При продовженні дії стресових факторів протягом тривалого часу в людині розвивається загальний адаптаційний синдром – сукупність неспецифічних і специфічних функціональних та морфологічних захисних змін в організмі, обумовлених адаптацією до цього стресового фактору [10, с. 152].

Особливу увагу науковці Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький звертають на те, як особливості професійної діяльності

впливають на розвиток стресу. Діяльність працівників соціальної сфери часто відбувається в умовах високого нервового напруження. Тому слід вміти управляти своїми емоціями, з метою збереження працездатності різних життєвих обставинах. Значні психічні перевантаження, вплив оточуючого середовища, перенасиченість негативних переживань впливають на виконання соціальними працівниками професійних завдань та позначаються на їхньому фізичному та психічному здоров'ї.

Дослідники стверджують, що запобіганню появі хронічного стресу, професійній деформації та емоційному вигорянню фахівців соціальної сфери сприяє усвідомлення ними наявності негативних чинників професійної діяльності, розвиток їх стресостійкості та копінг-стратегій поведінки, оптимізація умов праці [2].

Американські науковці Р. Раге та Т. Холмс, на основі результатів власних досліджень зробили висновок, що більшість психічних і фізичних хворобам передують серйозні зміни в житті людини. Стресостійкість – це здатність витримувати певні психофізичні навантаження та стреси без шкоди для організму і психіки [11].

В. Крайнюк вважає, що «... уміння адекватно оцінити ситуацію і власні ресурси визначає інтенсивність реакцій людини щодо зміни компонентів стресової ситуації, ставлення, мотиваційно-вольової орієнтації, копінгової поведінки, та зумовлює рівень стресостійкості під час і після травматичних подій» [4, с. 179].

На підтвердження цієї думки, В. Коротун та І. Шевякова вважають, що збереження професійного здоров'я соціальних працівників залежить від їхньої здатності протидіяти стресу, тобто стресостійкості як особистісного ресурсу щодо подолання складних життєвих ситуацій. І при вирішенні професійних завдань соціальним працівникам слід враховувати стресогенні фактори, які можуть спричинити низький рівень їхньої стресостійкості [3].

Н. Бардин, Ю. Жидецький та Ю. Кіржецький стверджують, що нехтування власним здоров'ям та безпекою ніколи не призводило до якості та ефективності роботи фахівців. А неусвідомлення свого психічного стану, ігнорування впливу хронічного стресу на організм може призвести не лише до появи різних захворювань, але й навіть раптової смерті. З огляду на це, автори пропонують використовувати методи саморегуляції психічних станів (аутогенне тренування, медитацію, психологічні тренінги), спрямовані на оптимізацію функціонального стану організму, зняття психічного напруження, допомогу працівнику соціальної сфери долати ті складні ситуації, які супроводжують їхню професійну діяльність [2].

Ми підтримуємо думку А. Львовичкиної щодо того, що адекватна поведінка у стресових ситуаціях свідчить не лише про професіоналізм соціального працівника, але й запобігає його професійній деформації та сприяє збереженню здоров'я. Дослідниця наголошує на тому, що важливо розвивати стресостійкість фахівців соціальної сфери, що виявляється у їхній здатності проявляти адекватну поведінку у стресових ситуаціях та регулювати свій емоційний стан, зберігаючи при цьому психічну рівновагу, нормальну життєдіяльність та здоров'я [5].

Досить цікавими для нашого дослідження є праці, у яких розглядається взаємозв'язок стресостійкості фахівців з їхніми психічними процесами і якостями. Так, І. Мартинюк на основі проведених власних досліджень дійшла до висновку, що стресостійкість пов'язана з інтернальним локусом контролю, низьким рівнем особистісної тривожності, адекватною самооцінкою, впевненістю у собі, терпеливістю, товариськістю, обов'язковістю, самоконтролем, схильністю до спокійної, розміреної діяльності [6].

Натомість Я. Овсяннікова стверджує, що емоційна врівноваженість є тим чинником, що зумовлює підвищення рівня стресостійкості особистості [8, с. 89].

В свою чергу, І. Аршава вважає, що стресостійкість особистості визначається її мотиваційними, вольовими, емоційними та інтелектуальними якостями, що формуються у процесі індивідуального життєвого досвіду [1].

Дослідники Л. Наугольник та Р. Наугольник зауважують, що люди, яким притаманні підвищені акцентуації характеру, зазнають труднощів у розвитку власної стресостійкості, регуляції нервового напруження, часто взагалі не можуть його долати [7].

На думку Л. Анциферової, особливості когнітивної сфери людини, а саме: рівень її сензитивності, уміння аналізувати свій стан, користуватися власним досвідом і прогнозувати майбутнє значним чином позначаються на її стресостійкості [9].

Отже, як бачимо, стресостійкість є умовою, що забезпечує позитивний особистісний розвиток і суб'єктивне благополуччя людини. Адже саме стресостійкість є інтегральною, системною характеристикою особистості, яка лежить в основі її здатності бути саморегульованим суб'єктом власної активності, гнучко реагувати на змінювані умови життя та сприяє підтримці психологічного комфорту і благополуччя.

Розвиток стресостійкості як професійної якості фахівців соціальної сфери залежить також від їхніх індивідуальних психологічних особливостей та якостей. Також, як стверджують науковці, дослідження стану стресу у професійній діяльності

соціальних працівників свідчать про те, що професійний стрес як специфічний вид стресу обумовлений внутрішньоорганізаційними та зовнішньоорганізаційними стрес-факторами і виражається у фізіологічних та психологічних реакціях соціальних працівників на певні ситуації професійної діяльності. Тому усвідомлення цієї проблеми, високий рівень рефлексії, самоаналіз, застосування фахівцями соціальної сфери методів саморегуляції є запорукою формування їхньої стресостійкості.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Таким чином, на основі розгляду теоретичних аспектів проблеми розвитку стресостійкості як професійної якості соціальних працівників можемо зробити висновки про те, що ці питання набувають все більшої важливості в науці і практиці не лише у зв'язку з безперервним ростом соціально-економічної, екологічної та техногенної небезпеки, але й з появою воєнних дій в нашій державі, що істотно змінює зміст і умови праці фахівців усіх сфер загалом, і соціальної сфери зокрема.

Завдяки стресостійкості соціальні працівники здатні досягати емоційної стабільності та психологічної готовності до стресу. А це, в свою чергу, передбачає турботу фахівців про власне здоров'я та розвиток професійних навичок. Тому їм варто брати активну участь у різноманітних тренінгах, групових релаксаційних заняттях із застосуванням вправ аутотренінгу та саморегуляції, психотерапевтичних групах тощо.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці тренінгової програми з розвитку стресостійкості соціальних працівників в умовах війни.

Література

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.02. Дніпропетровський нац. ун-т МОН України. Київ, 2007. 31 с.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Коротун В., Шевякова І. Стрес у роботі соціальних працівників та особливості його подолання // Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості : збірник наукових статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Переяслав, 14-16 травня 2020 р. Переяслав. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». 2020. 394 с.
4. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. : Логос, 2007. Т. 7. Вип. 10. С. 178-183.

5. Львовчкіна А. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*, 2017. 2 (2). С. 10-13.
6. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
7. Наугольник Л. Б., Наугольник Р. З. Психологічні чинники розвитку стресостійкості співробітників міліції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2013. № 2. С. 286-295.
8. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 85-94.
9. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
10. Романовська Л. І., Подкоритова Л. О. Основи психології та педагогіки : навчальний посібник. Львів : «Новий Світ-2000», 2011. 452 с.
11. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1967. № 11 (2). P. 213-218.

References

1. Arshava I. F. Emotsiina stiiikist liudyny ta yii diahnostryka : avtoref. dys. ... dokt. psykol. nauk: 19.00.02. Dnipropetrovskiy nats. un-t MON Ukrainy. Kyiv, 2007. 31 s.
2. Bardyn N. M., Zhydetskiy Yu. Ts., Kirzhetskiy Yu. I. ta in. Stresostiikist : navchalnyi posibnyk / za red. Ya. M. Kohuta. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2021. 204 s.
3. Korotun V., Sheviakova I. Stres u roboti sotsialnykh pratsivnykiv ta osoblyvosti yoho podolannia // Aktualni problemy suchasnoi psykholohii: shliakhy stanovlennia osobystosti : zbirnyk naukovykh statei za materialamy II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Pereiaslav, 14-16 travnia 2020 r. Pereiaslav. DVNZ «Pereiaslav-Khmelnyskiy derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody». 2020. 394 s.
4. Krainiuk V. M. Analiz zumovlenosti stresostiikosti yii pervynnymy kharakterystykamy. *Aktualni problemy psykholohii* : Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuks APN Ukrainy. K. : Lohos, 2007. T.7. Vyp. 10. S. 178-183.
5. Lovochkina A. Zdatnist diiati u stresovykh sytuatsiakh yak profesiina kompetentnist sotsialnoho pratsivnyka. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Sotsialna robota*, 2017. 2 (2). S. 10-13.
6. Martyniuk I. Stresostiikist ta indyvidualno-psykholohichni osoblyvosti studentskoi molodi. *Psykholohiia stresostiikosti studentskoi molodi / Za zah. red. V. Shmarhuna. K. : Vydavnychiy tsentr NUBiP Ukrainy*, 2018. 198 s.
7. Nauholnyk L. B., Nauholnyk R. Z. Psykholohichni chynnyky rozvytku stresostiikosti spivrobotnykiv militsii. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*. 2013. № 2. С. 286-295.
8. Ovsiannikova Ya. O. Teoretyko-metodolohichni pidkhody do analizu poniat emotsiinoi, psykholohichnoi stresostiikosti. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. 2009. Vyp. 6. S. 85-94.
9. Psykholohiia stresostiikosti studentskoi molodi / Za zah. red. V. Shmarhuna. K. : Vydavnychiy tsentr NUBiP Ukrainy, 2018. 198 s.
10. Romanovska L. I., Podkorytova L. O. Osnovy psykholohii ta pedahohiky : navchalnyi posibnyk. Lviv : «Novyi Svit-2000», 2011. 452 s.
11. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1967. № 11 (2). P. 213-218.

УДК 159.9 : 616.8

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-7>

Олена ГІРЧЕНКО

Національний університет «Чернігівський колегіум і м.Т.Г.Шевченка»

<https://orcid.org/0000-0003-3908-3010>

e-mail: bogoslavaska28@ukr.net

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПСИХОТРАВМ ПРИ РІЗНИХ РЕАКЦІЯХ НА ВПЛИВ ПСИХОГЕННИХ ЧИННИКІВ

У статті розглянуто поняття психотравми, наведено теоретичний аналіз проблеми дослідження психотравм при різних реакціях на вплив психогенних факторів (чинників), досліджено психогенні фактори та їх вплив на психіку військовослужбовців.

Мета статті полягає у дослідженні закономірностей впливу психотравм при різних реакціях на психогенні фактори.

Важливість психологічного вивчення феномену «психотравма», її психологічний зміст та структура, значення у змінах стану психічного та фізичного здоров'я людини, постійно відзначається вченими з різних галузей психологічної науки (загальна психологія, медична психологія, психофізіологія, інженерна психологія, практична психологія, спортивна психологія та ін.), вченими граничних та дружніх галузей знань (медицина, валеологія, педагогіка, фізкультура та дисплт та ін.). У вітчизняній психології вивчення проблеми «психотравми» досить рідкісні та мають розсіяний та фрагментарний характер. Здебільшого, це пов'язано з відомими соціальними причинами – умовами, які відображають сприйняття людиною навколишньої реальності як загрозової та нестійкої.

Детально розглянувши сучасний стан вивчення феномену «психотравма», його психологічний зміст, можна дійти висновку, що сьогоdnішній стан суспільства характеризується посиленням дії факторів, які сприяють психічній травматизації особистості. І зниження якості життя людини. До таких чинників належать: відносно нестабільна політична ситуація в країні та світі, соціально-економічна невизначеність і тривога, екстремальні життєві події (пандемія, війна, міграція).

На нашу думку, психологічна травма або психотравма – це пошкодження від впливу на психіку людини негативних факторів, які можуть сприяти розвитку психічних захворювань. Часто наявність психологічної травми може призвести до того, що людині знадобиться лікування посттравматичного стресового розладу. Психотравма може бути пов'язана з фізичною травмою, що загрожує життю людини або порушує почуття безпеки, що супроводжується сильним емоційним потрясінням.

Ключові слова: психіка, психотравма, психогенії, психогенні фактори, психотравмуючі події, екзистенціальна травма, стресостійкість, копінг-ресурси.

Olena GIRCHENKO

T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»

PREVENTION OF PSYCHOTRAUMA IN DIFFERENT REACTIONS TO THE INFLUENCE OF PSYCHOGENIC FACTORS (FACTORS)

The article examines the concept of psychotrauma, provides a theoretical analysis of the problem of researching psychotraumata in various reactions to the influence of psychogenic factors (factors), examines psychogenic factors and their influence on the psyche of military personnel.

The purpose of the article is identification of regularities in the influence of psychotraumata in various reactions to the influence of psychogenic factors.

The importance of the psychological study of the phenomenon of "psychotrauma", its psychological meaning and structure, its significance in changes in the state of mental and physical health of a person, is constantly noted by scientists from various branches of psychological science (general psychology, medical psychology, psychophysiology, engineering psychology, practical psychology, sports psychology, etc.), scientists of marginal and friendly fields of knowledge (medicine, valeology, pedagogy, physical education and debate, etc.). In domestic psychology, the study of the problem of "psychotrauma" is quite rare and has a scattered and fragmentary character. For the most part, this is due to known social reasons – conditions that reflect a person's perception of the surrounding reality as threatening and unstable.

Having examined in detail the current state of the study of the phenomenon «psychotrauma», its psychological content, we can come to the conclusion that today the state of society is characterized by an increased effect of factors that contribute to the mental traumatization of the individual and the reduction of the quality of life of a person. Such factors include: a relatively unstable political situation in the country and in the world, socio-economic uncertainty and anxiety, extreme life events (pandemic, war, migration).

In our opinion, psychological trauma or psychotrauma is damage from the impact of negative factors on a person's psyche, which can contribute to the development of mental illnesses. Often, the presence of psychological trauma can lead to a person needing treatment for PTSD. Psychotrauma can be associated with physical trauma that threatens a person's life or violates the sense of security, which is accompanied by a strong emotional shock.

Key words: psyche, psychotrauma, psychogenies, psychogenic factors, psychotraumatic events, existential trauma, stress resistance, coping resources.

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

На сьогодні в усьому світі спостерігаємо збільшення надзвичайних ситуацій – військові дії, природні катаклізми, тероризм, соціальне насилля та інші, які призводять як до фізичної, так і психічної травматизації населення. Ми опинилися в ситуації, коли потреба наукового вивчення психотравм очевидна та важлива як для розуміння

динаміки процесів, що відбуваються в психіці травмованої людини, так і пошуку оптимальних шляхів і засобів її психокорекції.

Найбільш актуальна проблематика дослідження психотравм в Україні пов'язана з військовими діями, які тривають на нашій території, і травмами (втратами), які переживають як безпосередні учасники бойових дій, так і постраждале мирне населення та вимушені переселенці. Для того, щоб надати ефективну психологічну допомогу травмованій особистості, треба зрозуміти, які саме чинники найбільше впливають на її психотравматизацію, зокрема в дорослому віці.

Роль психології в підготовці військовослужбовців до діяльності в особливих умовах, професійного виконання завдань за призначенням, в проведенні ефективного професійно - психологічного відбору, а також вивчення негативних психологічних наслідків перебування в зоні бойових дій, удосконаленні медико-психологічної допомоги, визначило наш інтерес до вказаної теми дослідження.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблемі психотравм присвячені роботи різних зарубіжних та вітчизняних психологів. Емпіричні дослідження даного феномену беруть початок із психоаналітичних розвідок (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, Р.Д. Лейнг, Ф. Рупперт, Х. Хартман, Б.-Д. Фурст та ін.). На даний час багатьма науковцями психотравма розглядається як основа прояву травматичних неврозів та посттравматичного стресового розладу (А. Аллен, С. Блум, К. Флейк-Хопсон, В. Фруе, К. Хорні, М. Магомед-Емінов, О. Лазебна, Л. Бурбо, О. Кернберг, О. Ранк, М. Решетников, Н. Тарабріна, Н. Осухова, Т. Яценко, В. Романовський тощо).

На території нашої держави, внаслідок збройного конфлікту на Сході у 2014 році, та повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році, проблема психологічної травматизації та її наслідків набула значної актуальності. В цьому напрямку працюють О. Кокун., В. Осьодло, О. Хмільяр, Н. Агаєв, В. Стасюк, О. Тімченко, Ю. Широбоков, О. Сиропятов і ін.

Аналіз публікацій показує, що психологічна травма не менш небезпечна для людини і може вплинути на її здоров'я набагато сильніше і глибше, ніж будь-яке інше захворювання. Але при цьому існує ряд суперечностей, які склалися в даній області. До цього часу у науковій літературі не існує єдиної думки з даної проблеми. Дослідники різних психологічних шкіл розглядають поняття «психотравма» по-різному. Дехто розмежовує поняття «психічна травма» і «психологічна травма», інші, навпаки, об'єднують ці поняття.

Виклад основного матеріалу

Сьогодення нашого життя сповнене значним впливом факторів, які призводять до психічної травматизації особистості і зниження якості життя людини в цілому. Мається на увазі: відносно нестабільна політична ситуація в країні і в світі, соціально-економічна невизначеність і тривога, екстремальні життєві події (пандемія, війна, міграція). Зазначені аспекти обґрунтовують зростаючу потребу в удосконаленні теоретичних поглядів на природу психотравми, а також специфіки психотерапевтичної роботи і профілактики психотравматизації з особами, що опинилися у важкій життєвій ситуації.

Наукове дослідження психічної травми почалося з другої половини XIX століття. Актуальність вивчення даного феномена визначалася не тільки аспектами історичного і соціокультурного розвитку суспільства, а й процесом становлення психологічної науки, а також зародженням психотерапевтичної практики.

Історичні події початку XX століття, а саме суперництво і військова конфронтація в геополітичному просторі, породили підвищене почуття безпорадності, занепокоєння, страху і тривоги у внутрішньому світі особистості. В даному соціальному контексті розвиваються і науково обґрунтовуються уявлення про психічну травму, досліджуються причинно-наслідкові зв'язки виникнення хвороби, викликаного психічною травматизацією.

Німецький лікар та психіатр Альберт Ойленбург у 1878 році поняття «психічної травми» ввів у практику психіатрії та вперше використав у монографії «Physiology and pathology of the sympathetic system of nerves» (1879). Натомість, одна з перших теорій травматичного неврозу належить Герману Оппенгейму (1858-1919), який вперше сформулював його у 1980-х році. Саме на основі проведених спостережень у 1883-1888 роках невролог помітив, що люди страждали від нервової і психічної симптоматики внаслідок пережитих нещасних випадків. Оппенгейм у 1889 році видав монографію про травматичний невроз. Матеріали даної роботи були включені до підручника нервових захворювань [11, с. 82 – 86]. Деяко пізніше теорію психотравми розвивав відомий невролог і психіатр Жан-Мартен Шарко. Результати своїх досліджень у 1885 році відобразив у збірнику «Клінічні лекції нервових хвороб»

В кінці XIX століття в Європі теоретично обґрунтовано декілька моделей уявлень про психотравму та її роль. Перша модель була пов'язана з вивченням феномену істерії, розумінням істеричного неврозу та висвітлювалась в працях З. Фрейда і Ж. Брейера Відповідно

до вчень З. Фрейда, психологічна травма не завжди є негативним переживанням і болючим спогадом, а скоріше стає «збудником» невротичної симптоматики.

Друга модель була представлена роботами французького психіатра П. Жане, який вивчав невротичні симптоми істерії, що виникають внаслідок диссоціативної функції психіки як реакції на травму. Доречно зазначити, що внесок двох великих практиків у розвиток ідей психічної травми характеризується деякою розбіжністю їх поглядів, які торкаються теоретичних, клінічних, терапевтичних та методичних аспектів. Так, між мислителями не один раз виникали розбіжності з приводу розуміння природи психотравми, її ролі та функцій в роботі психіки, а також терапевтичних методів роботи з даною проблемою. Якщо в теорії З. Фрейда у роботі з психотравмою акцент робиться на афекті і його реагуванні, то у П. Жане – на психології поведінки, діях і їх успішному виконанні.

Таким чином, наукове дослідження проблематики психотравми розпочалося з другої половини XIX ст. і збіглося з формуванням наукової психології і народженням психотерапії. Уявлення про травму вивчали з різних аспектів у психоаналітичній теорії травми, у теорії травматичного неврозу і травматичного самонавіювання та введення до наукового обігу категорії сенсу в розумінні травми (З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг) [3, с. 378 – 390].

Вітчизняні дослідники в своїх працях звертали увагу на складні соціальні ситуації, які пов'язані з соціальними явищами та процесами, що відбуваються в суспільстві, зокрема, ситуації та обставини подолання життєвої кризи в умовах травматизації і соціально психологічної адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту (В. Васютинський, Л. Коробка, С. Кравчук, Т. Титаренко), соціально-психологічну адаптацію вимушених мігрантів (М. Слюсаревський, О. Блінова) та ін.

Сучасні українські науковці розглядають вивчення травми в контексті індивідуальної та групової роботи зі спільнотами, які переживають воєнні конфлікти, вимушено переселені з небезпечних для життя територій (З. Кісарчук, Г. Лазос, Л. Литвиненко, О. Літвінова, Я. Омельченко), також до уваги беруть проблеми горя та подолання травми в людей, родичі яких зникли в результаті воєнного конфлікту і загострення політичної ситуації (В. Кердивар, С. Кравчук). Багато науковців піднімають питання щодо розгляду травми, як наслідок зниження адаптаційного потенціалу першокурсників до нової дидактичної ситуації, що відрізняється від шкільної формами та методами організації навчального процесу та до засвоєння нових

соціальних норм, встановленні та підтриманні студентом певного соціального статусу в новому колективі [8, С. 8-15], а також негативні переживання майбутніх соціальних педагогів під час засвоєння та подальшого використання новітніх комп'ютерних технологій у професійній діяльності, які потребують витримки та емоційної врівноваженості, задля подолання негативних психічних станів таких як: депресія, фрустрація, стрес, агресія тощо [2, 269 с.].

Простежуємо наукові тенденції до розгляду надання психологічної допомоги людям із психосоматичними розладами, виникнення і розвиток якого здебільшого пов'язаний із психогенними чинниками, переживанням стресу, гострої або хронічної психологічної травми, специфічними особливостями емоційного реагування особистості на ситуації та події (Н. Гавриленко, Л. Колесніченко, С. Ставицька, Г. Ставицький, Н. Улько) та ін. [4, С. 165-167].

На нашу думку, в даний момент існує необхідність розробки комплексної моделі впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості, в залежності від віку їх переживання, виду психотравмуючої події, ступеня травматичного впливу і індивідуально-психологічних особливостей. Для цього потрібне глибоке вивчення проблеми психотравми. Розглянемо деякі визначення даного поняття.

Психологічна травма – на думку О. Литвиненко – «це шкода, нанесена психічному здоров'ю людини внаслідок інтенсивного впливу несприятливих середовищних чинників або гостроемоційних стресових впливів інших людей на її психіку» [7, с. 180-186].

Н. Гоцуляк, зауважує, що психотравма – це життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини і призводить до глибокого психологічного переживання [3, с. 378 – 390].

О. Турніна вважає, що психологічна травма, як правило, виникає через відсутність індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмуючої події [12, с. 86 – 92].

Про психологічну травматизацію доцільно говорити тоді, коли наслідком травматичної стресової події стають порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах. Психотравма – не зовнішня подія, а її психічна репрезентація. Однак, в разі наявності тих чи інших подій, які можуть виявитися травмуючими для більшості людей, не можна сказати про те, що особистість обов'язково отримає психологічну травму.

Н. Улько, зазначає, що «емоційна травма може виникати внаслідок не лише таких загальних випадків, як війни чи природних катастроф, автокатастрофи, а й унаслідок розриву стосунків, глибокого розчарування, втрати свого ідеального образу, виявлення небезпечної

для життя хвороби, знецінення чи осоромлення особистості або інших схожих ситуацій» [13, с. 92 – 96].

Б. Лазоренко доводить, що при засвоєні психотравми як ресурсу соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді суб'єктно-вчинковий підхід формує ставлення особистості до себе як до суб'єкта власного життя, спонукає її свідомо і відповідально сприйняти психотравму як актуалізатора поза особистих та позасвідомих життєвих ресурсів [6, с. 89 – 94].

К. Краченко, О. Тімченко, Ю. Широбоков відкривають нову сторінку у вітчизняних наукових психологічних дослідженнях проблеми бойового стресу. Так під бойовим стресом розуміють переживання, які виникають у військовослужбовця при опосередкованому, чи безпосередньому впливі на нього стрес-факторів бойової діяльності та проявляються у вигляді емоційних, інтелектуальних, фізичних та поведінкових реакцій [5, с. 134 – 140].

З огляду на проведений теоретичний аналіз, ми бачимо, що дослідники по-різному розкривають поняття «психотравма». Ми вже зазначали, що виділяють «психічну» і «психологічну» травми. Л. Царенко вважає, що за умови психічної травми спостерігаються помітні порушення нормального функціонування психіки. А якщо це травма психологічна, то таких порушень не буде, проте суттєво змінюються базові переконання і цінності людини. У випадку психічної травми події загрожують життю людини, а у випадку психологічної – події є загрозливими для особистості (чи такі, що інтерпретуються як загрозливі): втрата домівки, роботи, місця проживання, свободи (наприклад, у випадку ув'язнення); подружня зрада, приниження людської гідності (цькування в школі чи психологічне насильство в сім'ї) тощо. Такі події змінюють усталений спосіб життя та особистісну цілісність людини. Результатом пережитої психологічної травми може бути дистрес (виснаження), важкий емоційний стрес або криза. За цих умов зміни психічного стану суттєво відрізняються від змін у випадку психічної травми» [14, с. 158 – 167].

Психотравма завжди з'являється в результаті негативного зовнішнього впливу. Вона може бути пов'язана як з реальною загрозою життю людини, так і з деякими несприятливими обставинами. До таких можна віднести: теракти, катастрофи, звалтування, тобто ті, які деструктивно впливають на життя і здоров'я людини та можуть призвести до психічних захворювань. Важливо відзначити, що психотравма – це можлива причина розладу, а не саме захворювання.

Н. Агаєв, при вивчені в умовах бойової обстановки стадії проявів переживання бойової психічної травми, виокремив їхні ознаки

та часові характеристики (рис. 1) [1, с. 46-53].

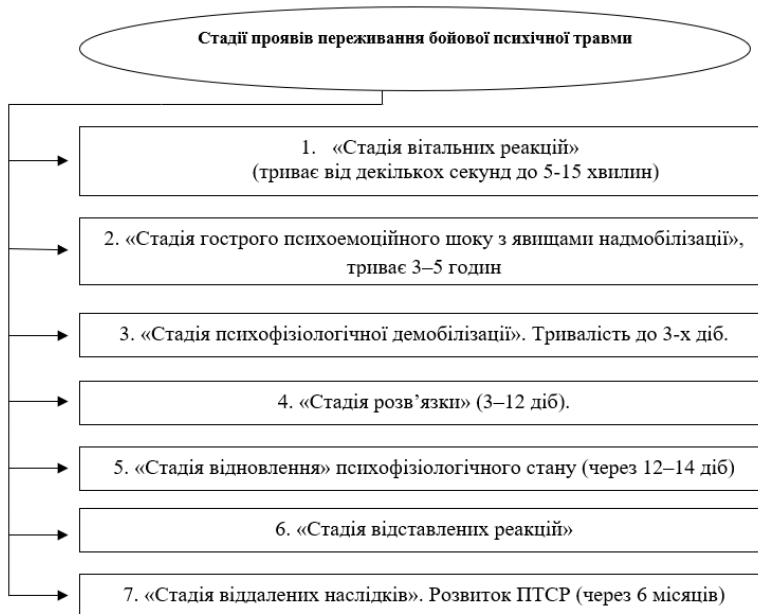


Рис. 1. Стадії проявів переживання бойової психічної травми

На підставі проведеного теоретичного аналізу можна виділити наступні симптоми прояву психотравми:

- наявність події, яка оцінюється як сильний удар;
- нав'язливість спогадів (уявне згадування подій, що лежать в основі травми);
- залученість (людина не розділяє себе і ситуацію, яка стала причиною виникнення психотравми);
- постійне відчуття душевного і фізичного дискомфорту, внутрішньої спустошеності і пригніченості, образи, розгубленості;
- апатія, важкий стан приреченості і безвиході, від якого неможливо позбутися;
- схильність реалізовувати життєві сценарії, спрямовані на саморуйнування.

Доречно зазначити, що виділені симптоми є досить умовними, адже кожна людина по-різному переживає події в залежності від індивідуально-психологічних особливостей. З нашої точки зору, психологічні травми можуть призводити до виникнення

психосоматичних захворювань, неврозів, а також до емоційних реакцій на події, які повертають людину до травми. Іноді вплив психотравми здійснюється на мозок, внаслідок чого люди втрачають здатність адаптуватися до стресу і розвивають підвищену тривожність. На особистому рівні можуть з'являтися як тимчасові відчуття дискомфорту, так і стійкі стани, які послаблюють імунітет, працездатність і адаптивні здібності мислення.

До цього часу залишаються недостатньо вивченими особливості психічного здоров'я саме учасників бойових дій. А. Романишин, зазначає, що функціональний стан військовослужбовця показує, наскільки він готовий до виконання тієї чи іншої діяльності, чи достатньо для цього резервів організму і наскільки вони надійні. Функціональні стани військовослужбовців в бойовій обстановці різноманітні настільки ж, наскільки сама бойова обстановка, які вирішуються завдання, тривалість і характер бойових завдань, рівень професійної підготовленості людей, сила опору противника, тощо. В цілому, функціональні (бойові) стани – це такі психічні та фізичні стани, які дозволяють виконувати певний обсяг бойових завдань і при цьому зберігати бойові можливості якомога довше. [10, с. 65 – 72].

«Напружені бойові дії, реальна загроза для життя, інформаційна невизначеність, втрата бойових побратимів у ряді випадків супроводжуються психогенними травмуючими ситуаціями, що є небезпечними для життя або надзвичайно значущими для особистості обставинами її функціонування, тому їх наслідками нерідко є психічні та психосоматичні розлади. Вони значною мірою зумовлені так званим бойовим стресом, або як ми уже звикли чути посттравматичним стресовим розладом» – вважає О. Рибчук [9, с. 118 – 123]. Світова статистика наочно свідчить про зростання актуальності проблеми психогенних втрат у процесі бойових операцій, локальних війн і збройних конфліктів, а також операцій з підтримки миру та безпеки.

Дослідники виділили групи прояву психічних розладів, пов'язаних з виконанням бойових завдань.

1. Психогенії, що виникають в результаті психотравми за відносно короткий період часу (майже в момент травматичної ситуації). Це може призвести до психологічного впливу, при якому військовослужбовець опиняється у стані ступору і випадає з процесу виконання бойових завдань. Зовнішні симптоми психічних розладів, отримані безпосередньо під час виконання бойових завдань або під час тривалого перебування в екстремальних умовах, різноманітні. Військовослужбовець, який отримав психотравму, може впасти в повну

загальмованість і погано реагувати на навколишнє середовище. Однак можлива і зворотна ситуація: прояв високої рухової активності, метання, тощо. Нервовий шок, який переживає військовослужбовець, настільки сильний, що він тимчасово втрачає здатність критично оцінювати події, тверезо мислити. Згодом психологічна травма може проявитися на соматичному рівні (нездужання, головні болі, розлад шлунка тощо).

2. До другої групи відносяться психогенії, які розвиваються порівняно тривалий час під впливом слабких, але стійких травмуючих факторів. Нагромадження розумового стресу відбувається поступово, іноді військовослужбовець цього не помічає. У цьому випадку вживається термін «бойове виснаження», що означає психічні розлади, які викликані тривалим перебуванням людини в екстремальних умовах праці.

Поведінка військовослужбовця, у якого розвинувся такий психогенний розлад, коливається в широких межах. Він може бути закритим, і грубим з товаришами. Часті випадки, коли військовослужбовці починають кричати, сперечатися і демонструвати ознаки агресії без достатніх причин. Таке спілкування поступово стає нормою. Раптові спалахи гніву, агресії можуть супроводжуватися соматичними реакціями (головний біль, запаморочення, нудота тощо), високою руховою активністю, за якою швидко настає виснаження та апатія. Іноді психічні розлади другої групи проявляються трохи інакше. Навіть ті військовослужбовці, які мають великий бойовий досвід, можуть раптово відчувати сильні напади страху виконуючи нове бойове завдання, стаючи занадто обережними і схильними до «ритуальної» поведінки.

3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) можна виділити в окрему групу.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Таким чином, на сьогодні, досвід бойових дій та території України показує, що напруженість, брак часу на відпочинок, погане харчування та матеріально технічне забезпечення, відокремлення від сім'ї – сильні фактори, які, накопичуючись, викликають негативні психічні зміни: невротичні реакції, агресію, апатію, суїцидальні думки. Необхідно запобігати таким змінам, їх нехтування може призвести до незворотних наслідків, викликати серйозні захворювання. Рівень морального і психологічного стану військовослужбовців багато в чому визначає їх готовність до ведення бойових дій, здатність виконати

поставлені завдання і досягти перемоги над супротивником. Психічні стани військовослужбовців передають особливості психічної діяльності людини в умовах конкретної ситуації в певний часовий проміжок. Вони сильно впливають на військовослужбовців у бойовій ситуації і як наслідок на результат виконання бойового завдання.

Отже, вважаємо, що особливу значущість наслідки бойового стресу набувають в практичній діяльності психологів. Необхідні знання посттравматичних стресових розладів дозволять проводити своєчасні психопрофілактичні заходи і зберегти психічне здоров'я значної частини військовослужбовців, які пройшли через випробування екстремальних ситуацій воєнного часу. Як свідчить практика, всі люди які брали участь у військових діях, потребують активної психотерапевтичної допомоги, навіть якщо вони не пред'являють скарг на свій стан. Сучасна війна не просто висуває суворі вимоги щодо фізичних і духовних сил людей, але й є процесом довготривалої психотравматизації військовослужбовців. У ній виграє та з протигорчих сторін, яка краще підготує особовий склад не лише у бойовому плані, але й в психологічному, правильно розрахує та спрогнозує динамічні зміни психіки військовослужбовців, визначить необхідні сили і засоби для швидкої реабілітації втрачених психологічних властивостей, у мінімальні терміни відновить психологічний ресурс особового складу. В цьому контексті завжди слід пам'ятати відому істину про те, що боєздатність частин і підрозділів на 65% обумовлена функціональним станом організму військовослужбовця й лише на 35% залежить від технічних засобів, необхідних для виконання завдань в умовах їхнього бойового застосування.

Література

1. Агаєв Н.А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. Київ, 2016. Вип. 4. С. 46-53.
2. Алексеева Г.М. Формування готовності майбутніх соціальних педагогів до застосування комп'ютерних технологій у професійній діяльності: монографія. Донецьк: ЛОНДОН-XXI, 2014. 269 с.
3. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Психологічні науки*. Х., 2015. Вип. № 1 (74). С. 378 – 390.
4. Колесніченко Л. А. Особливості надання психологічної допомоги особам з психосоматичними розладами. Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи: матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського Конгресу із соціальної психології. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2019 р. С. 165 – 167.
5. Краченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції: монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. С. 134 – 140.
6. Лазоренко Б. П. Психотравма як ресурс соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді, яка переживає наслідки повоєнної психотравматизації. *Актуальні*

проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ, 2015. Вип. №4 (29). С. 89 – 94.

7. Литвиненко О. Д. Проблема психотравми у психологічній науці: основні погляди та підходи. *Психологія. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. Одеса, 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). С. 180 – 186.

8. Несторенко Т.П. «Економіка суперзірок»: можливості та загрози для сфери освіти. *Український журнал прикладної економіки*. Тернопільський національний педагогічний Університет, 2020. Том 5. Вип. № 2. С. 8-15.

9. Рибчук О. Психогенні розлади військовослужбовців: історія та сучасність. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. Київ, 2019. Вип. № 1 (51). С. 118 – 123.

10. Романишин А. М., Бойко О. В., Гузенко І. М. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах: Навчально-методичний посібник. Львів: АСВ, 2014. С. 65 – 72.

11. Стеблюк В.В. Травма та травматерапія: історія та сьогодення. *Український вісник психоневрології*. К., 2018. Т. 26. Вип. 4. С. 82 – 86.

12. Турніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. Дім «Персонал», 2017. С. 86 – 91.

13. Улько Н. М. Чинники виникнення психотравми в дорослому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2020. Вип. № 10. С. 92 – 96.

14. Царенко Л. Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту. *Психологія: теорія і практика*. Вип. № 1 (3). Київ, 2019. С. 158 – 167.

References

1. Agaev, N. (2016), Characteristic signs of the main negative mental states of servicemen during hostilities, *Scientific notes of the National University "Ostroh Academy", Series: Psychology*, Kyiv.

2. Alekseeva, G. (2014), Formation of readiness of future social pedagogues to use computer technologies in professional activities: monograph. Donetsk: LONDON-XXI.

3. Hotsulyak, N. (2015), Psychological trauma: analysis and ways to overcome it, *Psychological sciences*, Kharkiv.

4. Kolesnichenko, L. (2019), Peculiarities of providing psychological assistance to persons with psychosomatic disorders, Social psychology today: achievements and prospects: materials of the reports of the participants of the II All-Ukrainian Congress on Social Psychology, Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine, Kyiv.

5. Krachenko, K., Timchenko, O., Shirobokov, Yu. (2017), Socio-psychological determinants of the occurrence of combat stress in military personnel - participants in an anti-terrorist operation: monograph, Kharkiv.

6. Lazorenko, B. (2015), Psychotrauma as a resource for social and psychological rehabilitation of problem youth experiencing the consequences of post-war psychotraumatization, *Actual problems of sociology, psychology, pedagogy*, Kyiv.

7. Lytvynenko, O. (2016), The problem of psychotrauma in psychological science: basic views and approaches, *Psychology, Bulletin of ONU named after I. I. Mechnikova*, Odessa.

8. Nestorenko T. (2020), "Superstar economy": opportunities and threats for the field of education. *Ukrainian Journal of Applied Economics*. Ternopil National Pedagogical University.

9. Rybchuk, O. (2019), Psychogenic disorders of military personnel: history and modernity, *Bulletin of the National Defense University of Ukraine. A question of psychology*, Kyiv.

10. Romanyshin, A., Boyko, O., Guzenko, I. (2014), Primary psychological care and rehabilitation in combat conditions: Educational and methodological manual, Lviv.

11. Stebluk, V. (2018), Trauma and trauma therapy: history and present, *Ukrainian Herald of Psychoneurology*, Kyiv.

12. Turinina, O. (2017), Psychology of traumatic situations: teaching. manual for students higher education closing, Kyiv.

13. Ulko, N. (2020), Factors of psychotrauma in adulthood. *Scientific notes of the National University "Ostroh Academy", Series "Psychology": a scientific journal*, Ostrog.

14. Tsarenko, L. (2019), Peculiarities of experiencing psychotrauma during the military conflict, *Psychology: theory and practice*, Kyiv.

УДК 159.942:336.7-057.3

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-8>

Олена КУЛЕШОВА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-5428-2670>

e-mail: kuleshovaO@khmnu.edu.ua

Вікторія МАЄВСЬКА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-9206-5888>

e-mail: evpraxia288@gmail.com

ДІАГНОСТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД БАНКІВСЬКИХ ПРАЦІВНИКІВ

У даній статті наведені результати емпіричного дослідження рівнів емоційного вигорання, психологічного благополуччя, соціального самопочуття, рівня задоволеності працею працівників АТ КБ «Приватбанк» на прикладі менеджерів технічної підтримки гарячої лінії Приватбанку.

Проведена обробка та аналіз результатів нашого дослідження (у вибірку потрапили 30 менеджерів техпідтримки гарячої лінії АТ КБ «Приватбанк»), систематизовані результати емпіричного дослідження, виявлено потребу у заходах щодо профілактики професійного вигорання серед працівників банку, сформульовано загальні висновки щодо дослідження та перспективи подальших розробок у цьому напрямі.

Отримані нами результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, котрі працюють з контингентом працівників у різних сферах, що виявляють схильність до професійного вигорання, і з працівниками банків зокрема.

Ключові слова: вигорання, професійне вигорання, синдром емоційного вигорання, профілактика, банківський працівник.

Olena KULESHOVA, Viktoriia MAIEVSKA

Khmelnyskyi National University

DIAGNOSIS OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME AMONG BANKING EMPLOYEES

This article presents the results of an empirical research of the levels of emotional burnout, psychological well-being, social well-being, and the level of job satisfaction of Privatbank employees on the example of technical support managers of the Privatbank hotline.

The results of our research were processed and analyzed (Sampling included 30 technical support managers of the hotline of Privatbank), the results of the empirical research were systematized, the need for measures to prevent professional burnout among bank employees was identified, general conclusions were formulated regarding the research and prospects for further development in in this direction.

Burnout in the banking industry is strikingly overwhelming. Burnout is often

viewed as a subprime crisis, and as such, no one ever sees it coming. Even though employees experience Burnout, they are not aware of the extent to which it would adversely affect them.

Burnout is a state characterised by physical, emotional, or mental exhaustion, and when left unmanaged, can cause major breakdown among employees. And according to the World Health Organisation, Burnout is a legitimate medical condition. The main symptoms are: - lack of energy, low vitality, and loss of sharpness in thinking, decreased work engagement, difficulty in concentrating, reduced productivity, irritability, sleep difficulties, anxiety, dysphoria, recurring sickness, and absenteeism.

The results obtained by us can be used in the practical activities of psychologists who work with a contingent of employees in various fields who are prone to professional burnout, and with bank employees in particular. Burnout can strike bankers since they withstand too many pressures with too little time.

Due to the fact that emotional burnout syndrome has an extremely negative effect on both the personal and professional sphere of the employee's life, measures should be taken to prevent this syndrome. Prospects for further research in this direction are a detailed analysis of the features of emotional burnout among banking workers in other professional groups of Privatbank: lawyers, economists, IT specialists.

Keywords: burnout, professional burnout, emotional burnout syndrome, prevention, bank employee.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Позитивна робоча результативність будь-якого підприємства чи організації, в нашому випадку банку, безпосередньо залежить від професійних навичок та компетентності усього персоналу. Пошук персоналу відіграє значиму роль, компанії орієнтуються на професіоналів, що демонструють високий рівень, гнучкість у виконанні завдань та вміння осягати нові підходи у робочому процесі за короткий час.

Специфіка роботи в банківській сфері передбачає високе психологічне та емоційне навантаження. Коли працівник часто зазнає підвищених вимог під час робочого процесу, це через певну кількість часу може викликати синдром хронічної втоми, психосоматичні розлади або синдром професійного вигорання. [1, с. 781]. Традиційно прийнято вважати, що професійне вигорання перш за все виникає у робочих спеціальностях типу «людина-людина». [2, с. 159]. До цієї сфери належить і робота в банківських установах, тому що вона стосується обслуговування клієнтів [3, с. 26]. Також ця категорія діяльності включає в себе роботу з документацією та матеріально-грошовими цінностями, що потребує великої уважності, високої швидкості реакцій на форс-мажорні обставини, комунікативних навичок. Робота, що супроводжується частими стресовими ситуаціями, сприяє формуванню психологічних і психосоматичних розладів, таких

як депресія, тривожні розлади, порушення роботи серця, проблеми з ШКТ, шкірні захворювання тощо [4, с. 515].

Тому одним з головних напрямів покращення результативності діяльності кадрів є профілактика синдрому професійного вигорання.

Аналіз досліджень та публікацій

Синдром емоційного вигорання досліджували багато світових вчених, серед них найбільш впізнаванні фігури К. Маслач, А. Ленглі, С. Джексон, А. Пайнз, Е. Арансон, К. Чернісс. Вітчизняні науковці явище вигорання почали вивчати в 90-х роках ХХ сторіччя. Найбільш відомими вітчизняними науковцями, що досліджували явище емоційного вигорання є В. Бойко, Є. Страченков, В. Орл, Н. Водоп'янова, Т. Ронгінська, Н. Гришина та інші.

В останні десятиліття відбувалися різноманітні емпіричні дослідження таких авторів, як Н. Водоп'янова, А. Маркова, М. Борисова, Є. Старченкова та інших. Один з перших вітчизняних дослідників феномену вигорання В. Бойко розглядав цей феномен, як один з проявів психологічного самозахисту особистості. Його розуміння полягає в частковій або повній відмові від проявів емоційних реакцій за травматичних умов [5, с. 474].

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у виявленні особливостей емоційного вигорання серед банківських працівників (а саме, співробітників АТ КБ «Приватбанк»).

Виклад основного матеріалу

Нами був обраний наступний психодіагностичний інструментарій: опитувальник «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач, опитувальник «Оксфордська шкала щастя» Хілса, методика «Інтегральний показник соціального самопочуття» Є. Головахи та Н. Паніної, тест «Інтегральна задоволеність працею» Н. Фетіскіна, В. Козлова, Г. Мануйлова.

Відділ Приватбанку, напрям діяльності якого ми досліджували під час практики, носить назву НОКЦ. Ця абревіатура розшифровується, як напрямок «Оmnіканальний контактний центр». Контактний центр НОКЦ є одним з ключових підрозділів банку, основним завданням якого є цілодобова допомога і підтримка клієнтів. Місія НОКЦ – бути завжди поруч з клієнтом.

До представленої вибірки ввійшли 30 менеджерів по роботі з клієнтами, які працюють у АТ КБ «Приватбанк» і займаються

технічною підтримкою клієнтів на гарячій лінії 3700. Респондентами були працівники віком від 18 до 45 років. З 30 працівників:

- 22 представниці жіночої статі, 8 – чоловічої;
- 4 одружених, 26 неодружених;
- четверо мають дітей;
- 10 працюють менше 1 року, 12 працюють 1-3 роки і 8 працюють більше 3-х років у банку;
- для 3 працівників це перше місце роботи;
- 5 працівників – студенти, що суміщають свій робочий тиждень із навчанням;
- 2 працівників мають додатковий підробіток в іншій сфері.

Загальні вимоги до працівників технічної підтримки гарячої лінії Приватбанку такі:

- вільне володіння українською мовою, плюсом буде володіння англійською мовою;
- навички ділового спілкування з клієнтами;
- бажання працювати з дотриманням усіх показників ефективності (всі працівники щомісяця рейтинуються);
- здатність постійно вчитися та бути в курсі усіх змін і новин банку;
- основні знання CRM і банківських програмних комплексів;
- бути активною частиною команди;
- стресостійкість.

Основні обов'язки:

- доброзичливе, емпатійне та професійне ставлення до клієнтів банку, колег;
- спілкування з клієнтами банку за допомогою дзвінків, онлайн-чату, емейлів та смс-повідомлень;
- вирішення складних ситуацій та конфліктів за встановленими алгоритмами і процедурами банку;
- сприяння командними зусиллями у досягненні високих зон рейтингу;
- забезпечення кваліфікованої підтримки клієнтів;
- можливість працювати у ранкові, денні, нічні зміни;
- можливість працювати по графіку 2/2 з 12-годинним робочим днем або по графіку 5/2 з 9-годинним робочим днем.

Для початку нами було проведено коротке опитування для розуміння загальної ситуації у департаменті технічної підтримки

клієнтів Приватбанку. Респондентам були запропоновані такі запитання:

1. Як ви себе почуваєте зараз у даний момент? Як просуваються справи у вас на роботі? Чи справляєтеся ви із щоденним навантаженням?

2. Чи встигаєте займатися улюбленими справами та хобі у вільний поза роботою час?

3. Чи задоволені ви якістю власного життя? Чи приносить робота вам задоволення?

4. Чи задовольняє вас рівень заробітної плати та чи відповідає ваша заробітна плата обов'язкам на роботі на вашу думку?

5. Чи виникали у вас думки щодо звільнення або пошуку іншої роботи?

6. Чи завжди ви розумієте власні емоції? Яким найчастіше є ваш звичний емоційний стан?

7. Якими є ваші побажання щодо покращення робочого процесу?

Респонденти, відповідаючи на запитання висловили думку, що їх відповіді відображають загальні тенденції думок і інших працівників з команди. Їх відповіді ми узагальнили таким чином.

Працівники загалом задоволені умовами праці: зарплатою, офіційним працевлаштуванням, можливістю кар'єрного росту. Разом з тим, багато працівників тією чи іншою мірою перебувають у постійній емоційній напрузі. Працівникам необхідно завжди відповідати високому «рівню» банку, очікуванням від керівництва, що веде до стресу та виснаження. Тому працівники виявили зацікавлення більше дізнатись про емоційне вигорання, щоб навчитись ефективно з ним справлятися.

На другому етапі дослідження нашим респондентам були запропоновані психодіагностичні методики: «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач (емоційне вигорання), «Оксфордська шкала щастя» (психологічне благополуччя), «Інтегральний показник соціального самопочуття» Є. Головахи (ІСС-20, соціальне самопочуття), тест «Інтегральна задоволеність працею».

Методика Крістіни Маслач розкриває поточний стан респондента, актуалізуючи рівень його емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. У 53% респондентів діагностовано високий рівень емоційного виснаження, у 27% – середній рівень та у 20% – низький рівень (рис.1).



Рис. 1. Рівні емоційного виснаження у працівників техпідтримки клієнтів гарячої лінії АТ КБ «Приватбанк»

Високий рівень деперсоналізації було визначено у 46% респондентів, середній рівень – у 37% респондентів та низький – у 17% респондентів (рис.2).



Рис. 2. Рівні деперсоналізації у працівників техпідтримки клієнтів гарячої лінії АТ КБ «Приватбанк»

Крім того, у 50% респондентів виявлено високий рівень редукції особистих досягнень, у 37% – середній, та у 13% – низький рівень (рис. 3).

Редукція особистих досягнень

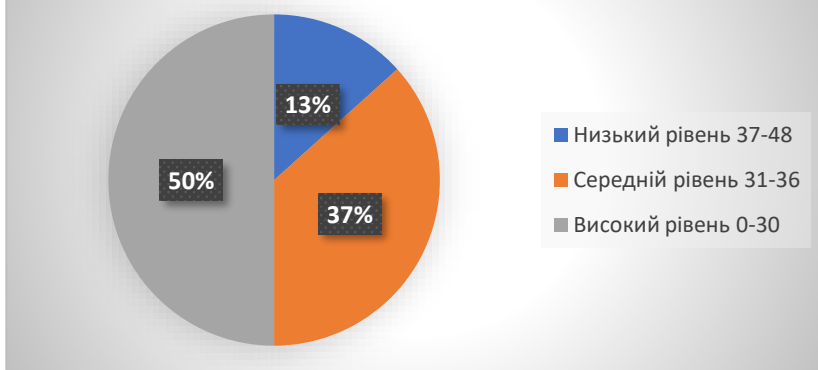


Рис. 3. Рівні редукції особистих досягнень у працівників техпідтримки клієнтів гарячої лінії АТ КБ «Приватбанк»

Результати дослідження вираженості рівня щастя за «Оксфордською шкалою щастя» представлені на рисунку 4: низький рівень щастя не виявлено в жодного респондента; знижений рівень – у 17% респондентів; середній рівень – у 56%; підвищений рівень – у 17% респондентів; високий рівень – у 10%.



Рис. 4. Рівні щастя у працівників техпідтримки клієнтів гарячої лінії АТ КБ «Приватбанк»

Результати дослідження за методикою «Інтегральний індекс соціального самопочуття» (ІСС-20) виявили, що низький рівень соціального самопочуття відсутній (0%); знижений рівень наявний у 3% респондентів; середній рівень – у 17% респондентів; підвищений рівень – у 27%; високий рівень – у 53% респондентів (рис. 5).



Рис. 5. Рівні соціального самопочуття у працівників техпідтримки клієнтів гарячої лінії АТ КБ «Приватбанк»

В цілому по вибірці в результаті проведеного тесту «Інтегральна задоволеність працею» зафіксований рівень задоволеності працею 72%, що відповідає високому показнику, шкала якого починається з понад 56%.

Середні значення по вибірці в розрізі за шкалами розраховані з використанням методів описової статистики і подані в таблиці 1.

У розрізі за шкалами найбільший рівень задоволеності у респондентів досягається за шкалою «Задоволеність умовами праці» – 95 % та «Задоволеність взаємовідносинами з співробітниками» – 93%, що пов'язано з чіткою політикою керівництва щодо організації позитивного мікроклімату у колективах і чіткого кодексу поведінки для співробітників.

Високий показник «Задоволеності взаємовідносинами з керівництвом» 83% досягається завдяки ретельному відбору керуючого персоналу, котрі взаємодіють з підлеглими без жодних проявів токсичності. Кожен працівник щомісяця має персональну зустріч з керівником на 1 годину, де вони окрім робочих моментів завжди обговорюють емоційний стан працівника, що його турбує, в чому потрібна допомога з боку керівника, формують цілі на новий

рейтинговий період з порадами, як їх досягнути і які моменти треба пропрацювати.

Таблиця 1

Середні показники задоволеністю працею загалом по вибірці

Найменування показника	Середнє значення по вибірці в загальному	Максимально можливе значення за шкалою	Співвідношення середнього показника до максимально можливого, %
Цікавість до роботи	3,2	6	53%
Задоволеність досягненнями на роботі	2,1	4	53 %
Задоволеність взаємовідносинами з колегами	5,6	6	93%
Задоволеність взаємовідносинами з керівництвом	5	6	83%
Рівень домагань в професійній діяльності	2,2	4	55%
Перевага виконуваних робіт високому заробітку	1,8	4	45%
Задоволеність умовами праці	3,8	4	95%
Професійна відповідальність	1	2	50%
Загальна задоволеність працею	16	22	72%
Рівень задоволеності працею, %	72%		

Високий показник «Задоволеності умовами праці» працівників технічної підтримки банку (95%), зумовлений тим, що Приватбанк це один з найстабільніших банків України, працівники задоволені прозорою системою нарахування зарплат та премій, навіть під час воєнного стану зарплати виплачують завжди вчасно. Під час воєнного стану є можливість працювати віддалено з дому на робочій техніці банку, це дуже актуально для працівників, які є внутрішньо-переміщеними особами і залишили свої домівки, переїхавши у більш безпечні міста.

Найнижчий показник «Перевага виконуваних робіт високому заробітку» 45% зумовлений тим, що під час воєнного стану дуже зріс рівень інфляції, проте рівень зарплати збільшувався несуттєво.

Причиною нижчого значення для показників «Цікавість до роботи», «Задоволеність досягненнями на роботі» може служити індивідуальне планування для кожного співробітника, високий рівень застосування стандартів в діяльності. Співробітники можуть відчувати себе «гвинтиками в великому механізмі», де цінність кожної особистості знижена. За результатами дослідження задоволеності працею методами описової статистики можна зробити висновок про середній рівень задоволеності працею в цілому по вибірці. В цілому по вибірці співробітники демонструють високий рівень задоволеності умовами праці і досягненнями в роботі.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Таким чином, працівники банку показали школьність до синдрому емоційного вигорання. Визначено зв'язок синдрому емоційного вигорання з задоволеністю працею. В зв'язку з тим, що синдром емоційного вигорання вкрай негативно впливає як на особисту, так і на професійну сферу життя працівника, потрібно вживати заходи для профілактики даного синдрому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у детальному аналізі особливостей емоційного вигорання у працівників банківської сфери за іншими професійними групами Приватбанку: юристи, економісти, ІТ спеціалісти.

Література

1. Качка В., Корчак Д., Бройч К. Модель діагнозу Вигорання. Deutsches Ärzteblatt 2011; 108: 46: 781-787.
2. Фройденбергер, Х. Я. Вигорання персоналу. Журнал соціальних питань. 1974. Том 30. Номер 1. С. 159-165.
3. Нолте А. Які зв'язки між надмірним зобов'язанням і суб'єктивним станом здоров'я банківських працівників? Результати дослідження за моделлю криз професійного задоволення. Zeitschrift für Nachwuchswissenschaftler - німецький J Young Researchers 2009; 1: 1: 6 с. 22.
4. Семмер Н. К. Стресові втручання в роботу і організація роботи. Сканд Дж Робота Навколишнє здоров'я. 2006; 32: 515-527.

References

1. Kaschka W.P., Korczak D., Broich K. Modediagnose Burn-out. Deutsches Ärzteblatt 2011; 108: 46: 781-787.
2. Freudenberg, H. J. Staff burn-out. Journal of Social Issues. 1974Vol. 30. No. 1. P. 159-165.
3. Nolte A. What are the connections between overcommitment and the subjective state of health of bank employees? Results of a study on the model of occupational gratification crises. Zeitschrift für Nachwuchswissenschaftler — German J Young Researchers 2009; 1: 1: 6 p. 22.
4. Semmer N.K. Job stress interventions and the organization of work. Scand J Work Environ Health 2006; 32: 515-527.

УДК 159.9:616.89-008.454-055.2

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-9>

Наталія СУРГУНД

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6724-4235>

e-mail: surhundn@khmnu.edu.ua

Вікторія КАПУСТІНА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6134-3814>

e-mail: viktoriakvs1509@gmail.com

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Стаття присвячена проблемі подолання негативних емоційних станів в період війни. Війна викликає в людини сильний стрес внаслідок впливу різноманітних екстремальних подій та ситуацій, пов'язаних із постійною загрозою життю. У воєнний час такі екстремальні стресогенні фактори негативно впливають на психіку людини, порушують її емоційну сферу, викликаючи розвиток негативних емоційних станів, зокрема депресії та тривоги. В статті розглянуто результати емпіричного дослідження проявів симптомів розвитку депресивних станів серед жінок у період війни. На основі отриманих даних проаналізовано прояви депресії та тривожності в даний період серед досліджуваних, що дозволило зробити висновок про необхідність психологічної роботи для подолання високого рівня тривожності серед жінок в період війни.

Ключові слова: негативні емоції, стрес, депресія, тривожність, війна.

Natalia SURHUND, Victoria KAPUSTINA

Khmelnitskyi National University

EXPERIMENTAL STUDY OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES IN THE PERIOD OF WAR

To date, there is no such person left in Ukraine who was not affected by the war caused by Russia's aggression. It touches someone directly, someone indirectly, but regardless of how much a person has experienced the course and consequences of the war, this event causes a whole range of negative emotions.

The article is devoted to the problem of overcoming negative emotional states during the war. War causes severe stress in a person due to the impact of various extreme events and situations associated with a constant threat to life. In wartime, the amount of stress increases several times, as a person is constantly under the influence of various extreme factors, therefore, we experience negative emotions more often.

Such stressors have a negative impact on a person's psyche, disrupting his emotional sphere, causing the development of negative emotional states, in particular, depression and anxiety.

War generates a large number of complex and extreme effects on all people - men and women alike. To date, a sufficient number of experimental studies have not

yet been conducted, which can be relied upon and give clear statistics of how many percent of people experience one or another negative emotional state or depressive symptoms. However, it is obvious that the trend is moving towards deterioration.

Our emotions and feelings directly affect our actions, behavior, activities and, as a result, our lives. Since the negative emotions in the lives of each of us increased significantly during the war, it leaves a certain negative imprint on our lives.

The article examines the results of an empirical study of the manifestations of symptoms of the development of depressive states in women during the war. On the basis of the obtained data, the manifestations of depression and anxiety during this period in the subjects were analyzed, which made it possible to conclude about the need for psychological work to overcome the high level of anxiety of women during the war.

Key words: negative emotions, stress, depression, anxiety, war.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

На сьогоднішній день в Україні не залишилося такої людини, яку б не зачепила війна, спричинена агресією Росії. Когось вона стосується безпосередньо, когось опосередковано, але незалежно від того, в якій мірі людина відчула на собі перебіг та наслідки війни, дана подія викликає цілий спектр негативних емоцій.

Наші емоції та почуття впливають прямим чином на наші вчинки, поведінку, діяльність і, як результат, на наше життя. Оскільки негативних емоцій у період війни в житті кожного з нас суттєво побільшало, це накладає на наше життя певний негативний відбиток.

Аналіз досліджень та публікацій

Фундаментальними засадами вивчення проблем психічних станів особистості є праці В. Джеймса, Дж. Вотсона, Е. Толмена, В. Зінківського, Г. Костюка, Г. Челпанова та ін. Окремі аспекти досліджуваної проблеми висвітлено у розробках вітчизняних і зарубіжних учених. Серед зарубіжних науковців, що досліджували емоційну складову особистості, можемо відзначити І. Гербарта, О. Кюльпе, Д. Картрайта, Н. Триплета та ін. Серед вітчизняних психологів-дослідників значний внесок у вивчення даної проблематики внесли С. Балей, І. Вітенко, М. Ланге, О. Блінова, І. Бех, Г. Ващенко, В. Рибалка та ін., в т.ч. зокрема у сфері екстремальної та військової психології – М. Драгомиров, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Бандурка, О. Тімченко, В. Ягупов та ін. Але на сьогоднішній день ще не проведено достатню кількість досліджень, що зафіксували б, яка кількість людей в Україні в умовах нинішньої війни стикаються з проблемою високого рівня розвитку негативних емоційних станів (тривоги, депресивних симптомів, страху та ін).

Формулювання цілей статті

Метою даної статті є практичне дослідження проявів у жінок негативних емоційних станів у період війни з метою визначення необхідності проведення психологічної роботи для їх подолання.

Виклад основного матеріалу

Усе з чим стикається людина у своєму житті (спілкування з людьми, різні події, діяльність, погодні умови та інше) викликає певні переживання: радість, сум, любов, розчарування, гордість, страх. Життя – це не те, що ми про нього думаємо, а те, що ми переживаємо. Завдяки емоціям людина має змогу повноцінно проживати своє життя.

Емоції – це стани організму та психіки людини, що мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення й охоплюють усі види почуттів та переживань людини – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя. Емоції розглядаються А. Damasio (1998) в якості біологічно обґрунтованих психологічних станів, які виникають у людини внаслідок нейрофізіологічних змін. При цьому, емоції по-різному є пов'язаними з почуттями, думками, поведінковими реакціями та ступенем задоволення чи страждання [9].

Прийнято виділяти емоції позитивні та негативні. Позитивні емоції – позитивна оцінка об'єкта, явища (радість, любов, захоплення тощо). Вони зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової і фізичної працездатності. Отже, вони спонукають людину до діяльності та досягнення корисного результату. Негативні емоції виникають при дефіциті інформації, невдачах людей. Негативні емоції протилежні позитивним. Проте, вони теж стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод [2; 3; 5].

Емоції проявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків. Події, які відбуваються в житті людини, викликають емоційні реакції (сміх, плач, радість, стурбованість, прагнення до дій або, навпаки, залякання). Якщо людина не в змозі контролювати ситуацію, в так званих екстремальних умовах, виникають особливі емоційні стани (афекти), які супроводжуються сильною реакцією (наприклад, гнів, страх). Ці стани важко контролювати, оскільки вони підсвідомі. Яскравим прикладом таких станів є бажання матері врятувати життя своєї дитини від бойових дій. Страх втратити своє дитя затьмарював переживання невпевненості у тому, де і як вони будуть жити, на першому плані було збереження життя, і до таких дій її спонукає саме відчуття сильного страху [4; 5; 6; 8].

Емоційні стани – це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу. Емоційний стан є мінливим психічним явищем [1; 2; 6]. Гарний настрій може змінитися на поганий, врівноваженість – на роздратованість, апатія – на бажання працювати. Емоції, які ми відчуваємо, відображають наш настрій, який в свою чергу є досить тривалим стійким емоційним станом. Причини, які створюють наш настрій не завжди усвідомлені. Якщо людина не може здійснити задумане, перебуває в ситуації невизначеності чи конфліктній ситуації, яка триває довгий період часу, то в неї може виникати пригнічений стан, виникає відчуття тривоги, злості чи агресивності [2; 5; 8].

Виділяють такі основні емоційні стани як: емоції, почуття та афекти. Емоції є переживанням сформованих відносин, вони виникають у зв'язку з поданням про пережиті раніше. Почуття, в свою чергу, носять предметний характер та зв'язуються з уявленнями про деякий об'єкт. Вони відіграють важливу роль в індивідуальному розвитку особистості, зокрема в сфері мотивації. Емоції і почуття передбачають процес, спрямований на задоволення потреби та знаходяться ніби на його початку.

Афекти – це особливо виражені емоційні стани, супроводжувані видимими змінами в поведінці людини, що їх відчуває. Афект не передує поведінці, а як би зрушений на його кінець. Це реакція, яка виникає в результаті вже вчиненої дії або вчинку і виражає собою суб'єктивне емоційне забарвлення з точки зору того, якою мірою в результаті вчинення даного вчинку вдалося досягти поставленої мети, задовольнити стимулювати його потребу. Афекти сприяють формуванню в сприйнятті так званих афективних комплексів, що виражають собою цілісність сприйняття певних ситуацій. На відміну від емоцій і почуттів, афекти протікають бурхливо, швидко, супроводжуються різко вираженими органічними змінами та руховими реакціями. Афекти здатні залишати сильні та стійкі сліди в довготривалій пам'яті. Емоційна напруженість, що накопичується в результаті виникнення афективної ситуації, може підсумовуватися, і рано чи пізно, якщо їй вчасно не дати виходу, призвести до сильної і бурхливої емоційної розрядки, яка, знімаючи напругу, часто спричиняє за собою відчуття втоми, пригніченості, депресії [1; 4; 5; 6].

Наш емоційний стан – це опора і ресурс, що дозволяє нам піклуватися про себе та близьких.

Стрес – стан надмірно сильної і тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система одержує емоційне перевантаження. Стрес порушує звичну поведінку людини,

дезорганізовує її діяльність. Якщо стреси виникають в житті людини часто та протягом тривалого періоду, то вони обумовлюють негативний вплив на психологічне та фізичне здоров'я людини [3; 6; 8].

Тривожність (готовність до страху) – стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги та моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення; один з основних параметрів індивідуальних розходжень. У цілому тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості. Вона звичайно підвищена: 1) при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях; 2) у здорових людей, що переживають наслідки психічної травми; 3) у багатьох груп людей з поведінкою, що відхиляється [7, с. 551].

Страх – стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний очікуванням чого-небудь неприємного та небажаного. Функціонально страх служить попередженням про майбутню небезпеку, дає змогу зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати шляхів її уникнення. У випадку, коли він досягає сили афекту (панічний страх, жах), він здатний нав'язати стереотипи поведінки – втечу, заціпеніння, захисну агресію [1; 3; 4; 6].

Тому коливання настрою загострюються, емоції людини часто чергуються наступним чином: розгубленість, тривога, страх, паніка, злість, роздратування, ейфорія, апатія, депресивні симптоми [2].

Варто звернути увагу, що вище перераховані негативні емоційні стани мали місце і в мирний час. Але нажаль, з приходом війни, такі стани збільшились у великої кількості людей. Коли руйнується стабільність світу, до якого звикла людина, далеко не всім вдається зберегти емоційну стабільність. В цілому людина здатна пережити горе, страх, тривогу, надмірні психоемоційні перевантаження тощо і відновлюватись, але кожній людині для цього потрібна різна кількість індивідуального ресурсу та часу [1; 6].

Часто люди називають те, що відчувають депресією. Та ми часто називаємо депресією те, що нею не є. Та все ж таки у багатьох пригнічення триває вже довше, ніж просто при переживанні якоїсь неприємної чи конфліктної ситуації.

Депресивні стани людини – це складна комбінація емоцій, уявлень, споминів і думок, що характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності, що, зазвичай, приносить задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом певного часу, а також різні комбінації гніву, відрази та

презирства (ворожі почуття по відношенню до самого себе й до інших людей), емоції страху, провини та сорому [3; 5; 7].

Як зазначають І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, депресивні стани виникають на фоні депресії та характеризуються такими ознаками:

- пригнічений настрій (або роздратованість);
- втома або втрата енергійності;
- тривога, страх;
- помітне зниження інтересу до життя або незадоволеність ним;
- значне зниження або збільшення маси тіла, не викликані зміною дієти;
- безсоння або сонливість;
- почуття нікчемності, надлишкової або неадекватної провини;
- зниження здатності мислити, зосередитися, нерішучість, загальмованість [5].

Війна, як надзвичайно складне суспільно-політичне явище, однозначно викликає сильний стрес. У такій екстремальній ситуації, як війна, виникають емоції, думки, та, як наслідок, поведінка, про які ми і не здогадуємося в мирний час. Під час війни кожна людина суспільства зіштовхується з безліччю екстремальних подій та ситуацій (бойові дії, обстріли мирного населення та руйнування об'єктів критичної інфраструктури життєзабезпечення, смерті, часом відсутність води, їжі, тепла, електрики тощо). У воєнний час ці та інші екстремальні стресогенні фактори негативно впливають на психіку людини, порушують її емоційну сферу, викликаючи розвиток негативних емоційних станів, зокрема депресії та тривоги.

Війна генерує велику кількість складних та екстремальних впливів на всіх людей – як на чоловіків, так і на жінок. На сьогоднішній день ще не проведено достатню кількість експериментальних досліджень, на які можна опиратися і назвати чітку статистику того, скільки відсотків людей переживають той чи інший негативний емоційний стан чи депресивні симптоми. Однак, очевидно, що тенденція рухається в сторону погіршення.

У проведеному дослідженні негативних емоційних станів під час війни було досліджено вибірку із двадцяти семи осіб (жінки). Для дослідження були використані наступні методики: Шкала депресії Бека та Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунге (адаптація Т. Балашової). Для того, щоб виділити основні депресивні симптоми у жінок під час воєнного стану, був розроблений авторський

опитувальник (В. Капустіна). Для дослідження тривожності було використано методіку «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності». Результати проведеного дослідження наведено нижче.

Шкала депресії Бека:

- 0-9 балів: 18 осіб (66,7%) за підрахунками балів ввійшли до даного діапазону. Це означає, що у них симптоми депресії відсутні. Психоемоційний стан у нормі і не викликає жодних побоювань;
- 10-15 балів: 9 осіб (33,3%) за результатами обробки результатів ввійшли до даного діапазону. Це означає, що у них ознаки легкої депресії (субдепресії). Це означає, що є потреба звернути увагу на своє психічне здоров'я і звернутися за консультацією до психолога;
- 16-19 балів: 0 осіб;
- 20-29 балів: 0 осіб;
- 30-63 бали: 0 осіб.

Відсутність осіб з кількістю балів у цих трьох діапазонах засвідчило, що у жодній із опитуваних не було діагностовано симптомів помірної депресії, ознак вираженої депресії (середньої тяжкості) чи симптомів тяжкої депресії.

Таким чином, проведене дослідження показало, що у більшій частині опитуваних відсутні симптоми депресії (66,7%) або спостерігалися ознаки легкої депресії (субдепресії) (33,3%).

*Методика диференційної діагностики депресивних станів
В. Зунге (адаптація Т. Балашової)*

- діапазон 1 – нижче 50 балів – 10 осіб (37%);
- діапазон 2 – від 51 до 59 балів – 11 осіб (40,8%);
- діапазон 3 – від 60 до 69 балів – 5 осіб (18,5%);
- діапазон 4 – вище 70 балів – 1 особа (3,7%).

Результати даної методики показали, що у 37% опитуваних в момент дослідження не спостерігалось зниженого настрою, у 40,8% спостерігалось незначне, але чітко виражене зниження настрою, у 18,5% виявлено значне зниження настрою та у 3,7% – глибоке зниження настрою (субдепресія або депресія).

На основі проведених методик, а також проведених співбесід з кожним із опитуваних не було діагностовано випадків серйозних відхилень чи клінічної депресії. Тим не менш, більшість із досліджених жінок скаржилися на те, що все таки відчувають різні негативні емоції, які не спостерігали за собою раніше. За допомогою авторського опитувальника (В. Капустіна) було виділено 15 основних симптомів, які досліджувані характеризували як депресивні, тобто такі, що знизили якість життя. Досліджуваним було запропоновано оцінити дані

симптоми від 0 до 3 балів за частотою відчуття протягом останнього місяця (0 – не відчув(ла) взагалі; 1 – відчув(ла) іноді, дуже рідко, 2 – відчув(ла) часто, 3 – відчув(ла) майже завжди або постійно). Результати дослідження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати дослідження негативних емоційних симптомів під час війни, за авторським опитувальником В. Капустіної

№	Симптом	Сума балів	Середнє арифметичне по даному симптому (в діапазоні 0-3 бали)
1	тривожність	80	2,96
2	невпевненість	51	1,9
3	напади паніки	18	0,67
5	дратівливість	46	1,7
5	гнів	19	0,7
6	почуття провини, сорому	51	1,89
7	страх	62	2,3
8	смуток	49	1,8
9	втома, низький рівень енергії	44	1,63
10	відчуття безнадійності	31	1,15
11	порушення сну	34	1,26
12	погіршений настрій	75	2,78
13	відчуття беззмістовності	15	0,56
14	важко зосередитись	38	1,41
15	байдужість	16	0,59

За результатами опитування, найбільшу кількість балів (80/2,96) набрав симптом – тривожність, за ним – погіршений настрій (75/2,78), далі – страх (62/2,3) і т.д.

Оскільки підвищення тривожності відзначили та відчули всі опитувані жінки протягом останнього місяця, було вирішено доцільним провести діагностику тривожності.

Таблиця 2.

Результати дослідження за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності»

№	Рівень тривожності	Кількість жінок, у яких виявлена реактивна (ситуативна) тривожність	Кількість жінок, у яких виявлена особистісна тривожність
1	Низька тривожність (0-30 балів)	13 (48,2%)	13 (48,2%)
2	Помірна тривожність (31-45 балів)	10 (37%)	11 (40,7%)
3	Висока тривожність (>45 балів)	4 (14,8%)	3 (11,1%)

За результатами досліджень (Таблиця 2) бачимо, що більше половини (14 із 27) учасників групи відчують реактивну (ситуативну) тривожність, з них: у десяти виявлена помірна тривожність та у чотирьох – висока тривожність. Таким чином, з даного дослідження випливає, що найчастіший негативний симптом, який відчувають досліджені жінки в нинішній період війни, є тривожність, високий рівень якої фіксується у 14,8% досліджуваних. Під час індивідуальних бесід опитувані ділилися різними причинами тривожності: за майбутнє життя, за майбутнє країни, здатність підтримувати попередній рівень життя, за рідних (діти, батьки), які знаходяться на територіях, наближених до територій бойових дій, за рідних, що знаходяться на фронті.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Негативні емоційні стани є невід'ємною частиною життя людини, оскільки виникають внаслідок негативних подій. В екстремальний період війни кількість стресу збільшується в декілька разів, оскільки людина постійно перебуває під впливом різноманітних екстремальних факторів, тому і негативні емоції ми відчуваємо частіше. Результати проведеного дослідження показали, що в умовах війни у жінок при відсутності ознак розвитку високого рівня депресивності, високий рівень тривожності фіксується у 14,8% осіб. Це свідчить, що з такими особами треба працювати фахівцям-психологам, знаходити шляхи для їх стабілізації їх психоемоційного стану з метою запобігання подальшого розвитку даних порушень. Дане дослідження може бути використане як основа для розробки програми допомоги в подоланні негативних емоційних станів в період війни.

Література

1. Екстремальна психологія : підручник / О. П. Євсюков, А. С. Куфлієвський, Д. В. Лебедєв та ін.; за ред. О. В. Тімченка. Київ : Август трейд, 2007. 502 с.
2. Веракіс А. І., Завалевський Ю. І., Левківський К. М. Основи психології : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Харків-Київ : Либідь, 2005. 416 с.
3. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності : навч. посібник. Київ : КВГІ, 1994. 164 с.
4. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
5. Копан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини; за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа», 2011. 430 с.
6. Психологія екстремальної поведінки : навчально-методичний комплекс ; [укладач: В. Г. Андросюк]. Навчально-науковий інститут заочного навчання НАВСУ. Київ : НАВСУ, 2014. 60 с.

7. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
8. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем. 2004. 656 с.
9. A. Damasio (1998). Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain Research Reviews* 26 (2-3): 83-86.

References

1. Ekstremalna psykholohiia : pidruchnyk / O. P. Yevsiukov, A. S. Kufliievskiy, D. V. Liebiediev ta in.; za red. O. V. Timchenka. Kyiv : Avhust treid, 2007. 502 s.
2. Verakis A. I., Zavalevskiy Yu. I., Levkivskiy K. M. Osnovy psykholohii : navch. posibnyk dlia studentiv vyshchykh navch. zakladiv. Kharkiv-Kyiv : Lybid, 2005. 416 s.
3. Korolchuk M. S. Aktualni problemy psykhofiziolohii viiskovoi diialnosti : navch. posibnyk. Kyiv : KVHI, 1994. 164 s.
4. Korolchuk M. S., Krainiuk V. M. Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychainykh ta ekstremalnykh umovakh. Kyiv : Nika-Tsentr, 2006. 580 s.
5. Kotsan I. Ya., Lozhkin H. V., Mushkevych M. I. Psykholohiia zdorovia liudyny; za red. I. Ya. Kotsana. Lutsk : RVV «Vezha», 2011. 430 s.
6. Psykholohiia ekstremalnoi povedinky : navchalno-metodychnyi kompleks ; [ukladach: V. H. Androsiuk]. Navchalno-naukovyi instytut zaochnoho navchannia NAVSU. Kyiv : NAVSU, 2014. 60 s.
7. Shapar V. B. Suchasnyi tлумачnyi psykholohichnyi slovnyk. Xarkiv : Prapor, 2007. 640 s.
8. Iahupov V. Viiskova psykholohiia : pidruchnyk. Kyiv : Tandem. 2004. 656 s.
9. A. Damasio (1998). Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain Research Reviews* 26 (2-3): 83-86.

УДК 159.96.616.89

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-10>

Ліана СПИЦЬКА

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

<https://orcid.org/0000-0002-9004-727X>

e-mail: liana.spytska@se-oneu.in.ua

ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ ОСОБИСТОСТІ: СУЧАСНИЙ СТАН ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ

Метою науково-дослідної роботи було визначення особливостей зовнішніх рушійних чинників, що призводять до розвитку деструктивних новоутворень в психічній діяльності особистості, а також виявлення внутрішніх детермінант, які провокують порушення у поведінковій та когнітивно-емоційній сферах людини. У роботі використано методи аналітичного дослідження вивчення проблеми психічних розладів особистості та змістовний аналіз психотерапевтичної допомоги в лікуванні порушення діяльності психіки. Отримані результати наукового дослідження значущі для працівників психологічної сфери, а також для педагогів та соціальних організацій для комплексного розуміння симптоматики й перебігу психічних розладів особистості та напрямків терапії.

Ключові слова: саморегуляція, поведінкові порушення, емоційний дисбаланс, терапія, медикаментозне лікування.

Liana SPYTSKA

Volodymyr Dahl East Ukrainian National University

MENTAL PERSONALITY DISORDERS: CURRENT STATE OF THE PROBLEM STATEMENT

The development of personality depends on physiological, psychological, and social changes that occur throughout a person's life. Genetic factors can also increase the risk of developing mental illnesses, but upbringing and experience also play an important role in shaping personality and can reduce this risk. However, hereditary factors are not always decisive, as their transmission is random.

The aim of the research was to determine the features of external driving factors that lead to the development of destructive formations in the mental activity of the individual, as well as to identify internal determinants that provoke disturbances in the behavioral and cognitive-emotional spheres of a person.

The theoretical-methodological approach refers to the specific approach or methodology used to study a particular phenomenon or problem. In this case, the approach was based on qualitative methods of analytical research. This type of research involves gathering data through methods such as interviews, observations, and document analysis, and analyzing it inductively to identify patterns and themes.

The research presents data that reflect the current state of the problem of mental disorders of personality in the world, describe their etiology, and highlight effective approaches to combating them. The initial hypothesis was confirmed during the experiment, and after studying world practices in this field, a practical model for

restoring mental health was developed. In further research, it will be possible to focus on the analysis of psychocorrectional programs and the study of pharmacological components for the treatment of personality mental disorders.

The results of the scientific research are significant for professionals in the psychological field, as well as for educators and social organizations for a comprehensive understanding of the issue.

Keywords: self-regulation, behavioral disorders, emotional imbalance, therapy, drug treatment.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сукупність змін, які відбуваються на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях супроводжують особистість протягом всього її життя. Наявність травматичного досвіду та тривалих кризових подій утворюють в психіці людини переживання безконтрольного характеру. Водночас генетичне підґрунтя психічних захворювань посилюють ці почуття. Однак присутність спадкових факторів ризику розвитку психічного розладу залишається відносним через певну випадковість передачі генетичних рис до дитини, натомість важливим постають умови її виховання в ранньому віці та подальший життєвий досвід.

Аналіз досліджень та публікацій

Досліджуючи проблему психічних розладів особистості М. Е. Lynall et al. [1], К. Ohi et al. [2] та А. J. Forstner et al. [3] розглядали питання схильності людини до нервово-психічних відхилень в контексті спадковості. Автори виділили розвиток неврозу та пов'язаних з ним супутніх станів депресії, фобій, панічних нападів, що впливають не лише на психічне здоров'я людини, але й на її соціальне життя. Аналізуючи проблему впливу генетичних складових на особистісні розлади психіки, М. Е. Lynall et al. [1] висловлюють думку про те, що психічні розлади пов'язані зі спадковими аномаліями, а зовнішні подразники (психотравми) лише сприяють патогенезу порушення психічної діяльності. Однак дослідження Т. S. Betancourt et al. [4], в якому автори розглядають питання впливу травматичних подій на психічне здоров'я молоді вказує, що стресові та кризові обставини передують розвитку психічних порушень. Зокрема, автор підкреслює вразливість дитячої психіки, де втрата психологічної безпеки та емоційна лабільність впливають на біопсихосоціальну адаптацію молодого покоління. Подібні висновки зазначені в наукових надбаннях V. Y. Bockelyuk та M. S. Panov [5], М. Onishchenko та E. Kazakova [6], де автори вказують на розвиток схильності до психічних розладів через

пережитий досвід травматичних подій (COVID-19, військові конфлікти, насилля).

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у дослідженні рушійних стимулів розвитку психічних порушень особистості, пошуку сучасних методів лікування захворювань, що пов'язані з психічними розладами, а також у розробці моделі відновлення психічного здоров'я особистості, зокрема для покращення її психоемоційного стану, адекватних поведінкових реакцій, соціальної та психологічної адаптації в суспільстві.

Виклад основного матеріалу

Вивчення проблеми психічних розладів особистості (ПРО) актуальне через зміни в суспільстві, які спричиняють кризи та інформаційне перевантаження. Система охорони здоров'я модернізується, щоб запобігти психічним захворюванням. Але пандемія COVID-19 та збільшення збройних конфліктів створюють масове нервово-психічне напруження, яке може викликати відхилення у функціонуванні психіки людей. Наукові надбання, які вивчали вплив пандемії COVID-19 та його наслідків на психічне здоров'я населення вказують на посилення симптомів, що притаманні особистісним психічним розладам. Зокрема зміни в емоційному стані через запобіжні заходи (ізоляція), нестабільність внутрішніх переконань, економічного та соціального життя можуть спричинювати психоз, що буде проявлятися симптомами депресії, патологічних афектів, тривожності, аномальністю в переживаннях (галюцинації, безсоння).

Проаналізовані попередні наукові роботи з проблеми психічних розладів особистості, зокрема чинників їх виникнення, прояву та перебігу, вказують, що ПРО є захворюванням, де порушення психопатологічного та поведінкового характеру пов'язане з відхиленнями функціонування психіки людини та спричинене біологічними, соціальними або психологічними факторами. Психіатрія виділяє десять видів ПРО які поділяються на три групи. Так, до першої групи належать ексцентричні розлади (параноїдальний, шизоїдний, шизотиповий), другої емоційно-нестійкі розлади (антисоціальний, прикордонний, істеричний, нарцисичний), а третя група поєднує в собі тривожні розлади особистості (унікаючий, залежний, ананкастний). Міжнародна класифікація хвороб останнього одинадцятого перегляду (МКХ-11) [7] систематизує ПРО психічними, поведінковими розладами та розладами нейропсихічного розвитку.

З метою вияву показників психічного стану був сформований діагностичний інструментарій, що передбачав визначення суб'єктивного сприйняття людиною свого реального становища та оцінки її неадаптивних станів та властивостей. Формуванню вибірки сприяв парафіяльний благодійний фонд «Карітас Лубни» [8], а до участі в дослідженні були запрошені вимушено переміщені особи, що проживають на території Лубенської громади в кількості 171 учасник. Підготовчий етап дослідження здійснювався в форматі інтерв'ювання, що передбачало визначення наявності у людини невмотивованого страху, безсоння, тривоги, нападів паніки, різкої зміни настрою, порушень у спілкуванні з оточенням та конфліктності. Проведення експерименту реалізовувалось на рівних умовах та після очного опитування здійснювалось за допомогою онлайн-анкетування з подальшим аналізом одержаних даних.

Визначення схильності людини до певного психічного розладу реалізовувалось шляхом онлайн-тестування [9], де отримані результати засвідчили наявність у респондентів симптомів ПРО, що розподілились за трьома групами, а саме ексцентричні розлади (ЕР), емоційно-нестійкі розлади (ЕНР) та тривожні розлади (ТР). Результати опитування зазначені на Рисунку 1.



Рис. 1. Аналіз результатів схильності респондентів до ПРО

Джерело: складено автором.

Слід зазначити, що схильність до ПРО в даному контексті розглядається ймовірністю розвитку певного типу розладу, а аналіз результатів дослідження опирається на визначений збіг симптомів (понад 70%) на момент опитування. Онлайн-опитування за напрямом оцінки психічних станів [9] визначило, що висока тривожність притаманна більшості респондентам груп ексцентричних (ЕР 68%) та тривожних (ТР 69%) груп, що вказує на можливість прояву безпідставного роздратування та знервованості людини в повсякденному житті. При цьому в групі ексцентричних розладів (ЕР 62%) також визначений високий рівень фрустрації, що обумовлює

ускладнення респондентів у співпраці з людьми через страх зневаги та ворожості, низьку самооцінку та прагнення уникнути труднощів та невдач. Загалом результати дослідження за даною методикою вказують на емоційний дискомфорт респондентів, який пов'язаний з умовами порушення соціальних процесів суспільства та реальною загрозою їх життю. Наочне відображення результатів дослідження оцінки психічних станів представлені на Рисунку 2.

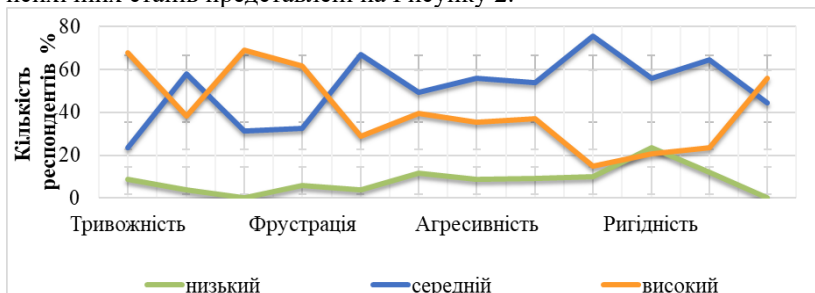


Рис. 2. Аналіз результатів оцінки психічного стану респондентів

Джерело: складено автором.

Таким чином, аналіз отриманих результатів вказує на процеси дестабілізації психічної діяльності серед опитаних респондентів, що є наслідком досвіду травматичних подій. Також проведене інтерв'ювання визначило, що у всіх учасників опитування присутні порушення в соціальних та особистісних відносинах. Загалом всі види ПРО супроводжуються певним антисоціальним, негативним та неадекватним ставленням людини до оточення, їй важко контролювати власну імпульсивність, що спричинює афективні стани та призводить до ризиків саморуїнації на фізичному рівні (каліцтво, спроби самогубства) або заподіяння шкоди оточенню [1; 5; 7]. Встановлення діагнозу потребує всебічного вивчення проблеми, збір повного анамнезу, опитування не лише пацієнта, але і його родини, здачу лабораторних аналізів для розуміння достатності в організмі необхідних вітамінів та мікроелементів, адже недостатність корисних речовин може спричинювати певні зміни активності мозку. Ключова мета лікування ПРО полягає у допомозі людині покращити життя на соціальному та психологічному рівнях. Провідним моментом постає психотерапія, ефективність якої залежить від правильного встановлення діагнозу та виокремлення супутніх симптомів.

Аналіз попередніх наукових робіт дозволив виділити ключові моменти психотерапевтичної допомоги людям з ПРО, що дозволило

розробити комплексну модель процесу відновлення психічного здоров'я (Рисунок 3).

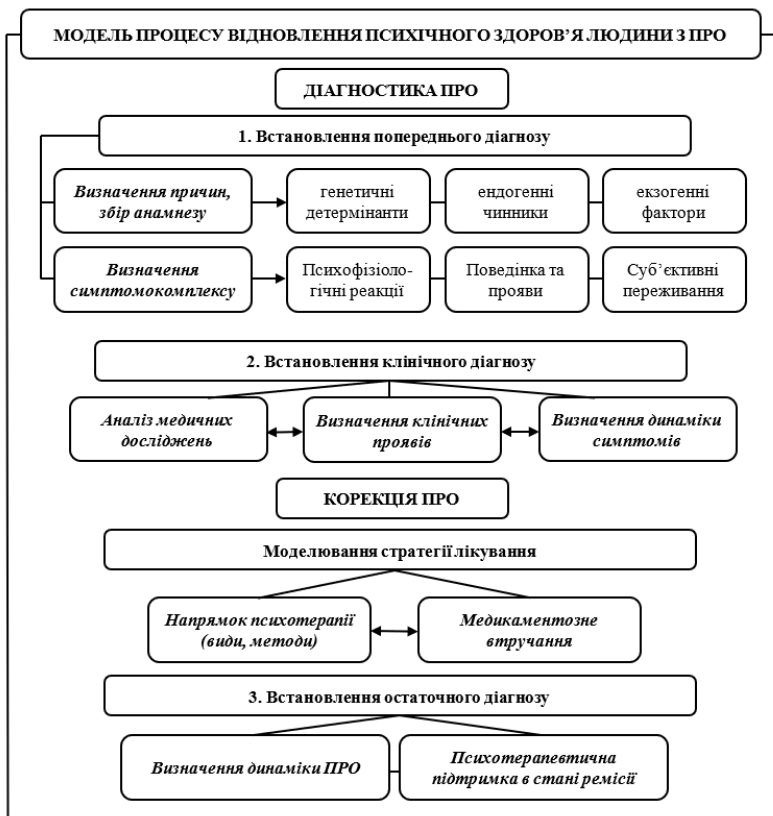


Рис. 3. Модель процесу відновлення психічного здоров'я

Джерело: складено автором на основі [1; 10; 8; 9].

В Україні надання психіатричної допомоги закріплено на законодавчому рівні та регулюється Законом України No. 1489-III «Про психіатричну допомогу». Даним Законом передбачено надання стаціонарної та амбулаторної психіатричної допомоги населенню, а також належне фінансове забезпечення державних та комунальних закладів, що передбачає безоплатне надання медичної допомоги громадянам, зокрема діагностичної, консультативної, лікувальної, реабілітаційної підтримки. Крім того, Наказом Міністерства охорони здоров'я No. 1600 «Про затвердження Порядку надання психіатричної допомоги мобільною мультидисциплінарною командою» [11]

передбачено надання підтримки пацієнтам у плануванні відновлення його психічного здоров'я, допомоги в соціальній реінтеграції, забезпечення комплексного психосоціального та фармакологічного втручання, в тому числі і в разі загострення ПРО при умові, що стан не потребує госпіталізації.

У Швейцарії [12] надання психіатричної допомоги пацієнтам базується виключно на приватній системі медичного страхування. На противагу Швейцарії в США [13] доступ до медичних послуг людям з проблемами психічного розладу особистості постає гострим питанням галузі охорони здоров'я через недостатність фінансових та фізичних ресурсів. Таким чином, світова практика впровадження моделей надання психіатричної та психологічної допомоги населенню є досить широкою, що дозволяє на прикладі позитивного досвіду інших країн формувати власні підходи у створенні відповідних концепцій відновлення психічного здоров'я українського суспільства.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проблема збереження психічного здоров'я населення, яке опинилось в умовах кризи актуалізує питання оперативної психологічної та психіатричної допомоги. Психотерапія допомагає усвідомити особливості поведінки та емоційного стану, контролювати емоції. Важливо вчасно звернутися до лікаря, поставити правильний діагноз, дослідити динаміку психічного статусу під час лікування та забезпечити психологічну підтримку в ремісії. Україна реформує систему охорони здоров'я, щоб забезпечити доступність професійної допомоги та підвищити освітній рівень населення щодо психічних розладів. Висунута гіпотеза на початку дослідження була повністю підтверджена під час експерименту. Вивчення світової практики в рамках даного питання сприяло розробці практичної моделі відновлення психічного здоров'я людини.

Перспективними напрямками подальших досліджень проблеми особистісних психічних розладів постає аналіз психокорекційних програм та вивчення фармакологічних складових при лікуванні даних розладів. Одержані результати дослідження значущі для освітян, соціальних працівників та психологів для розуміння причин розвитку, перебігу та методів лікування ПРО.

Література

1. A Lynall M.E., Soskic B., Hayhurst J., Schwartzentruber J., Levey D.F., Pathak G.A., Polimanti R., Gelernter J., Stein M.B., Trynka G., Clatworthy M.R., Bullmore E. Genetic

variants associated with psychiatric disorders are enriched at epigenetically active sites in lymphoid cells. *Nature Communications*. 2022. No.13, P. 1-15.

2. Ohi K., Otowa T., Shimada M., Sugiyama S., Muto Y., Tanahashi Sh., Kaiya H., Nishimura F., Sasaki T., Tani H., Shioiri T. Shared transethnic genetic basis of panic disorder and psychiatric and related intermediate phenotypes. *European Neuropsychopharmacology*. 2021. No.42. P. 87-96.

3. Forstner, A.J., Awasthi, S., Wolf, C. Genome-wide association study of panic disorder reveals genetic overlap with neuroticism and depression. *Molecular Psychiatry*. 2021. Vol. 26, No.8. P. 4179-4190.

4. Betancourt T.S., Keegan K., Farrar J. Brennan R.T. The intergenerational impact of war on mental health and psychosocial wellbeing: Lessons from the longitudinal study of war-affected youth in Sierra Leone. *Conflict and Health*. 2020. No. 4. P. 1-8.

5. Bochelyuk V.Y., Panov M.S. Psychological consequences of a pandemic for modern Ukrainian society as a socio-psychological problem. *Habitus*. 2021. No.21. P. 109-113.

6. Onishchenko N., Kazakova E. Psychological peculiarities of perception of the situation surrounding the COVID-19 pandemic. *Disaster and Crisis Psychology Problems*. 2021. Vol.2, No.2. P. 6-18.

7. ICD-11. International Classification of Diseases 11th Revision. The global standard for diagnostic health information. 2023. <https://icd.who.int/en>.

8. BF Caritas Lubny. 2023. <https://www.facebook.com/people/BF-Caritas-Lubny/100063675715039/?sk=about>

9. A test for determining a personality disorder. *Individual Differences Research*. 2023. <https://www.idrlabs.com/ua/personality-style/test.php>

10. Kabantseva A.V. Technology of providing medical and psychological assistance to the population whose mental health has been damaged. *Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Series: Psychology*. 2022. No. 2. P. 41-45.

11. Order of the Ministry of Health Care of Ukraine No. 1600 “On approval of the Procedure for providing psychiatric care by a mobile multidisciplinary team”. 2022. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1102-22#Text>

12. Schneberger A.R., Schwartz B.J. The Swiss Mental Health Care System. *Psychiatric Services*. 2018. Vol.69, No.2. P. 126-128.

13. Coombs N.C., Meriwether W.E., Caringi J., Newcomer S.R. Barriers to healthcare access among U.S. adults with mental health challenges: A population-based study. *SSM – Population Health*. 2021. No.15. P. 1-8.

References

1. Lynall M.E., Soskic B., Hayhurst J., Schwartztruber J., Levey D.F., Pathak G.A., Polimanti R., Gelernter J., Stein M.B., Trynka G., Clatworthy M.R., Bullmore E. Genetic variants associated with psychiatric disorders are enriched at epigenetically active sites in lymphoid cells. *Nature Communications*. 2022. No.13, P. 1-15.

2. Ohi K., Otowa T., Shimada M., Sugiyama S., Muto Y., Tanahashi Sh., Kaiya H., Nishimura F., Sasaki T., Tani H., Shioiri T. Shared transethnic genetic basis of panic disorder and psychiatric and related intermediate phenotypes. *European Neuropsychopharmacology*. 2021. No.42. P. 87-96.

3. Forstner, A.J., Awasthi, S., Wolf, C. Genome-wide association study of panic disorder reveals genetic overlap with neuroticism and depression. *Molecular Psychiatry*. 2021. Vol. 26, No.8. P. 4179-4190.

4. Betancourt T.S., Keegan K., Farrar J. Brennan R.T. The intergenerational impact of war on mental health and psychosocial wellbeing: Lessons from the longitudinal study of war-affected youth in Sierra Leone. *Conflict and Health*. 2020. No. 4. P. 1-8.

5. Bochelyuk V.Y., Panov M.S. Psychological consequences of a pandemic for modern Ukrainian society as a socio-psychological problem. *Habitus*. 2021. No.21. P. 109-113.
6. Onishchenko N., Kazakova E. Psychological peculiarities of perception of the situation surrounding the COVID-19 pandemic. *Disaster and Crisis Psychology Problems*. 2021. Vol.2, No.2. P. 6-18.
7. ICD-11. International Classification of Diseases 11th Revision. The global standard for diagnostic health information. 2023. <https://icd.who.int/en>.
8. BF Caritas Lubny. 2023. <https://www.facebook.com/people/BF-Caritas-Lubny/100063675715039/?sk=about>
9. A test for determining a personality disorder. *Individual Differences Research*. 2023. <https://www.idrlabs.com/ua/personality-style/test.php>
10. Kabantseva A.V. Technology of providing medical and psychological assistance to the population whose mental health has been damaged. *Scientific Bulletin of the Uzhorod National University. Series: Psychology*. 2022. No. 2. P. 41-45.
11. Order of the Ministry of Health Care of Ukraine No. 1600 “On approval of the Procedure for providing psychiatric care by a mobile multidisciplinary team”. 2022. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1102-22#Text>
12. Schneeberger A.R., Schwartz B.J. The Swiss Mental Health Care System. *Psychiatric Services*. 2018. Vol.69, No.2. P. 126-128.
13. Coombs N.C., Meriwether W.E., Caringi J., Newcomer S.R. Barriers to healthcare access among U.S. adults with mental health challenges: A population-based study. *SSM – Population Health*. 2021. No.15. P. 1-8.

УДК 159.922.7

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-11>

Роман ПОПЕЛЮШКО

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

<https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>

e-mail: r.p.popeliushko@npu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖЕРТВАМ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ

Стаття присвячена актуальній проблемі шкільного насильства у міжособистісних стосунках в освітньому просторі. У статті пропонується огляд проявів булінгу в поведінці школяра, характерних особливостей шкільного булінгу та його вплив на розвиток особистості дитини. Описано спільні ознаки антибулінгових програм які застосовуються в різних країнах світу. Автором обґрунтовано те, що особливостями психологічної допомоги жертвам шкільного булінгу є дотримання психологом зазначеного алгоритму спілкування та етапів проведення бесіди з дитиною жертвою чи свідком насильницьких дій.

Ключові слова: булінг, шкільне насилля, освітній простір, психологічна допомога, жертва.

Roman POPELIUSHKO

Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR VICTIMS OF SCHOOL BULLYING

The article is devoted to the actual problem of school violence in interpersonal relationships in the educational space. The article offers an overview of the manifestations of bullying in the behavior of schoolchildren, the characteristic features of school bullying and its impact on the development of a child's personality, common features of anti-bullying programs that are used in different countries of the world.

Contemporary Ukrainian society recognizes the existence of the problem of child abuse and the need to take measures to improve the system of prevention, detection and overcoming of this phenomenon. Educational institutions set themselves the goal of comprehensive development of the child, creation of conditions for assimilation of effective models of behavior with peers, however, frequent phenomena of school bullying and high level of conflict among children do not allow to fully achieve the set goals. At present, taking into account external challenges, such as war, pandemic, etc., the extremely important task is to create a safe educational environment to prevent and fight against the negative consequences of the phenomenon of school violence.

The work describes the algorithm of conducting a dialogue between a psychologist and a child victim of school bullying, which includes: establishing a trusting relationship between the child and the psychologist; an expression of sympathy; reducing the feeling of guilt; support and approval of the child's behavior; finding reserves of support and assistance; creating conditions for stopping violence and

developing a behavior strategy; supporting the child's determination.

The article reveals the stages of dialogue between a psychologist and a child victim or witness of violent acts, which included: the preliminary stage; introductory stage; stage of free narration; stage of detailed questions; the final stage.

The author of the article substantiates the fact that the peculiarities of psychological assistance to victims of school bullying are the psychologist's observance of the specified communication algorithm and the stages of conversation with a child victim or witness of violent acts.

Key words: bullying, school violence, educational space, psychological help, victim.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Безпека дитини, збереження її життя та здоров'я, формування вміння захистити себе в навколишньому середовищі є вкрай актуальними питаннями в сучасній системі освіти. Сьогодні українське суспільство констатує існування проблеми жорстокого поводження з дітьми, та необхідність здійснення заходів щодо вдосконалення системи попередження, виявлення та подолання даного явища.

Освітні заклади ставлять собі за мету всебічний розвиток дитини, створення умов для засвоєння ефективних моделей поведінки з однолітками, проте часті явища шкільного булінгу та високий рівень конфліктності серед дітей не дозволяє повною мірою досягти поставлених цілей.

На даний час, враховуючи зовнішні виклики, такі як війна, пандемія тощо, надзвичайно важливим завданням є створення безпечного навчально-виховного середовища для профілактики та боротьби з негативними наслідками явища шкільного насильства.

Аналіз досліджень та публікацій

Вагомий внесок у розробку, на теоретико-практичному рівні, різних аспектів питання шкільного булінгу зробили закордонні науковці, зокрема П. Гайнеманн, К. Дьюкс, Д. Лейн, Е. Міллер, Е. Мунте, А. О'Мур, Д. Олвеус, В. Ортон, А. Пікас, Е. Роланд, Д. Таттум, Т. Фалд, Б. Хіллері та українські дослідники А. Барліт, О. Іваній, О. Костюк, О. Кравчук, Л. Лушпай, Н. Макаренко, О. Ожйова, К. Плутицька, І. Сидорук, С. Стельмах тощо.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні особливостей психологічної допомоги жертвам шкільного булінгу.

Виклад основного матеріалу

Шкільний булінг притаманний всім країнам світу, і на згадку про це 4 травня оголошено «Міжнародним днем боротьби з булінгом». Насильство у вигляді шкільного булінгу, це соціальне явище, і воно поширене в багатьох країнах сучасного світу – США, Канаді, Японії, Індії, Великій Британії тощо. Притаманне воно й освітній практиці країн колишнього СРСР, у тому числі й України.

Дитяча жорстокість – стійкий і схильний до подальшого негативного розвитку феномен, що культивується виключно у стосунках з іншими дітьми. Жорстоке ставлення до іншого усвідомлюється дитиною з певного віку. Якщо, не зважаючи на розуміння жорстокості, дитина продовжує її здійснювати по відношенню до іншої, це означає прийняття та прагнення пережити ті руйнівні почуття, які посилюють жорстокість і схвалюються у відповідному середовищі [5].

Булінг – це соціально-психологічна проблема нашого суспільства. Це соціальне явище, що властиве переважно організованим колективам і виражається у здійсненні тривалого фізичного або психологічного насилля, яке не має характеру самозахисту, з боку одного індивіда або цілої групи щодо іншого індивіда [1].

У поведінці школяра, булінг має такі найбільш поширені прояви як: образливі жести або дії; вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви; словесні образи, глузування, обзивання, погрози; залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити; ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот; фізичне насилля; приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету, поширення чуток і пліток [3]. Необхідно зауважити, що не кожен акт насилля є булінгом, це залежить від реакції жертви.

За формою прояву шкільний булінг поділяється на чотири групи: словесний (вербальний); фізичний; соціальний (емоційний) або прихований; електронний (кібербулінг) [2]. Доволі часто ці знущання поєднуються для більш сильного впливу.

Ірландські дослідники А. О'Моор і Б. Хіллері виявили такі характерні особливості шкільного булінгу:

- частота фізичного булінгу збільшується у початковій школі і в 3-6 класах досягає піку, а потім знижується;
- явище шкільного булінгу виникає в старшому дошкільному віці;

- ініціаторами булінгу часто є вчителі, в старших класах учні частіше, ніж в молодших повідомляють про ситуації булінгу з боку вчителів;
- хлопці більше схильні до фізичного насильства, дівчата – до психологічного і вербального;
- жертвами булінгу в однаковій мірі можуть бути як дівчата, так і хлопці;
- частота вербального булінгу та соціального виключення з віком не знижується і набуває регулярності у підлітковому віці;
- причиною булінгу може бути та чи інша несхожість дитини, її невідповідність будь-яким, прийнятим у групі, стандартам;
- від одного до двох відсотків дітей є постійними жертвами шкільного булінгу;
- з віком однолітки все менше співчують жертві [7].

Насильницька поведінка має значний вплив на розвиток особистості та формування «Я-концепції» дитини, її самооцінки, а також системи цінностей і комунікативних стратегій. У 8-14 років набуття популярності та соціального статусу є настільки важливим, що деякі діти приймають стратегію приниження інших в якості цілком прийнятної способу для досягнення своєї цілі.

У жертв шкільного булінгу, можуть проявлятися різноманітні симптоми: підвищена тривожність, соматична слабкість, депресивність, низькі самооцінка та невпевненість у собі; вони також часто відчувають труднощі у встановленні близьких контактів з іншими людьми [3].

Норвезький дослідник Д. Ольвеус у 1982-1984 роках розробив першу експериментальну програму протидії шкільному булінгу. Його програма пройшла апробацію у 42 норвезьких школах і по її закінченні було виявлено стійке зниження частоти виникнення ситуацій шкільного булінгу більше ніж у два рази. У Великій Британії застосовується програма Д. Таттума, що має багато спільних рис з програмою Д. Ольвеуса. Ці програми пройшли апробацію у багатьох школах Норвегії, Великої Британії, Канади, Австралії, США і довели, що грамотна та систематична робота з шкільним булінгом сприяє його зменшенню та має перспективу до його подолання [3].

При роботі жертвами з шкільним булінгом психологічна робота повинна проводитися паралельно на декількох рівнях: на рівні групи (класу) та індивідуальному (робота з булерами та жертвами). Також потрібно залучати до роботи з шкільним булінгом батьків, громадські та релігійні організації, правоохоронні органи, громаду. Наразі у багатьох країнах діють антибулінгові програми. Такі програми мають

певні особливі риси, що пов'язані з особливостями країни, проте всі вони мають і спільні ознаки:

- регулярне опитування учнів про розповсюдженість булінгу;
- обговорення проблеми булінгу в класах, на загальношкільних і батьківських зборах;
- створення самими учнями (за участю дорослих) кодексу поведінки;
- посилення спостереження вчителів за дітьми під час перерв, у їдальні, на спортивному майданчику, шкільному подвір'ї тощо;
- навчання педагогічного колективу стратегіям профілактики булінгу та втручання при його виникненні.

Об'єктом шкільного булінгу може стати будь-хто. Найчастіше до категорії жертв булінгу потрапляють діти, які чимось відрізняються від своїх ровесників: особливостями розвитку; успіхами в навчанні; фізичними даними; матеріальним становищем; запальним чи спокійним характером; заниженою самооцінкою; вираженим почуттям провини та невдоволенням собою тощо. У зоні ризику стати жертвою шкільного булінгу стають діти, у яких відсутні довірливі відносини з батьками, дитина, здебільшого, надана сама собі та вулиці.

При психологічній допомозі жертвам шкільного булінгу слід мати на увазі, що жертви знущання мають низьку самооцінку, меланхолічний темперамент, гуманізм, ліберальні погляди тощо. При спілкуванні з такими дітьми слід дотримуватися такого алгоритму ведення діалогу [4]:

1. *Встановити довірливі стосунки між дитиною і психологом:* «Я тобі вірю». Багато дітей не можуть розповісти дорослим про те, що сталося, оскільки бояться, що вони їм не повірять. Причина цих страхів криється в тому, що булер, як правило, авторитетніше і сильніше, ніж постраждала дитина.

2. *Проявити співчуття:* «Мені шкода, що це сталося». На другому етапі дитина повинна відчувати, що її чують, співчують, розуміють думки та почуття, які в неї виникають.

3. *Зменшити відчуття провини:* «Ти не винен(-на) в тому, що сталося». Третій крок спрямований на те, щоб дитина відчула себе комфортно та безпечно. Психолог не повинен засуджувати, давати негативних оцінок поведінці дитини.

4. *Підтримати та схвалити поведінку дитини:* «Добре, що ти це розповів(-ла)». Позитивна, емоційна підтримка, підкріплена бажанням знайти вихід із ситуації шкільного насильства є важливим

моментом цього етапу. Дитині потрібна допомога в подоланні страхів, що виникають після розкриття фактів насильства.

5. *Знайти резерви підтримки та допомоги:* «Подумай, кому ще ти можеш розповісти про те, що відбулося/відбувається?». В цьому випадку важливо показати дитині, що є люди, організації, яким можна довіритися й отримати від них допомогу та підтримку (родичі, знайомі, вчителі, психологи, сусіди, служби соціального захисту, поліція, органи опіки та піклування тощо).

6. *Створити умови для припинення насильства та виробити стратегію поведінки:* «Давай подумаємо, що ми можемо зробити, аби попередити подібні дії?». Потрібно з'ясувати внутрішні резерви дитини, знайти разом з дитиною нові шляхи виходу із ситуації, що склалася. Доволі часто дитина не бачить виходу, і проблема для неї здається невіршуваною, тому важливо почати обговорення, в результаті якого спрямувати на пошук альтернативних рішень. Роблячи вибір, дитина бере на себе відповідальність, і таким чином, у неї підвищується мотивація до активних дій. При цьому, необхідно дати дитині зрозуміти, що гарантій того, що ситуація не повториться, немає [4].

7. *Підтримати в рішучості.* Звертатися за допомогою і підтримкою щоразу, коли є потреба: «Ти можеш звертатися до мене стільки, скільки вважатимеш за необхідне, ти знаєш де мене знайти». Чітко демонструйте позицію, що немає жодних обставин, якими можна було б виправдати насильницьку поведінку. Потрібно звертатися до дитини спокійним тоном, уникаючи активних проявів емоцій, незалежно від змісту питання. Якщо дитина плаче, дозвольте їй це робити. Скажіть, що це цілком нормальна реакція. Стежте, щоб ваша розмова була довірливою. Потрібно визначитись з дитиною, яка інформація має залишитися конфіденційною, а яка може бути розголошена. Дитина має знати, яку інформацію ви зобов'язані будете передати державним структурам. Наприкінці розмови необхідно поцікавитися, чи хоче дитина ще щось сказати чи дещо запитати у вас.

Практичний психолог закладу освіти, має зустрітись з дитиною, відносно якої надійшла інформація про жорстоке поводження щодо неї. Метою бесіди з дитиною є отримання повного обсягу інформації про те, що сталося, в результаті спонтанної розповіді дитини.

Протягом розмови психолог має сидіти поруч з дитиною, не допускаючи розділення столом; спілкуючись з дитиною, необхідно демонструвати повагу до неї, приязність, досягти створення атмосфери максимальної довіри.

Після того як обрано час і місце опитування дитини-жертви чи свідка шкільного булінгу, потрібно провести розподіл опитування на

етапи, кожний з яких має певну мету. Науковцями та практиками обґрунтовано такі етапи проведення опитування: попередній етап; вступний етап; етап вільної розповіді; етап детальних запитань; завершальний етап [6].

1. *Попередній етап.* Цей етап охоплює дії, які передують контакту з дитиною. Він полягає в отриманні інформації про дитину, свідка чи жертву – її пізнавального, соціального й емоційного розвитку, а також щодо її найближчого оточення і сім'ї.

2. *Вступний етап.* Психолог запрошує на зустріч дитину, відносно якої надійшла інформація про шкільний булінг щодо неї. Знайомлячись з дитиною, необхідно озвучити тему розмови, але при цьому варто уникати сугестивних слів, таких як: «важкий», «страшний», «насильство» тощо. Потрібно у зрозумілій і доступній для дитини формі познайомитись і повідомити в чому полягає їх спільна робота. Це дозволить зорієнтувати дитину щодо ситуації та дізнатися, чи налаштована вона на співпрацю.

Розмову з дитиною (незалежно від віку) потрібно розпочинати з нейтральних, безпечних тем і пам'ятати при цьому, що вступна фаза не може тривати занадто довго. Дітей дошкільного та молодшого шкільного віку можна, наприклад, запитати про улюблену гру, телепрограму, улюблені страви. Якщо предметом справи є проблеми, пов'язані з функціонуванням сім'ї, то під час вступної фази потрібно уникати тем, пов'язаних з нею. Якщо відомо, що у дитини є проблеми у відносинах із однолітками, то дана тема також не повинна згадуватися на цьому етапі.

Під час цього етапу необхідно встановити, чи дитина в змозі відрізнити правду від брехні, і повідомити їй, що потрібно говорити правду. Потрібно запитати дитину, що означає «говорити правду», а що означає «обманювати», а також, що може трапитися, якщо хтось обманює. Коли ми говорим про маленьку дитину, що має труднощі з визначенням правди та брехні, можна навести кілька правдивих і неправдивих тверджень, щоразу питаючи дитину, чи це є правдою, чи брехнею [6].

3. *Етап вільної розповіді.* На цьому етапі дитина-жертва чи свідок має розповідати про хід подій вільно, у своєму темпі, згідно з послідовністю згаданого змісту. Даний етап демонструє, які елементи подій викликали емоції, були для дитини важливими, вартими того, щоб їх помітити та запам'ятати. Важливо ініціювати етап вільної розповіді у такий спосіб, щоб дитина знала, чого саме від неї очікує психолог. Дитину, яка розповідає про подію або низку обставин у формі вільного викладу подій, не слід перебивати, навіть якщо вона відхиляється від

суті справи чи вводить розгалужені побічні лінії. Непотрібно також виправляти, уточнювати її висловлювання або їх коригувати, порівнювати з інформацією, яка відома з інших джерел. Це може обмежити свободу подальшого викладення подій, завдати перебігу думок або змінити порядок окремих згадуваних елементів.

4. *Етап детальних запитань.* Метою психолога на цьому етапі є доповнення викладу подій, здійсненого дитиною під час етапу вільної розповіді, та їх впорядкування для з'ясування обставин. Цей етап опитування повинен мати таку форму розмови, яка найбільше відповідає віковим та індивідуальним особливостям дитини. Не варто говорити дитині, що вона про щось забула у своїй розповіді або надала непослідовну інформацію, що суперечить іншим доказам. Це може пригнічувати її й гальмувати спонтанність відповідей або їх викривляти.

Ключовим принципом при наданні психологічної допомоги дітям-свідкам чи жертвам шкільного булінгу є застосування відкритих питань. На початку етапу детальних запитань рекомендуються такі відкриті питання: «Що ти ще пам'ятаєш про подію..? Що ще сталося...?». При цьому слід нагадати дитині, що, якщо вона не в змозі відповісти на запитання, вона повинна відверто сказати «не знаю» або «не пам'ятаю» [1].

Під час розмови психолог для себе повинен відтворити картину подій, що відбулися з дитиною, з'ясувати їхню почерговість та отримати якомога більше деталей. Тому варто ставити цілеспрямовані запитання, які стосуються: характеру насильства, якщо воно було; часу, коли це відбулось; людини, що заподіяла насильство; місця події; оточення; інших обставин тощо.

Якщо дитині важко розповісти про події, які вона пережила, необхідно запропонувати відтворити болісну ситуацію за допомогою, наприклад, малюнка; за допомогою предметів (ляльок, іграшок тощо).

На цьому етапі важливо спочатку зосередитися на інформації, яку надає дитина, і лише згодом – на даних, отриманих з інших джерел.

Іншим важливим принципом опитування дитини-свідка чи жертви є уникання запитань, що можуть викликати почуття провини, відповідальності дитини за події або їх перебіг, а також оцінки дитини та її поведінки.

Третій принцип опитування полягає в тому, що слова, побудова запитань та їхня послідовність повинні відповідати віковим та індивідуальним особливостям дитини.

Також, варто запитати у дитини наприкінці розмови, чи хоче вона ще щось сказати.

5. *Заключний етап*. Під час заключного етапу першим питанням має стати, як почувається дитина після опитування та чи є у неї якісь побоювання. Після цього варто розказати дитині, що відбуватиметься далі, які дії будуть наступними і пояснити, яка їх мета. Наостанок слід поговорити на нейтральні, емоційно необтяжливі теми, щоб знизити напругу психічного стану дитини.

Завершальний етап є дуже важливим для захисту психічного здоров'я дитини [6].

Після проведеного опитування постраждалого/постраждалої не варто залишайте його/її наодинці, необхідно доручити дитину до приходу батьків класному керівнику, вихователю, іншому педагогічному працівнику.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, особливостями психологічної допомоги жертвам шкільного булінгу є дотримання психологом зазначеного алгоритму спілкування та етапів проведення бесіди з дитиною жертвою чи свідком насильницьких дій.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні нового психологічного інструментарію щодо надання психологічної допомоги жертвам шкільного булінгу.

Література

1. Андрєєнкова В. Л. Запобігання та протидія проявам насильства : діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник. Київ : ФОП Нічога С. О. 2020. 196 с.
2. Гавришак Л. С., Мащак С. О. Булінг як соціально-психологічне явище сьогодення. *Проблеми гуманітарних наук : збірник ДДПУ імені І. Франка*. Серія «Психологія». Дрогобич : РВВ ДДПУ імені І. Франка, 2018. Вип. 43. С. 53-63.
3. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. *Наукові записки Національного ун-ту «Острозька академія»*. 2013. Вип. 33.С. 85-89.
4. Соціологія: підручник / за ред. В. Г. Городененка. Київ : Видавничий центр «Академія», 2005. 560 с.
5. Суденко Ю. А. Юридико-психологічна характеристика булінгу та його попередження: дис. ... док-ра філос.: 081. Київ, 2021. 178 с.
6. Цюман Т. Д. Методичні рекомендації щодо опитування дітей, що стали свідками та/або жертвами насильства, а також вчинили насильство : метод. посіб. Київ : ФОП Клименко, 2015. 114 с.
7. O'Moore A., Hillery B. Bullying in Dubling Schools. *Irish Journal of Psychology*. 1989. № 10(3). P. 426-441.

References

1. Andrieienkova V. L. Zapobihannia ta protydiia proiavam nasylstva : diialnist zakladiv osvity : navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv : FOP Nichoha S. O. 2020. 196 s.

2. Havryshchak L. S., Mashchak S. O. Bulinh yak sotsialno-psykholohichne yavyshechne sohodennia. Problemy humanitarnykh nauk : zbirnyk DDPU imeni I. Franka. Seria «Psykhologhii». Drohobych : RVV DDPU imeni I. Franka, 2018. Vyp. 43. S. 53-63.
3. Lushpai L. I. Shkilnyi bulinh yak riznovyd suspilnoi ahresii. Naukovi zapysky Natsionalnoho un-tu «Ostrozka akademiia». 2013. Vyp. 33.S. 85-89.
4. Sotsiolohiia: pidruchnyk / za red. V. H. Horodnenka. Kyiv : Vydavnychi tsentr «Akademiia», 2005. 560 s.
5. Sudenko Yu. A. Yurydyko-psykholohichna kharakterystyka bulinhu ta yoho poperedzhennia: dys. ... dok-ra filos.: 081. Kyiv, 2021. 178 s.
6. Tsiuman T. D. Metodychni rekomendatsii shchodo opytuvannia ditei, shcho staly svidkami ta/abo zhertvamy nasylstva, a takozh vchynyli nasylstvo : metod. posib. Kyiv : FOP Klymenko, 2015. 114 s.
7. OMoore A., Hillery B. Bullying in Dubling Schools. Irish Journal of Psychology. 1989. № 10(3). P. 426-441.

УДК 159.925:316.662

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-12>

Олег МАТЕЮК

Державний університет «Житомирська політехніка»

<https://orcid.org/0000-0002-4930-3091>

e-mail: kpsz_moa@ztu.edu.ua

Юлія СУХОДОЛЯ

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-3600-0761>

e-mail: julyjuliss@gmail.com

СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ, ДИНАМІКА ТОЧОК ЗОРУ НА ЙОГО СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ

Стаття присвячена визначенню сутності та змісту соціального інтелекту фахівців. У праці пропонується аналіз та узагальнення різних точок зору низки вітчизняних та закордонних науковців на сутність та зміст соціального інтелекту як психологічного феномену. Авторами статті досліджено соціальний інтелект як специфічне когнітивне утворення, яке забезпечує ефективність соціальної активності особистості та підкреслено важливість визначення соціального інтелекту як пристосованості особистості до людського буття.

Ключові слова: сутність, зміст, соціальний інтелект, соціальне середовище, особистість, соціальна взаємодія, спілкування.

Oleg MATEYUK

Zhytomyr Polytechnic State University

Julia SYKHODOLYA

Khmelnyskiy National University

SOCIAL INTELLIGENCE: HISTORY OF INCEPTION, DYNAMICS OF POINTS OF VIEW ON ITS ESSENCE AND CONTENT

The issue of determining the essence and content of the social intelligence of specialists who are able to understand themselves and others, their actions, verbal and non-verbal reactions, therefore to interact with the social environment in a high-quality manner is relevant for the study of socialization processes in modern society.

The purpose of the study is to analyze and generalize different points of view on its essence and content of a number of domestic and foreign scientists of social intelligence as a psychological phenomenon, that is socially directed on its ontogenetic development and has its own history of origin, multiple definitions and components of its content. The study analyzed the existing concepts of social intelligence, which were clarified and developed by many researchers in the humanitarian sphere, in particular those that were proposed at different times by supporters of different psychological schools.

Special attention in the work was paid to the study of social intelligence as a specific cognitive formation that ensures the effectiveness of social activity of an individual, as a specific form of organization of its mental experience in the sphere of

social interaction. In addition, the factor of considering the dynamics of understanding its essence and content, it is also relevant that the article emphasizes the importance of defining social intelligence as the adaptation of an individual to human existence, as well as the fact that intelligence acquires value and can be called intelligence only when it acquires important meaning in the social environment.

The result of the study was a theory by the authors of the views and ideas of scientists regarding the essence and content of the psychological phenomenon «social intelligence», which, in their common opinion, manifests itself in communication, joint activities, group interaction, management and is described using a system of constructs that affect effectiveness various interpersonal influences.

Key words: essence, content, social intelligence, social environment, personality, social interaction, communication.

«Деякі люди думають, що важливий лише інтелект: як вирішити проблеми, як отримати гроші, як визначити перевагу та зловити її. Але функції інтелекту недостатні без сміливості, любові, дружби, співчуття та співпереживання»

Дін Куңц

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У процесі соціалізації сучасне суспільство висуває підвищені вимоги до підготовки фахівців, здатних розуміти самих себе та інших, їх вчинки, вербальні і невербальні реакції, тобто якісно взаємодіяти з соціальним середовищем. Саме таких людей в ХХ ст. у процесі розвитку теорій інтелекту почали називати «соціально обдарованими» та «соціально компетентними», з'явилися поняття «емоційний» та «соціальний» інтелект.

Соціальний інтелект, як і будь-який психологічний феномен, має свою історію виникнення, безліч визначень і точок зору на його сутність. У першій половині ХХ ст. інтерес до проблеми соціального інтелекту виявили закордонні дослідники, філософи і психологи. У 1910 р. О. Конт у своїй праці «Дух позитивної філософії», розглядаючи природу людського інтелекту, передбачає наявність соціального спрямування в його онтогенетичному розвитку [1].

Аналіз досліджень та публікацій

Проблемі соціального інтелекту приділяла увагу низка вітчизняних та закордонних науковців. Загалом, в закордонній психології проблема соціального інтелекту висвітлена в працях Г. Айзенка, Г. Гарднера, Дж. Гілфорда, О. Джона, Н. Кентора, Дж. Кілстрома, С. Космітські, Г. Олпорта, Е. Торндайка, Р. Стернберга та ін. Серед вітчизняних дослідників соціального інтелекту варто виокремити Е. Івашкевича, Я. Каплуненка, О. Ковальова, Л. Ляховець,

С. Миронюк, Г. Ожубка, С. Редька, С. Руденко, Н. Руду, І. Стрілецьку, Ю. Федорі, С. Харченко, І. Чиньону та ін. Окремі аспекти вивчення поняття соціального інтелекту розкривають у своїх роботах О. Блінова, С. Єфіменко, О. Кокун, О. Літвінова, О. Лосієвська, С. Максименко, Л. Пілецька, Н. Пов'якель, М. Смульсон, Н. Чепелева та ін.

Формулювання цілей статті

Метою статті є аналіз та узагальнення різних точок зору вітчизняних та закордонних науковців на сутність та зміст соціального інтелекту як психологічного феномену, що є соціально спрямованим в його онтогенетичному розвитку та має свою історію виникнення, множини визначень та складових його змісту.

Виклад основного матеріалу

На думку більшості фахівців, поняття «соціальний інтелект» (social intelligence – SI) було введено Е. Торндайком ще в 1920 році. Він розглядав соціальний інтелект як «здатність розуміти інших людей і діяти або вчиняти мудро щодо інших». Надалі ці уявлення були уточнені і розвинені багатьма дослідниками, і в різний час прихильники різних психологічних шкіл по-своєму трактували поняття соціальний інтелект як:

- здатність уживатися з іншими людьми (Moss, Hunt, 1927);
- здатність мати справу з оточуючими (Hunt, 1928);
- знання про людей (Strang, 1930);
- здатність легко сходитися з іншими, вміння входити в їхнє становище, ставити себе на місце іншого (Vernon, 1933);
- здатність критично і правильно оцінювати почуття, настрої і мотивацію вчинків інших людей (Wedeck, 1947).

Підеумовуючи ці уявлення, відомий американський психолог Д. Векслер запропонував визначати соціальний інтелект як пристосованість індивіда до людського буття (Vechsler, 1958).

У соціальній психології існує ціла низка понять, які змістовно пов'язані з поняттям «соціальний інтелект»: «міжособистісне сприйняття» (О. Бодальов, А. Березіна, А. Грачикова та ін.), «міжособистісне пізнання» (В. Писаренко, Н. Рождественська, А. Сорін та ін.), «соціальне мислення» (К. Абульханова-Славська та ін.), «соціальне пізнання» (Г. Андреева, І. Харитонова та ін.), «комунікативна компетентність» (І. Алтуніна, Н. Аминов, А. Кидрон, Е. Коблянська, Г. Попова та ін.), «соціальна компетентність» (Ю. Жуков, Л. Петровська, О. Тихомиров, О. Чиркова та ін.), «соціально-комунікативна компетентність» (Е. Зеер та ін.), «соціальна

обдарованість» (І. Івенських та ін.), «комунікативна культура» (О. Козлова та ін.), «інтуїтивна атрибуція» (В. Дмитрієва та ін.), «соціокогнітивний конфлікт» (А. Перре-Клермон та ін.). Зміст цих понять частково перегинається між собою та змістом соціального інтелекту [2]. Так, наприклад, Г. Гарднер вважав, що інтелект набуває цінності і може називатися інтелектом тільки тоді, коли він набуває важливого значення в соціальному середовищі [3].

Е. Торндайк сформулював поняття «соціальний інтелект» для формалізації особистісної риси, яку визначив як «далекоглядність в міжособистісних відносинах» [4]. На сьогодні соціальний інтелект низкою психологів розглядається як здатність «правильно розуміти поведінку людей», а також «здатність ефективно впливати на поведінку інших людей». Як зазначають науковці, ця здатність необхідна не тільки для успішної соціальної адаптації, але й для ефективної організації людської діяльності. Також вони вказували на очевидність зв'язку загального і соціального інтелекту [5-12].

Г. Айзенк вважав, що «відмінності в соціальному інтелекті в значній мірі визначаються відмінностями в IQ». В цілому, на його думку, «соціальний інтелект проявляється у використанні IQ для соціальної адаптації» [13]. В авторській моделі трьох концепцій він висвітлив співвідношення соціального та загального інтелектів [14]. На думку Н. Рудой, він пов'язував труднощі визначення інтелекту з наявністю трьох різних концепцій, які можна об'єднувати, але не можна протиставляти: *біологічного, психометричного та соціального інтелекту*. Біологічний інтелект є фізіологічною, нейрологічною, біохімічною та гормональною основою пізнавальної поведінки. Він пов'язаний зі структурами та функціями кори головного мозку та наслідується генетично. Психометричний інтелект вимірюється тестами IQ. Його основою є біологічний інтелект, але окрім того свій внесок зробили культурні фактори, освіта, виховання та соціоекономічний статус. Цей вид інтелекту Ч. Спірмен назвав загальним фактором G. Соціальний інтелект за Г. Айзенком – це інтелект індивіда, що формується під дією умов певного соціального середо вища. У цілому соціальний інтелект проявляється у використанні IQ для соціальної адаптації. Г. Айзенк об'єднав ці три концепції та показав їх взаємозв'язок [6].

На відміну від Г. Айзенка, Е. Торндайк виділив абстрактно-логічний, соціальний та конкретний види інтелекту, кожен з яких має свої особливості та специфіку прояву. Абстрактно-логічний інтелект трактувався як здатність розуміти абстрактні, вербальні та математичні символи та відтворювати з ними дії; конкретний інтелект – як здатність

розуміти речі та предмети матеріального світу; соціальний інтелект розглядався як «здатність розуміти інших людей та діяти або вчиняти мудро по відношенню до інших». Провідною функцією соціального інтелекту він вважав прогнозування власної поведінки та поведінки інших людей [7].

Дж. Гілфорд розвинув ідеї Е. Торндайка в кубічну модель структури інтелекту [15]. Ця модель була розроблена як відкрита система, і в момент створення автор ще не знав усіх її складових. Він припускав, що їх близько 120-ти і тому жартівливо зауважив, що знайшов 120 способів бути розумним. І відразу додав, «... на жаль, є набагато більше способів, щоб бути дурним». Зараз цих елементів знайдено більше 180-ти, але жартівливе твердження Дж. Гілфорда про те, що способів бути дурним ще більше, продовжує залишатися вірним.

Дж. Гілфорд розглядав власну систему як розширення потрійної класифікації інтелекту, запропонованої Е. Торндайком. Так, символічна та семантична складові в його системі відповідають абстрактному інтелекту, фігуральна складова відповідає конкретному інтелекту, а поведінкова – соціальному. За цією моделлю існує чотири типи інтелектуальних здібностей до:

- 1) оперування образотворчою інформацією;
- 2) засвоєння і використання матеріалів із символічним змістом, що впливає на здібність до впізнавання слів, проголошення та написання звуків, оперування числами і навчання цьому;
- 3) осягнення семантичного змісту понять, що описують різні явища, важливі для розуміння сенсу речей, описуваних за допомогою словесних понять;
- 4) розуміння поведінки оточуючих [7].

Дж. Гілфорд створив перший тест для виявлення рівня соціального інтелекту, а отже перевірив цей якісний психологічний феномен в розряд кваліметричних конструктів. Наприкінці 50-х років ХХ ст. Дж. Гілфорд розглядав соціальний інтелект як систему інтелектуальних здібностей, незалежних від фактору загального інтелекту і пов'язаних з пізнанням поведінкової інформації [7].

За О. Ковальновою, теорії, що описують дослідження соціального інтелекту, можна згрупувати на основі трьох підходів:

- 1) соціальний інтелект як різновид загального інтелекту (Р. Ріджіо, Д. Кітінг). Дослідники порівнювали загальний та соціальний інтелект, але не змогли визначити різницю, адже вони використовували лише вербальні способи оцінки соціального інтелекту;
- 2) соціальний інтелект як самостійний вид інтелекту (Дж. Гілфорд, М. О. Саллівен, М. Форд і М. Тісак, Л. Браун і Р. Ентоні,

Р. Салман, Р. Стенберг). У дослідженнях вони використовували поведінкові та невербальні способи оцінювання та визначили, що рівень соціального інтелекту відрізняється від академічного, але між ними є взаємозв'язок;

3) соціальний інтелект як інтегральна здібність спілкуватися з людьми, що містить особистісні якості та рівень розвитку самосвідомості (С. Грінспен, Дж. Дріскол, Н. Кантор, Дж. Кілстром). Дослідники вважали психометричний підхід хибним, тому включали соціальний інтелект до структури особистості, а не до структури пізнавальних здібностей, а також визначали соціальні навички як інтелектуальні, так і неінтелектуальні компоненти [7].

Дослідження Д. Гоулмана стали показовими щодо впливу соціальних контактів не лише на настрій, але і на самопочуття, фізичне здоров'я людини. Він зазначав, що чим більшу значимість для людини мають міжособистісні стосунки, тим об'ємніше і глибше їх вплив на фізичному рівні. Спочатку були відзначені зміни дихання, пульсу, настрою. В умовах більш тривалого проведення експерименту результати свідчили про зміни на рівні імунної системи, з'являлися ознаки втоми, ейфорії, депресивних станів [16].

Н. Хамфрі, Р. Ханівілл та інші психологи вказували на різницю між інтелектом, що вимірюється за допомогою IQ-тестів, і соціальним інтелектом. Н. Хамфрі як приклад наводив дітей-аутистів з високим рівнем інтелекту і добре розвиненими навичками спостереження і запам'ятовування інформації, які, однак, не здатні вибудовувати соціальні контакти [17].

Р. Бак описує соціальний інтелект як інструмент «читання думок» інших людей. З його точки зору, саме ця здатність впорядковує щоденне соціальне життя – допомагає уникнути конфлікту, висловити своє схвалення кому-небудь або, навпаки, повідомити про своє невдоволення в найбільш підходящий момент. При цьому, Р. Бак зазначає, що сучасні батьки зовсім не навчають цього своїх дітей, відволікаючи їх гаджетами і новомодними іграшками. Вони не вчать їх налаштовуватися на іншу людину, фізично і емоційно, принаймні, це не є обов'язковою частиною виховної «програми» на сьогодні. Деяка частина батьків вважає, що соціальний інтелект розвиватиметься сам по собі, оскільки дитина знаходиться в суспільстві. Вони ігнорують важливість тренування соціального інтелекту, а, отже, наслідки такого ставлення виявляються непередбачуваними: можливі девіації аж до асоціальної поведінки дитини [18].

К. Космітські і О. Джон визначили такі складові соціального інтелекту: когнітивні елементи (оцінка перспективи, розуміння людей,

знання соціальних правил, відкритість в стосунках з оточенням) і поведінкові елементи (здатність мати справу з людьми, соціальна пристосованість, теплота в міжособистісних стосунках). Вони були одними з перших, хто спробував об'єднати «вербальний» і «невербальний» підходи до діагностики та оцінки соціального інтелекту. Розроблена авторами концепція включала сім елементів, що були об'єднані в дві великі групи: «когнітивні» і «поведінкові». Таким чином С. Космітська та О. Джон прагнули актуалізувати ідею про те, що соціальний інтелект являє собою нерозривну єдність «когнітивного» і «афективного» [19].

Р. Бар-Он виділяє п'ять блоків параметрів, кожен з яких характеризує навички, що дають людині змогу бути успішною в соціальних стосунках:

- «... пізнання власної особистості (поінформованість про свої почуття, впевненість в собі, самоповага, самореалізація, незалежність);
- навички міжособистісного спілкування (міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність, співпереживання);
- здатність до адаптації (вирішення проблем, оцінка реальності, пристосованість);
- керування стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, імпульсивність, контроль);
- переважний настрій (щастя, оптимізм)» [20].

До інших результатів прийшли дослідники Р. Рігга, С. Мерфі і Ф. Дж. Пірозоло [21]. Вони пропонують проводити тестування на рівень соціального інтелекту за шістьма соціальними навичками: емоційна виразність, емоційна чутливість, емоційний контроль, соціальна виразність і соціальний контроль. Також в своїй роботі вони використовували тест на приховані етичні навички (оцінювалися знання правильної поведінки в різних соціальних ситуаціях). Проведений Р. Рігга, С. Мерфі і Ф. Дж. Пірозоло аналіз засвідчує, що слід розглядати емоційний інтелект як частину соціального.

У перелік складових, що характеризують соціальний інтелект особистості, Ф. Чапін ввів поняття «соціальної інтуїції» [22]. Воно увійшло практично в усі наявні теоретичні моделі соціального інтелекту.

Завдяки дослідженням Н. Кантор і Р. Харлоу у структурі загальної оцінки соціального інтелекту і соціальної компетентності особистості з'явився важливий параметр – «соціальне прогнозування» [23]. Дослідження науковців щодо ступеня прояву цієї характеристики соціального інтелекту старших дошкільників показали, що діти цього

віку охоче розмірковують про своє майбутнє. При всій удаваній «несерйозності» цих суджень, не можна не відмітити того, як це важливо для дитини.

Сучасні дослідження соціального інтелекту, що пов'язані з освітніми проблемами, є складовими різних планів та програм, вони постійно розширюються і поглиблюються. Також досить інтенсивно здійснюються дослідження, де соціальний інтелект розглядається в контексті культурно-обумовленої поведінки людини [24, 25, 26].

Дослідниками з різних країн розроблено кілька моделей оригінального аналога соціального інтелекту – «культурного інтелекту». Важливо, що створені спеціальні інструменти для його вимірювання: «шкала культурного інтелекту» [27].

Особливу увагу громадськості та суспільства в цілому, на сьогодні, привертає проблема булінгу – психологічного насильства, агресивної поведінки дітей та підлітків. Низка дослідників присвятили свої роботи проблемам зв'язку проявів соціального інтелекту та дитячої агресивності [28].

Невід'ємним елементом соціального інтелекту, на думку низки дослідників, слід вважати емпатію [29, 30] та ін.). У той же час інші вчені пропонують розглядати емпатію і соціальний інтелект як різні поняття.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Під соціальним інтелектом розуміємо специфічне когнітивне утворення, яке забезпечує ефективність соціальної активності особистості. Це специфічна форма організації її ментального досвіду в сфері соціальної взаємодії. Соціальний інтелект проявляється в спілкуванні, спільній діяльності, груповій взаємодії, менеджменті та описується за допомогою системи конструктів, які впливають на ефективність різноманітних міжособистісних впливів (уміння давати запит на інформацію, правильна оцінка інших людей, відсутність проєкції в міжособистісному сприйманні, і, взагалі, відсутність психологічного захисту, відсутність імпліцитних уявлень, адекватна самооцінка в комунікативній сфері, терпимість в контактах, здатність асимілювати нетрадиційний досвід, працювати з негативним зворотним зв'язком та ін.).

За результатами аналізу науковців на сутність та зміст соціального інтелекту як психологічного феномену встановлено, що Г. Айзенк розглядав соціальний інтелект як інтелект індивіда, який формується в процесі його соціалізації, під впливом умов певного

соціального середовища; М. Бобнева – як особливу здатність людини, що формується в процесі її діяльності в соціальній сфері, у сфері спілкування та соціальної взаємодії; Дж. Гілфорд – як інтегральну інтелектуальну здібність, яка визначає успішність спілкування і соціальної адаптації; Н. Кудрявцева – як здатність до раціональних, мисленневих операцій, об'єктом яких є процеси міжособистісної взаємодії; В. Куніцина – як індивідуальні задатки, здібності, властивості, що полегшують створення в особистому досвіді вмінь і навичок соціальних дій та контактів; С. Руденко – як чинник успішності педагогічної діяльності; Е. Торндайк – як здібність розуміти людей і взаємодіяти з ними тощо. Саме їх роботи розкривають окремі аспекти питання про взаємозв'язок соціального інтелекту з особистісними рисами фахівця та дають змогу виявити значення і сутність соціального інтелекту у професійній діяльності.

Перспективу подальших розвідок вбачаємо у визначенні поняття «соціальний інтелект молодших школярів у сім'ях у процесі дистанційної освіти» та вивченні його структури.

Література

1. Emelyanova I.V., Kulagina I.Yu. Features of Development of Social Intelligence in Primary School Age Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12. no. 2. P. 91-107.
2. Харченко С. В. Структура соціального інтелекту особистості / *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 6. Т. 1. С. 127-132.
3. Gardner H. Frames of Mind : The theory of multiple intelligences. New York : Basic Books, 1983.
4. Thorndike E. L. Intelligence and its use / Harper's Magazine. 1920. P. 227-235.
5. Social Intelligence and the Biology of Leadership, Harvard Business Review, September 2008. URL: <https://hbr.org/2008/09/social-intelligence-and-the-biology-of-leadership>
6. Руда Н. Л. Соціальний інтелект у структурі інтелекту / *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 621-629. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_56.
7. Ковальова О. А. Проблема визначення поняття «соціальний інтелект» у психологічній науці / *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 10. С. 10-14. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2015_10_4.
8. Івашкевич Е. З. Структура соціального інтелекту особистості та характеристика його базових складових / *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 26. С. 60-65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2014_26_15.
9. Allport G. W. Personality: A Psychological Interpretation N. Y., 1937. P. 513–516.
10. Binet, A. Methodes nouvelles pour le diagnostique du niveau intellectuel des anormaux / *Annee psychologique*, 11. 1905. P. 191-244.

11. Guilford J. P. The nature of human intelligence N. Y. : McGraw-Hill, 1967. 156 p.
12. Kihlstrom J. F., Cantor N. Social Intelligence. URL: <https://bit.ly/3B9G7Ng>
13. Eysenck H.J. The structure and measurement of intelligence. N.Y.: Springer, 1979.
14. Eysenck H.J. The theory of intelligence and the psychophysiology of cognition // Sternberg R.J. (ed.) *Advances in psychology of human intelligence*. V.3. Hillsdale: N.J.Erlbaum, 1986.
15. Guilford, J.P. Three Faces of Intellect. *American Psychologist*, 14, 1959. P. 469-479. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/h0046827>
16. Goleman D. Emotional Intelligence, Why It Can Matter More Than IQ. Publ. Bantam, 2005. 384 p.
17. Honeywill R. Social intelligence is also being able to make important social decisions which can change your life. *The Man Problem: destructive masculinity in Western culture*. New York: Publ. Palgrave Macmillan, 2015.
18. Murphy P.A. MIND Reading. *Psychology Today*. 2007. Vol. 40, no. 5, P. 72-79.
19. Kosmitzki C., John O.P. The implicit use of explicit conception of social intelligence. *Personality and Individual Differences*. 1993, Vol. 15, № 1. P. 11-23.
20. Bar-On R. Emotional intelligence and self-actualization. Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry Eds. Joseph Ciarrochi, Joe Forgas, and John D. Mayer. New York: Psychology Press, 2001, P. 82-97.
21. Murphy L. B. Social behavior and personality sympathy. N. Y.; 1937.
22. Chapin F.S. The Social Insight Test. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1967, 242 p.
23. Cantor N., Harlow R. Social intelligence and personality. Flexible life-task pursuit. Personality and intelligence. Eds. R.J. Sternberg, P. Ruzgis. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press, 1994, P.137-168.
24. Erez M. and Earley P.C. Culture, Self-Identity and Work. Oxford University Press, New York. 1993. URL: <https://bit.ly/3iwypfj>
25. Triandis H. C. Major cultural syndromes and emotion. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* American Psychological Association. 1994. P. 285-308. URL: <https://doi.org/10.1037/10152-008>.
26. Gelfand M., Erez M., and Aycan Z. Cross-Cultural Organizational Behavior, *Annual Review of Psychology*. 2007. 58. P. 479-514.
27. Van Dyne L., Ang S., Koh C. Development and validation of the CQS: The cultural intelligence scale. Handbook of cultural intelligence: Theory, measurement, and application. Armonk. NY: M.E. Sharpe. Inc., 2008.
28. Pabian S., & Vandebosch. H. Short-term longitudinal relationships between adolescents' (cyber)bullying perpetration and bonding to school and teachers. *International Journal of Behavioral Development*. 2016. 40(2). P. 162-172. URL: <https://doi.org/10.1177/0165025415573639>
29. Hogan R. Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1969. 33(3). P. 307-316. URL: <https://doi.org/10.1037/h0027580>.
30. Lawrence E.J., Shaw P., Giampietro V.P., Surguladze S., Brammer M.J., David A.S. The role of 'shared representations' in social perception and empathy: An fMRI study, *NeuroImage*. 2006. Vol. 29. Issue 4. P. 1173-1184. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.09.001>.

References

1. Emelyanova I.V., Kulagina I.Yu. Features of Development of Social Intelligence in Primary School Age Psychological-Educational Studies. 2020. Vol. 12. no. 2. P. 91-107.
2. Kharchenko S. V. Struktura sotsialnoho intelektu osobystosti / Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriya «Psycholohichni nauky». 2017. Vyp. 6. T. 1. S. 127-132.
3. Gardner H. Frames of Mind : The theory of multiple intelligences. New York : Basic Books, 1983.
4. Thorndike E. L. Intelligence and its use / Harpers Magazine. 1920. P. 227-235.
5. Social Intelligence and the Biology of Leadership, Harvard Business Review, September 2008. URL: <https://hbr.org/2008/09/social-intelligence-and-the-biology-of-leadership>
6. Ruda N. L. Sotsialnyi intelekt u strukturi intelektu / Problemy suchasnoi psykholohii. 2013. Vyp. 21. S. 621-629. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_56.
7. Kovalova O. A. Problema vyznachennia poniattia «sotsialnyi intelekt» u psykholohichnii nauki / Osbita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti. 2015. № 10. S. 10-14. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2015_10_4.
8. Ivashkevych E. Z. Struktura sotsialnoho intelektu osobystosti ta kharakterystyka yoho bazovykh skladovykh / Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriya : Psykholohiia i pedahohika. 2014. Vyp. 26. S. 60-65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2014_26_15.
9. Allport G. W. Personality: A Psychological Interpretation N. Y., 1937. P. 513-516.
10. Binet, A. Methodes nouvelles pour le diagnostique du niveau intellectuel des anormaux / *Annee psychologique*, 11. 1905. P. 191-244.
11. Guilford J. P. The nature of human intelligence N. Y. : McGraw-Hill, 1967. 156 p.
12. Kihlstrom J. F., Cantor N. Social Intelligence. URL: <https://bit.ly/3B9G7Ng>
13. Eysenck H.J. The structure and measurement of intelligence. N.Y.: Springer, 1979.
14. Eysenck H.J. The theory of intelligence and the psychophysiology of cognition // Sternberg R.J. (ed.) *Advances in psychology of human intelligence*. V.3. Hillsdale: N.J.Erlbaum, 1986.
15. Guilford, J.P. Three Faces of Intellect. *American Psychologist*, 14, 1959. P. 469-479. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/h0046827>
16. Goleman D. Emotional Intelligence, Why It Can Matter More Than IQ. Publ. Bantam, 2005. 384 p.
17. Honeywill R. Social intelligence is also being able to make important social decisions which can change your life. *The Man Problem: destructive masculinity in Western culture*. New York: Publ. Palgrave Macmillan, 2015.
18. Murphy P.A. MIND Reading. *Psychology Today*. 2007. Vol. 40, no. 5, P. 72-79.
19. Kosmitzki C., John O.P. The implicit use of explicit conception of social intelligence. *Personality and Individual Differences*. 1993, Vol. 15, № 1. P. 11-23.
20. Bar-On R. Emotional intelligence and self-actualization. Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry Eds. Joseph Ciarrochi, Joe Forgas, and John D. Mayer. New York: Psychology Press, 2001, P. 82-97.
21. Murphy L. B. Social behavior and personality sympathy. N. Y.; 1937.

22. Chapin F.S. The Social Insight Test. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1967, 242 p.
23. Cantor N., Harlow R. Social intelligence and personality. Flexible life-task pursuit. Personality and intelligence. Eds. R.J. Sternberg, P. Ruzgis. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press, 1994, P.137-168.
24. Erez M. and Earley P.C. Culture, Self-Identity and Work. Oxford University Press, New York. 1993. URL: <https://bit.ly/3iwypfj>
25. Triandis H. C. Major cultural syndromes and emotion. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* American Psychological Association. 1994. P. 285-308. URL: <https://doi.org/10.1037/10152-008>.
26. Gelfand M., Erez M., and Aycan Z. Cross-Cultural Organizational Behavior, *Annual Review of Psychology*. 2007. 58. P. 479-514.
27. Van Dyne L., Ang S., Koh C. Development and validation of the CQS: The cultural intelligence scale. *Handbook of cultural intelligence: Theory, measurement, and application*. Armonk, NY: M.E. Sharpe. Inc., 2008.
28. Pabian S., & Vandebosch. H. Short-term longitudinal relationships between adolescents' (cyber)bullying perpetration and bonding to school and teachers. *International Journal of Behavioral Development*. 2016. 40(2). P. 162-172. URL: <https://doi.org/10.1177/0165025415573639>
29. Hogan R. Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1969. 33(3). P. 307-316. URL: <https://doi.org/10.1037/h0027580>.
30. Lawrence E.J., Shaw P., Giampietro V.P., Surguladze S., Brammer M.J., David A.S. The role of 'shared representations' in social perception and empathy: An fMRI study, *NeuroImage*. 2006. Vol. 29. Issue 4. P. 1173-1184. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.09.001>.

УДК: 159.922

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-13>

Зінаїда АНТОНОВА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1920-7410>

e-mail: antonovaZ@khmnu.edu.ua

Наталія ВЕРХОГЛЯД

Хмельницький національний університет

e-mail: nataliafly@gmail.com

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТЮАРДЕС

В статті представлено теоретичний та емпіричний аналіз впливу тривожності на особливості професійної діяльності стюардес. Проведено теоретичний аналіз наукових досліджень, щодо впливу тривожності на особливості професійної діяльності. Визначено місце та її вплив на роботу саме стюардес. Представлено результати емпіричного дослідження. Окреслено та зазначено характерні симптоми тривожності, які безпосередньо впливають на особливості професійної діяльності стюардес: прискорене серцебиття, зниження рівня концентрації уваги, відчуття небезпеки, неконтрольовані переживання, високий рівень конфліктності, зниження впевненості в собі, дратівливість, неспокій, головний біль, агресивність. Зазначено, що тривожність негативно впливає на професійну діяльність стюардес.

Ключові слова: стюардеса, бортпровідники, тривожність, емоційне самопочуття; професійна діяльність.

Zinaida ANTONOVA, Nataliia VERKHOGLIAD

Khmelnitskyi National University

INFLUENCE OF ANXIETY ON CHARACTERISTICS PROFESSIONAL ACTIVITIES OF STEWARDESS

The article presents a theoretical and empirical analysis of the influence of anxiety on the peculiarities of the professional activity of flight attendants. The relevance of the research is substantiated and it is stated that the study of this problem is an important scientific task, since in Ukraine today the airspace for civil aviation remains closed for an indefinite period, which in turn creates anxiety and uncertainty among flight attendants. Summarizing the views of various researchers, it is proved that, on the one hand, anxiety is considered as a subjective discomfort of the individual, which negatively affects her interaction with others and her attitude towards himself; on the other hand, anxiety also has a positive function that is associated with mobilization of a person in certain situations. A theoretical analysis of scientific research was carried out regarding the impact of anxiety on the peculiarities of professional activity. The place and its influence on the work of the flight attendants have been determined. The results of an empirical study are presented. Characteristic symptoms of anxiety, which directly affect the characteristics of the professional activity

of flight attendants, are outlined and indicated: rapid heartbeat, decreased level of concentration, feeling of danger, uncontrollable emotions, high level of conflict, decreased self-confidence, irritability, restlessness, headache, aggressiveness. It is noted that anxiety negatively affects the professional activity of flight attendants. The professional activity of a flight attendant requires them to be collected, clear, responsible, organized, have a high level of concentration, stress resistance, sociability, the ability to find an approach to a person and the ability to provide first aid. In the context of our study, anxiety is considered as something that can significantly affect the efficiency of professional activity and can prevent flight attendants from fully performing their professional activities and solving certain important tasks.

Key words: stewardess, flight attendants, anxiety, emotional well-being; professional activity.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Серед багатьох факторів, що визначають працездатність та інші характеристики активності працівників у сфері авіації, велику роль відіграє психічна стійкість індивіда до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів стає запорукою збереження, розвитку, зміцнення здоров'я та професійного довголіття особистості. Професійна діяльність бортпроводника вимагає від них зібраності, чіткості, відповідальності, організованості, високого рівня концентрації уваги, стресостійкості, комунікабельності, вміння знайти підхід до людини й уміння надавати першу медичну допомогу. Як ми бачимо, професійна діяльність працівників у сфері авіації належить до групи професій з високою моральною відповідальністю за життя і здоров'я пасажирів. Через постійні відчуття тривоги стюардеси можуть не застосувати всі свої професійні знання та вміння. Попередні дослідження показали, що тривожність є головним фактором у визначенні авіаційної безпеки. Тому вивчення даної теми заслуговує на особливу увагу.

Аналіз досліджень та публікацій

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що досить багато наукових досліджень присвячено вивченню тривожності як проблеми, впливу тривожності на особистість та її психічне здоров'я, зокрема І. Ясточкіна (особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема); О. Халік (тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості); В. Шевченко та Д. Мольченко (психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу); Є. Калюжна та А. Вовна (тривожність та її значення у виникненні інфантильного неврозу); Ж. Сидоренко й О. Слободянюк (підвищена тривожність як ознака порушення

психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді)); І. Стрілецька (тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект)); Д. Ігнатенко, Л. Помиткіна (особливості прояву психодинамічних властивостей у професійній діяльності бортпроводників); Т. Іванова (тривога як психологічний феномен).

Незважаючи на велику кількість наукових досліджень на тему тривожності та її впливу на психічне та фізичне здоров'я особистості, бракує наукових праць, які б у повній мірі охарактеризували вплив тривожності на особливості професійної діяльності стюардес.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному аналізі наукових джерел та дослідженні впливу тривожності на особливості професійної діяльності стюардес.

Виклад основного матеріалу

Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що тривожність була об'єктом багатьох наукових досліджень. Тривога – це стан занепокоєння, що виникає у людини в ситуації, яка представляє для неї певну психічну чи психологічну загрозу. Цей стан ще часто називають тривожністю. За загальноприйнятим визначенням тривожність визначають як почуття неконкретної, невизначеної загрози, що супроводжується очікуванням неблагополучних змін [4]. Термін «тривожність» нерідко використовують і для позначення більш широкого кола переживань, що виникають незалежно від конкретної ситуації. Багатогранність і семантична невизначеність понять тривоги і тривожності у психологічних дослідженнях є наслідком використання їх у різних значеннях. Тривожність як стан і як рису, яка виникає в процесі адаптації до середовища і при виконанні різних видів діяльності вивчав Ю. Ханін.

У деяких роботах тривожність розглядається як реакція на соціальний вплив при певних індивідуальних психофізичних властивостях (Г. Айзенк, Б. Вяткін, Ч. Спілбергер, Н. Махоні), і як стан, який може виникнути одночасно у різних психосоматичних захворюваннях (Е. Соколов).

У контексті нашого дослідження, нам імponує думка дослідниці О. Коваль, яка визначає тривожність, як стан підвищеного фізичного, психологічного та емоційного дискомфорту, що супроводжується постійними переживаннями з приводу подій, які

мають статися, проявляється стан невпевненості у своїх силах і можливостях, самонавіювання негативних думок [3, с. 95].

Дослідник з питань, що пов'язані з особливостями прояву психодинамічних властивостей у професійній діяльності бортпровідників, Д. Ігнатенко зазначає, що бортпровідник повинен володіти не лише професійними знаннями, але й певними психологічними якостями: комунікабельністю, стресостійкістю, організованістю, відповідальністю, пунктуальністю, емоційною стабільністю, доброзичливістю [2].

Досліджуючи тривожність на початкових етапах становлення особистості, О. Халік вважає, що високий рівень тривожності негативно впливає на роботу та знижує якість професійної діяльності. Він виділяє конструктивну та деструктивну роль тривожності у професійній діяльності та зазначає, що деструктивний тип тривожності сприяє професійній дезадаптації [10].

Дослідниця особистісної тривожності як соціально-психологічної проблеми І. Ясточкіна зазначає, що високий рівень особистісної тривожності заважає формуванню адаптивної поведінки, породжує поведінкову дезорієнтацію, негативно впливає на психічне здоров'я особистості та може призвести до розвитку передневротичних станів. Також вона вважає, що психологічними чинниками, що впливають на виникнення тривожності, можуть бути: внутрішньо-особистісні конфлікти, неадекватний рівень домагань, передчуття об'єктивних труднощів. На думку вченої, повна відсутність тривоги може негативно впливати на особливості професійної діяльності, це заважає нормальній адаптації і продуктивній діяльності [14].

В. Шевченко та Д. Мольченко вважають, що на фізіологічному рівні тривожність проявляється в посиленому серцебитті, частому, поверхневому диханні, підвищенні артеріального дихання, зниженні порогу чутливості. Вчені звертають нашу увагу на те, що існує два типи тривожності – це ситуативна та особистісна. Особистісна тривожність є рисою людини та проявляється у різних життєвих обставинах. Ситуативна тривожність породжує занепокоєння певною ситуацією [13]. Враховуючи фізіологічні показники прояву тривожності, які описують данні автори, ми можемо припустити, що вона негативно відображається на професійній діяльності стюардес.

Досліджуючи вплив травмуючої ситуацій на особистість, О. Туріна вважає, що тривожність проявляється на трьох основних рівнях: фізіологічному, поведінковому, емоційному. На фізіологічному рівні під час тривожності особистість може відчувати головний біль, болі в спині, порушення роботи шлунково-кишкового тракту,

підвищення артеріального тиску; на емоційному рівні: постійне хвилювання, невпевненість, комплекс провини, відчуття жаху, реакції драгієвливості, гніву, агресії; на поведінковому рівні людина може відчувати безсоння, порушення режиму дня, професійні порушення, порушення психомоторики [8].

Т. Іванова, яка досліджувала тривогу як психологічний феномен підкреслює, що тривога може деструктивно впливати, як на поведінку особистості, так і на професійну діяльність. У результаті чого у людини знижується рівень самооцінки, самоповаги, зменшується контроль над своєю поведінкою. Авторка трактує поняття тривоги, як риси, що має продуктивний потенціал і сприяє особистісному зростанню. Відчуваючи тривогу, особистість орієнтована на позитивне майбутнє, мобілізує значні внутрішні ресурси, які допомагають їй відкрити перед собою нові перспективи та можливості нової реалізації [1].

Як бачимо, є різні визначення поняття тривожності у педагогічній і психологічній літературі, але більшість дослідників схиляються до думки, що тривожність – це негативний емоційний стан, який характеризується безпричинною схильністю до очікування несприятливих життєвих подій та схильністю до надмірного хвилювання.

З розвитком авіації ми спостерігаємо, що інтерес до вивчення проблеми впливу тривожності на професійну діяльність бортпроводників стрімко зростає. Як ми знаємо, професійна діяльність стюардес здебільшого пов'язана з екстремальністю, що безпосередньо відображається на психічному й емоційному стані у вигляді тривожності, страхів, стресів. Тому, в контексті нашого дослідження, тривожність розглядається, як така, що може суттєво впливати на ефективність професійної діяльності та може перешкоджати стюардесам повноцінно виконувати свою професійну діяльність, вирішувати певні важливі завдання. Це проявляється в заниженій самооцінці, невпевненості в собі та своїх здібностях, міжособистісних конфліктах, зниженні комунікації.

Під час свого безпосереднього перебування на борту літака стюарди та стюардеси піддаються ризикам, що можуть негативно вплинути на їх внутрішній стан. У дослідженнях, які вже проводились, про умови праці бортпроводників, найчастіше мова йшла про такі стресори, як критичні інциденти під час польоту та фізичні стресори на роботі (шум, вібрація, обмежений робочий простір). Особлива увага приділялась тривозі, фобіям в польоті та посттравматичному стресу серед членів екіпажу (включаючи бортпроводників) після інцидентів.

Також зазначалось, що при відсутності інцидентів на робочому місці, до однієї третини (37%) бортпроводників часто відчувають тривогу перед зльотом [9].

Охоплюючи усе вищевикладене, ми можемо виділити чинники, що провокують виникнення тривожності у стюардес, а саме: несподіваність різноманітних ситуацій, загроза нормальній життєдіяльності, незвичність ситуації, відсутність або нестача інформації, брак часу на прийняття рішення, високий рівень відповідальності за своє життя та життя пасажирів.

На основі теоретичного дослідження ми провели емпіричне дослідження. Метою було визначення впливу тривожності на особливості професійної діяльності стюардес. Дане емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення рейтингу симптомів, які найбільш часто проявляються у стюардес під час виникнення тривожності. Опитування здійснювалося з використанням «Google Forms». Опитувальник містить список із 20 поведінкових, емоційних, фізіологічних та інтелектуальних симптомів тривожності. Вказаний список включає ті симптоми, які найчастіше зазначалися у наукових дослідженнях вчених. Загальна вибірка дослідження складалася з 24 бортпроводників національного авіаперевізника у м. Дубаї, віком від 25 до 49 років. Завданням респондентів було виокремити 10 основних симптомів тривожності, які, на їхню думку, впливають на їх професійну діяльність.

За результатами проведеного нами дослідження було підраховано частоту визначеного симптому тривожності. Основні симптоми тривожності, що перешкоджають професійній діяльності стюардес (посідають перші десять рангів) представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати ранжування стюардесами ознак тривожності, які суттєво впливають на їх професійну діяльність

Ознаки тривожності	Відповідний ранг від 1 до 10
Прискорене серцебиття	1
Зниження рівня концентрації уваги	2
Відчуття небезпеки	3
Неконтрольовані переживання	4
Високий рівень конфліктності	5
Зниження впевненості в собі	6
Дратівливість	7
Неспокій	8
Головний біль	9
Агресивність	10

Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження свідчить про те, що 92,3% опитаних стюардес вважають, що під час тривожності у них прискорюється серцебиття, що, в свою чергу, значною мірою впливає на їх професійну діяльність. Друге місце займає зниження рівня концентрації уваги, 84,6% стюардес вважають, що вони стають неуважними, розсіюється увага та погіршується рівень обслуговування пасажирів, що в свою чергу призводить до зниження їх діяльності. Наступний характерний симптом, який виділили стюардеси – відчуття небезпеки. 80,7% опитаних респондентів зазначили, що під час тривожності у них посилюється відчуття безпричинної небезпеки, що значною мірою впливає на їх самопочуття. 73% респондентів виділили неконтрольовані переживання, які у них з'являються: вони відчувають стурбованість, напруження та виникає бажання відмежуватися від людей. Більшість учасників дослідження, а це становить 69,2%, виокремили високий рівень конфліктності. Цей вибір свідчить про те, що під час тривожності у стюардес підвищується рівень конфліктної взаємодії не лише в колективі, але й з пасажирями, виникають суперечки, які негативно впливають на їх професійну діяльність. Наступним симптомом, які обрали стюардеси (61,5%), є зниження впевненості в собі, вони вважають, що у них знижується рівень професіоналізму, сприйняття себе та своїх можливостей. Також учасники дослідження (57,7%) виокремили, що під час тривожності, вони відчувають дратівливість і, що в цей час вони схильні до негативу та можуть проявляти неадекватні реакції навіть на абсолютно нормальні події. 53,8% стюардес обрали наступний симптом – неспокій, який ускладнює їх професійну діяльність, вони відчувають занепокоєння під час усього перельоту та під час взаємодії з пасажирями. Далі учасниці опитування (46,1%) обрали головний біль, який перешкоджає якісно виконувати їх професійні обов'язки. Трохи менший відсоток, а саме 42,3%, набрав симптом – агресивність, стюардеси зазначили, що агресивність заважає будувати та підтримувати стосунки з іншими людьми, а також впливає на соціальні та професійні функції.

Також для виявлення впливу тривожності на професійну діяльність учасники дослідження дали відповідь на таке запитання: «Як Ви вважаєте, як тривожність впливає на особливості вашої професійної діяльності?». Було з'ясовано, що 89,3% респондентів вважають, що тривожність негативно впливає на професійну діяльність та заважає виконувати їхні професійні обов'язки на високому рівні.

Таким чином, здійснене нами емпіричне дослідження дає змогу стверджувати, що тривожність перешкоджає професійній діяльності стюардес.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури свідчить про те, що поняття «тривожність» багатоаспектне та багатогранне. Уточнено, що тривожність – це негативний емоційний стан, який характеризується безпричинною схильністю до очікування несприятливих життєвих подій і схильністю до надмірного хвилювання. Виявлено, що тривожність значною мірою ускладнює професійну діяльність, викликає надмірне напруження, знижує концентрацію, увагу, гнучкість дій, знижує інтелектуальну працездатність, дезорганізує, сприяє формуванню низької самооцінки.

Основними симптомами тривожності, які впливають на працездатність стюардес, є: прискорене серцебиття, зниження рівня концентрації уваги, відчуття небезпеки, неконтрольовані переживання, високий рівень конфліктності, зниження впевненості в собі, дратівливість, неспокій, головний біль, агресивність.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивчення чинників, які сприяють підвищенню тривожності стюардес під час професійної діяльності.

Література

1. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 72-78.
2. Ігнатенко Д. Р., Помиткіна Л. В. Особливості прояву психодинамічних властивостей у професійній діяльності бортпровідників // *Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених*. 2020. Т. 1. С. 87-88.
3. Коваль О. Є. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки. Тернопіль : ТНЕУ, 2013. 138 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.
5. Наугольник Л. Б. Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 1. С. 295-304.
6. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 60-64.
7. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. № 1. С. 266-272.
8. Туріна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
9. Термінологічний словник до навчальної дисципліни «Психологія бізнесу» для здобувачів вищої освіти програми тіпог «Власна справа», СО «Бакалавр» / В. А. Оверчук, В. Г. Боженко. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2021. 132 с.

10. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 23. С. 663-676.
11. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, № 33. С. 479-491.
12. Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
13. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. 2016. № 16. С. 229-235.
14. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 165-170.

References

1. Ivanova T. Tryvoha yak psykhologichnyi fenomen. *Visnyk Lvivskoho universytetu*. 2020. № 6. S. 72-78.
2. Ihnatenko D. R., Pomytkina L. V. Osoblyvosti proiavu psykhodynamichnykh vlastyvoستي u profesiinii diialnosti bortprovodnykiv // Suchasni problemy nauky. Humanitarni nauky : tezy dopovidei KhKh Miznarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii zdobuvachiv vyshchoi osvity i molodykh uchenykh. 2020. T. 1. S. 87-88.
3. Koval O. Ye. Tematychnyi slovnyk-dovidnyk z psykhologii ta pedahohiky. Ternopil : TNEU, 2013. 138 s.
4. Nauholnyk L. B. Psykhologhiia stresu. Lviv : Lviv. derzh. un-t vnutr. sprav, 2015. 324 s.
5. Nauholnyk L. B. Tryvozhnist u mizhosobystisnykh vidnosynakh pratsivnykiv militsii. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav*. 2012. № 1. S. 295-304.
6. Sydorenko Zh. V., Slobodianiuk O. S. Pidvyshchena tryvozhnist yak oznaka porushennia psykhologichnoho zdorovia osobystosti v umovakh pandemii COVID-19 (na prykladi studentskoi molodi). *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*. 2021. № 4. S. 60-64.
7. Striletska I. I. Tryvozhnist yak individualna vlastyvist osobystosti (teoretychnyi aspekt). *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. 2015. № 1. S. 266-272.
8. Turina O. L. Psykhologhiia travmuiuchykh sytuatsii. Kyiv : DP «Vyd. dim «Personal», 2017. 160 s.
9. Terminologichnyi slovnyk do navchalnoi dystsypliny «Psykhologhiia biznesu» dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity prohramy minor «Vlasna sprava», SO «Bakalavr» / V. A. Overchuk, V. H. Bozhenko. Vinnytsia : DonNU imeni Vasylia Stusa, 2021. 132 s.
10. Khalik O. O. Tryvozhnist na pochatkovykh etapakh profesiinoho stanovlennia osobystosti. *Problemy suchasnoi psykhologii*. 2014. № 23. S. 663-676.
11. Tsarkova O. V., Radchenko S. V. Teoretychni aspekty proiavu psykhologichnoho fenomenu tryvozhnosti. *Aktualni problemy psykhologii*. 2015. T. 7, № 33. S. 479-491.
12. Shaha V. Suchasnyi tлумachnyi psykhologichnyi slovnyk. Kharkiv : Prapor, 2007. 640 s.
13. Shevchenko V., Molchenko D. Psykhologichni osoblyvosti vplyvu sytuatyvnoi tryvozhnosti na efektyvnist publichnogo vystupu. *Naukovyi visnyk MNU imeni V. O. Sukhomlynskoho*. Psykhologichni nauky. 2016. № 16. S. 229-235.
14. Iastochkina I. Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykhologichna problema. *Visnyk Lvivskoho universytetu*. 2020. № 6. S. 165-170.

УДК 159.923

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-14>

Олена ВАСИЛЕНКО

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-4935-0258>

e-mail: vasylenkoo@khmnu.edu.ua

Наталія КАЛІНІУК

Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького

<https://orcid.org/0000-0002-6558-5244>

e-mail: kalynuk.nataiy@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ

У статті уточнено сутність понять «стан особистості», «психоемоційний стан», «негативний психоемоційний стан»; виявлено існуючі проблеми розвитку негативних психоемоційних станів у студентській молоді під час навчання в закладі освіти; діагностовано особливості розвитку та прояву негативних психоемоційних станів у студентів-першокурсників спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету. Авторками статті розроблено та обґрунтовано методи і прийоми нейтралізації негативних психоемоційних станів у студентів як чинника самозбереження їхнього здоров'я.

Ключові слова: стан особистості, негативний психоемоційний стан, студентська молодь, розвиток та прояви негативних психоемоційних станів студентів, профілактика негативних психоемоційних станів у студентів.

Olena VASYLENKO

Khmelnyskyi National University

Natalia KALYNIUK

National Academy of State border service of Ukraine
named after Bogdan Khmelnytsky

FEATURES OF DEVELOPMENT AND MANIFESTATION OF NEGATIVE PSYCHO-EMOTIONAL STATES IN FIRST-YEAR STUDENTS

The article deals with the problem of development and manifestation of negative psycho-emotional states in first-year students of higher education institutions. The article clarifies the essence of the concepts of "personality state", "psycho-emotional state", "negative psycho-emotional state".

The article reveals the existing problems of the development of negative psycho-emotional states in students during their studies at the educational institution. The authors of the article found that the external factors of the development of negative psycho-emotional states of students include socio-psychological environment, social conditions of their formation and self-affirmation, and the internal factors of the

emergence of negative psycho-emotional states of students are their biological, personal and individual characteristics.

The authors of the article conducted a diagnostic study of the peculiarities of the development and manifestation of negative psycho-emotional states in first-year students majoring in "Psychology" of Khmelnytsky National University. The results of the study showed that students from the first days of studying in higher education institutions experience various manifestations of negative psycho-emotional states, which are characterized by negative emotions, cognitive impairment, somatic and vegetative disorders.

The authors of the article developed and substantiated methods and techniques for neutralizing negative psycho-emotional states in students as a factor of self-preservation of their health.

Key words: personality state, negative psycho-emotional state, student youth, development and manifestations of negative psycho-emotional states of students, prevention of negative psycho-emotional states in students.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Особливості студентського віку та насиченість різноманітними складними, напруженими ситуаціями періоду навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується переживанням студентами станів стресу як реакції на загрозу успішного здійснення значущої діяльності; депресивних станів як захисної реакції на дію емоціогенних факторів; психічної напруженості, апатії, страху, що виражається переживанням небезпеки, загрози життю, благополуччю, престижу; астенії як наслідок нервово-психічної напруженості; ригідності, тривоги, агресії, фрустрації, соціальної фрустрації тощо.

Варто зауважити, що за останні 10-15 років в Україні кількість студентів спеціальної медичної групи збільшилася з 10 до 20-25%, а у деяких закладах вищої освіти досягає 40 % від загальної кількості студентів. За час навчання у закладі вищої освіти здоров'я студентів не поліпшується, більше того відзначається його погіршення, надмірне збільшення ваги відзначається у 53% чоловіків і 64% жінок. До другого курсу кількість випадків захворювань збільшується на 23%, а до четвертого – на 43%. Четверть студентів переходить у більш низьку медичну групу. Лише 5% студентів показують високий рівень здоров'я, 6% вище середнього, 18% середній, 27% нижче середнього та 44% низький рівень [3].

Аналіз досліджень та публікацій

Питання вивчення впливу психоемоційних станів на навчальну діяльність студентів розглядають у своїх працях вітчизняні і зарубіжні дослідники: С. Алагхманд, Ф. Мозафар, Т. Павлюк, О. Панчак, М. Рожко, А. Рове, Б. Седгхпур, Дж. Фітнес, С. Хоссейні та інші.

Дослідники здебільшого лише констатують зумовленість перебігу навчальної діяльності та інтелектуальних процесів психічними станами студентів. Поза увагою науковців залишаються питання причин появи та розвитку негативних психоемоційних станів у студентів та їх вплив на адаптацію та соціалізацію у закладі вищої освіти.

Формулювання цілей статті

З огляду на це, **метою статті** є дослідження особливостей розвитку та прояву негативних психоемоційних станів у студентів-першокурсників закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу

На сьогоднішній день в науковій літературі не існує єдиного визначення поняття «стан особистості», відсутня також єдина думка стосовно пріоритетів дослідження проблеми психічних станів. У психології найпоширенішим є уявлення про стани психіки як про відносно стійкі психічні явища, що мають початок, певну тривалість існування і кінець. Загальноприйнятою є думка про стани як явища психіки, які відображають особливості функціонування нервової системи людини в певний відрізок часу або під час процесу адаптації.

За С. Гінгером, психічний стан (стан суб'єкта) детермінує кількісні і якісні характеристики психічних процесів, вираженість прояву психічних властивостей, суб'єктивних виявів стану – відчуттів, переживань, настрою. Інтегральною ж характеристикою психічної сфери людини в конкретний момент часу є стан психіки (стан об'єкту) [1, с. 67].

В свою чергу, *негативний психоемоційний стан* є комплексним психоемоційним станом, для якого притаманні негативні емоції (пригнічений настрій, туга, тривога, стурбованість), когнітивні порушення (зниження інтелектуальної продуктивності) і соматовегетативні розлади (різного роду біль, безпричинне нездужання, переривистий сон, зниження працездатності). Вплив негативних психоемоційних станів позначається на різних сферах життя особистості. На психофізіологічному рівні погіршується самопочуття, стан здоров'я, можливе виникнення психосоматичних та психоневрологічних захворювань. У когнітивній сфері зменшується включеність пізнавальних процесів у відповідну діяльність.

Негативні психоемоційні стани у студентів виявляються у заниженій самоповазі та самооцінці, тривожності, невпевненості у собі, сором'язливості, очікуванні осуду з боку оточуючих, виявленні недовіри до інших, виникненні труднощів у виборі друзів, пасивності,

невизначеності, нереалістичності очікувань, орієнтації на підвищенні вимог до себе.

Виникнення негативних психоемоційних станів спричинене особливостями суб'єкт-ситуаційної взаємодії людини, що зумовлена її смисловою системою та формує конкретну психологічну ситуацію. До зовнішніх чинників розвитку негативних психоемоційних станів особистості належать соціально-психологічне довкілля, соціальні умови становлення та самоствердження, а внутрішніми чинниками є біологічні, особистісні та індивідуальні особливості. Значущість ситуації, виокремлення в ній найбільш важливих дестабілізуючих обставин, умов, факторів; усвідомлення ситуації як складної, напруженої, загрозливої, конфліктної сукупно спричиняє розвиток негативних емоційних станів студентів і зумовлює специфіку їх перебігу, тривалості та інтенсивності.

Прикладні аспекти вивчення негативних психоемоційних станів в межах окремих галузей та завдань психології розкриті у дослідженнях науковців, які розглядають їх як психофізіологічні та функціональні стани, що формуються у процесі професійної діяльності або у контексті особливостей та властивостей особистості [4]. Деякі дослідники вказують на зумовленість особливостей перебігу інтелектуальних процесів психічними станами особистості [9]. Негативний психоемоційний стан викликає одну із схем перцепції, спрямовуючи тим самим сприйняття та інші когнітивні процеси особистості.

Зауважимо, що вітчизняні та зарубіжні дослідники по-різному розглядають роль психоемоційних станів у студентів на навчальну діяльність у вищій школі. Так, зокрема Т. Павлюк, О. Панчак, М. Рожко вважають, що активність, життєва сила, спостережливність, пристосованість до умов навчальної діяльності в закладах вищої освіти, низька тривожність, емоційна стабільність, здатність сприймати та аналізувати інформацію є ознаками психічного здоров'я студентів [10].

Дослідниками С. Алагхманд, Ф. Мозафар, Б. Седгхпур та С. Хоссейні проаналізовано фактори, що впливають на самоактуалізацію студентів в університетських просторах, та їх значення. За результатами їхніх досліджень виявлено чотири фактори, що впливають на самоактуалізацію студентів:

1. Розуміння власної природи та пошук прихованих і потенційних талантів.
2. Індивідуальна еволюція.
3. Розуміння фактів і істин, вивчення науки, пошук справедливості, свободи.

4. Пошук краси [8].

А. Рове і Дж. Фітнес провели дослідження причин появи та функціональності негативних емоцій студентів в університеті. Вони стверджують, що студентам потрібно розповідати про роль емоцій, їх природу та перебіг. Особливо це стосується таких емоцій, як гнів, смуток, страх, нудьга, що є цінним джерелом даних про функції цих емоцій в освітньому процесі [11].

Дж. Детвейлер, А. Ротман, П. Саловой та В. Стюард стверджують, що позитивні емоційні стани можуть сприяти здоровому сприйняттю, переконанням та фізичному благополуччю студентів. Автори розглядають декілька напрямків дослідження, включаючи прямі наслідки позитивного впливу на фізіологію, особливо імунної системи, інформаційну цінність емоційних переживань, психологічні ресурси, породжені станами позитивних почуттів, способи, за допомогою яких настрої може мотивувати поведінку, що стосується здоров'я, та отримання соціальної підтримки [12].

Для вивчення особливостей розвитку та прояву негативних психоемоційних станів у студентів ми провели діагностичне дослідження серед студентів I курсу спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького національного університету. Вибірку склали студенти віком 17-18 років, 30 осіб. Для діагностики негативних психічних станів студентів було використано наступні методики:

1. «Самооцінка психічних станів» [7]. Дана методика дозволила нам виміряти показники таких емоційних станів у студентів, як тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність.

2. «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» [6]. За допомогою цієї методики ми дослідили показники емоційного благополуччя студентів: емоційний комфорт/дискомфорт, задоволеність/незадоволеність життям, щастя/нещастя.

3. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович) [5]. Опитувальник дав нам змогу визначити стійку схильність студентів до переживання трьох базових емоцій: страху, гніву та радості.

За результатами проведеного дослідження за допомогою тесту Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» ми з'ясували, що студентська молодь має середні показники розвитку таких негативних психоемоційних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Ці результати свідчать про те, що більшість студентів-першокурсників є емоційно нестійкими, відчувають певну внутрішню стурбованість, розгубленість, напруженість, незахищеність, запальність, нестриманість та схильні сприймати ситуації як загрозливі

для себе. Вважаємо, що це пояснюється процесом їх адаптації до навчання в закладі вищої освіти, входження у нову систему взаємовідносин, особистісного самоствердження.

Результати дослідження, проведеного серед 30 студентів-першокурсників відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати дослідження рівнів тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності у студентів-першокурсників

Негативний психічний стан	Рівні					
	Високий		Середній		Низький	
	#	%	#	%	#	%
Тривожність	14	46,7	9	30	7	23,3
Агресивність	16	53,4	7	23,3	7	23,3
Фрустрація	14	46,7	12	40	4	13,3
Ригідність	17	57,7	9	30	4	13,3

За допомогою наступної методики «Дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович)» ми визначили схильність студентів-першокурсників до переживання трьох базових емоцій: страху, гніву та радості. Як і за попередньою методикою, показники розвитку цих станів у досліджуваних характеризуються переважно середніми показниками. Характеристику даних проведеного дослідження демонструє таблиця 2.

Таблиця 2

Результати дослідження емоційно-особистісних особливостей студентів-першокурсників

Психічний стан	Рівні					
	Високий		Середній		Низький	
	#	%	#	%	#	%
Гнів	8	16,7	15	50	7	23,3
Страх	15	50	10	33,3	5	16,7
Радість	6	20	12	40	12	40

Остання використана нами у дослідженні методика – опитувальник «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» мала на меті оцінити рівні емоційного благополуччя студентів: емоційний комфорт/дискомфорт, задоволеність/незадоволеність життям, щастя/нещастя.

Результати дослідження за цією методикою серед 30 студентів-першокурсників наведені на рисунку 1.

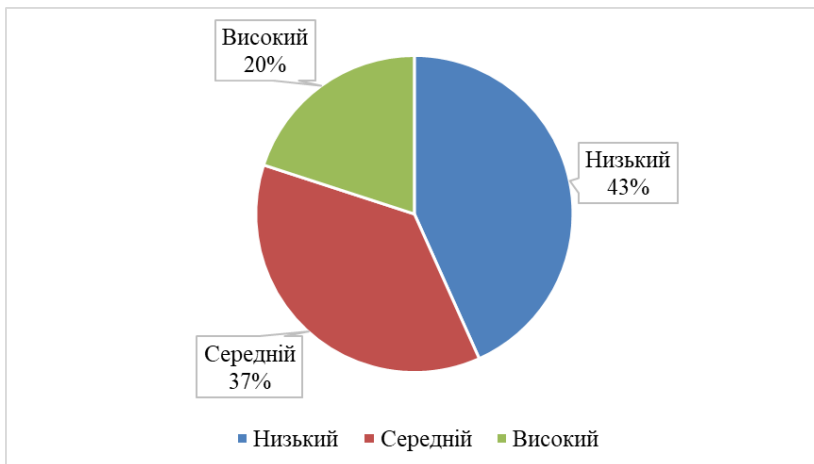


Рис. 1. Результати дослідження емоційного благополуччя студентів-першокурсників

Отже, аналіз результатів проведеного дослідження показав, що низький рівень емоційного благополуччя присутній у 43% студентів, середній рівень наявний у 37% досліджуваних і високий рівень притаманний лише 20% опитаних студентів. Як бачимо, у більшості досліджуваних (43%) було діагностовано низький рівень емоційного благополуччя, що відображається у їхній незадоволеності міжособистісними зв'язками, спілкуванням, діяльністю.

З огляду на результати проведеного дослідження вважаємо, що для сучасної студентської молоді досить актуальною є *психопрофілактика негативних психоемоційних станів* під час навчання у закладі вищої освіти.

На сьогоднішній день існує безліч способів профілактики негативних психоемоційних станів. Наведемо деякі з них:

Арт-терапія використовується як засіб гармонізації і розвитку психіки людини через заняття художньою творчістю. Арт-терапія пов'язана з розкриттям внутрішніх сил людини і дозволяє: розвивати в особистості спонтанність і вдосконалювати увагу, пам'ять, мислення; аналізувати життєвий досвід з незвичайного ракурсу; навчитися спілкуватися на екзотичному рівні; самовиражатися, надаючи задоволення собі та іншим; розвивати нові соціальні навички; засвоїти нові ролі й виявляти латентні якості особистості, а також спостерігати те, як зміна власної поведінки впливає на оточуючих; підвищувати самооцінку, що веде до зміцнення особистої ідентичності; розвивати

навички прийняття рішень; розслабитися, відмежовуватися від негативних емоцій тощо.

Подолання негативних психоемоційних станів не можливе без зміни ставлення до джерел їх виникнення, зміни уявлень відповідних ситуацій та формування нових стилів мислення у складних обставинах. *Саногенне мислення* допомагає контролювати хід думок, що призводять до виникнення негативних психічних станів, і передбачає довільне, свідоме розмірковування над певною ситуацією у стані розслаблення, спокою та відсторонення, що дає можливість об'єктивації конкретного психічного стану.

Як метод прямої регуляції негативних психоемоційних станів може використовуватися *музична терапія*. Адже за допомогою музичного ритму можна встановити рівновагу у діяльності нервової системи: стримати зайве збудження або, навпаки, підвищити активність, розгальмувати інертних, апатичних осіб; музику можна використовувати для зняття перевтоми, зниження психоемоційного напруження завдяки змінам її висоти, сили, тембру, характеру (мажорна, мінорна) та поєднанням із певним темпом.

Ефективним також є застосування *дихальних вправ*. Дихальні вправи здійснюють вплив на тонус кори великих півкуль, активізуючи чи знижуючи тонус центральної нервової системи. Упродовж дихального шляху розташовані закінчення вегетативної нервової системи. Фаза вдиху збуджує закінчення симпатичного нерва, активізуючи діяльність внутрішніх органів, а фаза видиху – блукаючого нерва, що створює, навпаки, гальмувальний вплив. У дихальній гімнастиці це використовується у вигляді так званого вечірнього – заспокійливого або ранішнього – мобілізуючого дихання.

Серед *методів та прийомів* нейтралізації негативних психоемоційних станів можна виокремити: метод раціоналізації майбутніх подій – багаторазове мисленнєве деталізоване програвання певної майбутньої ситуації до тих пір, поки вона не стане знайомою та передбачуваною; імітаційні ігри – програвання своїх ролей перед ймовірними майбутніми подіями; метод вибіркової позитивної ретроспекції – послідовне та детальне мисленнєве повторення ситуацій, що вже вдало закінчилися; метод максимального мисленнєвого посилення можливості невдачі та переживання негативних емоцій; метод «прогресивної релаксації» чи нервово-м'язової релаксації (НМР) Е. Джекобсона, що полягає у поступовому зменшенні напруження та розслабленні основних груп м'язів, завдяки чому зменшується емоційне та психічне напруження.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Таким чином, негативні психічні стани знижують особистісні ресурси студентів, зменшують включеність психічних процесів та властивостей у діяльність, порушують міжособистісну взаємодію, утруднюють перебіг процесів саморозвитку та самопізнання, формування позитивних особистісних та професійних властивостей, сприяють виникненню і закріпленню неефективних схем емоційного реагування та мислення.

Результати проведеного дослідження показали, що студентська молодь з перших днів навчання в закладі вищої освіти відчуває різні прояви негативного психоемоційного стану, якому притаманні негативні емоції, когнітивні порушення, соматичні та вегетативні розлади. З огляду на отримані результати ми пропонуємо використовувати методи і прийоми психопрофілактики негативних психоемоційних станів студентів під час навчання у закладі вищої освіти, які допоможуть їм повноцінно використовувати свої здібності, особистісні ресурси, потреби, інтереси тощо.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та застосуванні програми психокорекції негативних психоемоційних станів студентів.

Література:

1. Гінгер С. Психотерапія :100 хибних уявлень або як зробити свій вибір. Л. : Каміньяр, 2007. 147 с.
2. Даниленко Л. Освітній менеджмент. Навч. посіб. К. : Шкільний світ, 2003. 243 с.
3. Келембет Л., Нижник О., Понилояк Г. Актуальні проблеми управління закладами освіти : Збірник матеріалів. Івано-Франківськ : ШПО, 2002. 392 с.
4. Максименко К. Динамічні аспекти психічних станів людини. *Психологический журнал ГУ ВШЭ*. 2003. №15. С. 2-4.
5. Ольшаннікова А. До психологічної діагностики емоційності. Проблеми загальної, вікової і педагогічної психології. К., 1978. С. 93-105.
6. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
7. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. : М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 118-121.
8. Alaghmand S., Mozaffar F., Hosseini S.B., Sedghpour B.S. Investigating Factors Affecting Students' Self-Actualization at University Spaces. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 2018. № 11 (3). P. 1-7.
9. Neisser U. The Rising Curve: Long-Term Gains in IQ and Related Measures. *American Psychological Association*. 1998. P. 10-17.
10. Pavliuk T., Rozhko M., Panchak O. The evaluation of psycho-emotional state in junior students of medical university. *Galician medical journal*, 2017. № 24 (2). P. 1-4.

11. Rowe A. D., Fitness J. Understanding the Role of Negative Emotions in Adult Learning and Achievement: A Social Functional Perspective. *Behavioral sciences*, 2018. № 8 (27). P. 1-20.
12. Salovey P., Rothman A. J., Detweiler J. B., Steward W. T. Emotional States and Physical Health. *American Psychologist*, 2000. № 55 (11). P. 110-121.

References

1. Hinher S. Psykhoterapiia :100 khybnykh uia clen abo yak zrobyty svii vybir. L. : Kamianiar, 2007. 147 s.
2. Danylenko L. Osvitnii menedzhment. Navch. posib. K. : Shkilnyi svit, 2003. 243 s.
3. Kelembet L., Nyzhnyk O., Porypoliak H. Aktualni problemy upravlinnia zakladamy osvity : Zbirnyk materialiv. Ivano-Frankivsk : IPPO, 2002. 392 s.
4. Maksymenko K. Dynamichni aspekty psykhiichnykh staniv liudyny. *Psykholohycheskyi zhurnal HU VShE*. 2003. №15. S. 2-4.
5. Olshannikova A. Do psykholohichnoi diahnostryky emotsiinosti. *Problemy zahalnoi, vikovoi i pedahohichnoi psykholohii*. K., 1978. S. 93-105.
6. *Psykholohiia zdorovia liudyny / Za red. I. Ya. Kotsana*. Lutsk : RVV Vezha. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2011. 430 s.
7. *Psykholohu dlia roboty. Diahnostychni metodyky: zbirnyk / uklad. : M. V. Lemak, V. Yu. Petryshche*. Vyd. 2-he, vypravl. Uzhhorod : Vydavnytstvo Oleksandry Harkushi, 2012. S. 118-121.
8. Alaghmand S., Mozaffar F., Hosseini S.B., Sedghpour B.S. Investigating Factors Affecting Students Self-Actualization at University Spaces. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 2018. № 11 (3). P. 1-7.
9. Neisser U. The Rising Curve: Long-Term Gains in IQ and Related Measures. *American Psychological Association*. 1998. P. 10-17.
10. Pavliuk T., Rozhko M., Panchak O. The evaluation of psycho-emotional state in junior students of medical university. *Galician medical journal*, 2017. № 24 (2). P. 1-4.
11. Rowe A. D., Fitness J. Understanding the Role of Negative Emotions in Adult Learning and Achievement: A Social Functional Perspective. *Behavioral sciences*, 2018. № 8 (27). P. 1-20.
12. Salovey P., Rothman A. J., Detweiler J. B., Steward W. T. Emotional States and Physical Health. *American Psychologist*, 2000. № 55 (11). P. 110-121.

УДК 159.925

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-15>

Алла РУДЕНОК

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>

e-mail: rudenokal@khmnu.edu.ua

Карина ДУДНІК

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-5656-2470>

e-mail: karinadudnik403@gmail.com

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

У цій статті представлено результати емпіричного дослідження готовності дітей до школи в період військового стану. Це питання є важливим, оскільки під час війни змінюється звичне життя всієї родини: цінності, погляди, стосунки. Вступ до школи – це подія, яка наповнена хвилюванням, радістю та гордістю майбутніх учнів, а батьки зазвичай прагнуть, щоб їх діти вчилися краще за інших і були взірцем для інших першокласників. Як і дорослі, діти хвилюються і переживають перед початком першого класу. Школа для дітей – це новий світ, а дитсадок в свою чергу поступово готував малюків до чогось нового в їхньому житті. З недавніх пір навчання відбувається і в дошкільному закладі, воно характеризується виключно інтелектуальним підходом, тобто йде активний процес накопичення знань дитини про навколишній світ. Дитина вчиться читати, писати, рахувати.

Готовність до школи визначається діяльністю, яка охоплює всі ці навички. Засвоєння знань і навичок дітей дошкільного віку відбувається у веселих заняттях. Визначаючи, чи готова дитина до школи, вона не вимірюється формальними ознаками, рівнем розвитку таких навичок, як читання, письмо, рахунок тощо. З ними дитина ще може мати правильний механізм розумової діяльності. Як показує практика, формування та об'єктивне оцінювання необхідного рівня шкільної готовності, мотивації та інтелекту неможливе без активної участі педагогів і батьків, а для цього їм необхідно володіти певними знаннями особливостей дітей старшого дошкільного віку, методами підготовки до школи, а також бути готовими до труднощів, які можуть виникнути при вступі до школи.

Ключові слова: підготовка до школи, діти дошкільного віку, підготовка до школи під час військового стану, компоненти готовності.

Alla RUDENOK, Karina DUDNIK

Khmelnytskyi National University

RESULTS OF THE STUDY OF CHILDREN'S READINESS FOR SCHOOL DURING MARTIAL STATUS

This article highlights the importance of school readiness for a child entering the first grade during martial law, as the normal life of the whole family changes due to

the child's turning point and difficult situation. Entering school is an event that is filled with excitement, joy and pride for future students, and parents usually want their children to do better than others and be a role model for other first-graders. Just like adults, children are excited and nervous about starting first grade. School is a new world for children, and kindergarten, in turn, gradually prepared kids for something new in their lives. Recently, education has also been taking place in preschool, characterized by an exclusively intellectual approach, i.e. an active process of accumulating the child's knowledge about the world around him or her. The child learns to read, write, and count. However, it is possible to do all of this without being ready to learn.

School readiness is determined by activities that cover all these skills. Preschool children learn knowledge and skills through fun activities. When determining whether a child is ready for school, it is not measured by formal signs, the level of development of skills such as reading, writing, arithmetic, etc. With these skills, a child may still have the correct mechanism of mental activity. As practice shows, the formation and objective assessment of the required level of school readiness, motivation and intelligence is impossible without the active participation of teachers and parents, and for this they need to have certain knowledge of the characteristics of older preschool children, methods of teaching school readiness, and difficulties that may arise when entering school. Preschool education teaches children and advises parents on how to raise their children. In all cases, the preschool educational institution needs to determine the conditions of work with parents, improve the content, forms and methods of cooperation between the kindergarten and the family in the upbringing of children, taking into account the changing conditions.

Keywords: school readiness, preschool children, school readiness during martial law, motivational and emotional and volitional readiness.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Питання підготовки дітей до школи завжди актуальне. З психолого-педагогічної точки зору дошкільний вік є відповідальним періодом дитинства, оскільки висока сензитивність цього вікового періоду визначає великі потенційні можливості для гармонійного розвитку особистості [2, с. 65]. Заклади дошкільної освіти постійно намагаються використовувати в навчально-виховному процесі інтерактивні методи, сучасні технології та методики розвитку дітей. Наразі питання підготовки дітей до школи є не лише науковим, а передусім практичним, дуже важливим і актуальним завданням, яке потребує уточнення та удосконалення. Поняття «готовність до школи» має низку різноманітних трактувань як з педагогічної точки зору, так і психологічної. Найпоширеніший погляд на готовність підтримує ідею про те, що діти готові до навчання в школі тоді коли вони досягають зрілості, необхідної для того, щоб спокійно сидіти, бути зосередженими на роботі та приймати інструкції й правила [1, с. 225].

Як свідчить практика сучасний стан підготовки дітей до школи потребує удосконалення в зв'язку з останніми подіями в Україні: війна,

голод, знесилення, втрата близьких, домівки. Основні психологічні наслідки таких подій в основному виражаються в зневірені, страху, тривозі, які проявляються не лише в дорослих, але і у дітей.

Аналіз досліджень та публікацій

Слід зазначити, що в сучасних умовах вимоги до рівня навчальної готовності, інтелектуального та емоційного розвитку дітей дошкільного віку постійно змінюються. Певну роль відіграє процес мережевої соціалізації та загальна інформатизація суспільства, що в свою чергу впливає на психологічний та особистісний розвиток дітей. Питання готовності дітей дошкільного віку до школи набуває особливого значення з огляду на необхідність створення в сім'ї сприятливих і психологічно комфортних умов для розвитку особистості дитини. Спираючись на позицію іноземних авторів з проблеми підготовки дітей до школи (Р. Брант, Т. Беньова, Г. Гетпер, А. Керн, С. Штребель, Д. Реймер та ін.) можемо погодитись, що загалом готовність до навчання розглядається як загальний розвиток особистості, який дозволяє дитині включатися в систематичний процес оволодіння цілісною системою знань і формування відповідних властивостей і якостей [10]. У теоретичних напрацюваннях Т. Ілляшенко, Л. Богуславської, С. Гончаренко, Л. Кондратенко, В. Щадрикова обґрунтовані концептуальні положення готовності до школи, структурні елементи, вікова характеристика готовності. Аналізуючи психолого-педагогічну літературу, ми з'ясували, що успішне навчання у школі можливе лише за умови, що на момент вступу до неї дитина набула відповідного фізичного, особистісного, інтелектуального розвитку, який забезпечує її психологічну готовність до школи.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у представленні результатів емпіричного дослідження готовності дітей до школи під час військового стану.

Виклад основного матеріалу

При діагностиці шкільного навчання дитини особливу увагу слід приділяти її здатності застосовувати набуті знання в новому середовищі, вивчати психологічний рівень готовності дитини до школи, особливо мотивацію до навчання, а також рівень фізичної підготовленості дитини. Умови, які значною мірою визначають її можливості навчання. Для вивчення готовності дітей до школи ми

використовували методики, що дозволяють виявити психологічну, інтелектуальну та мотиваційну готовність дітей дошкільного віку.

За допомогою тесту С. Банкова визначали психосоціальну зрілість дітей [3, с. 29], за методикою Керна-Іерасека [7] визначали мотиваційну готовність дитини до систематичного навчання у школі, її потребу пізнання і розвитку сфери довільності. Додатково ми використовували тест «Веселий-Сумний» [5, с. 43] для оцінки емоційного ставлення до майбутнього навчального процесу в школі, тест «Доріжки» [3, с. 78], щоб визначити функціональну готовність руки до письма та методику Т. Нежнова «Бесіда про школу» [9]. У нашому дослідженні прийняло участь 28 дітей старшої групи закладу дошкільної освіти міста Хмельницького. Перед проведенням дослідження ми отримали згоду від батьків дітей та керівництва закладу.

Проведені дослідження по визначенню психосоціальної зрілості дітей дошкільного віку до школи за тестом С. Банкова показали, що високий рівень психосоціальної зрілості у листопаді показали – 12 дітей (43,2%), середній рівень психосоціальної зрілості – 8 дітей (28,8%), низький рівень психосоціальної зрілості – 8 (28,8%) дітей. Інтерпретуючи результати, слід зауважити, що у дошкільнят виникали труднощі у перших запитаннях тесту і у зв'язку з цим ми можемо припустити, що це стало однією із причин чому 16 дітей не досягли на момент дослідження психосоціальної зрілості.

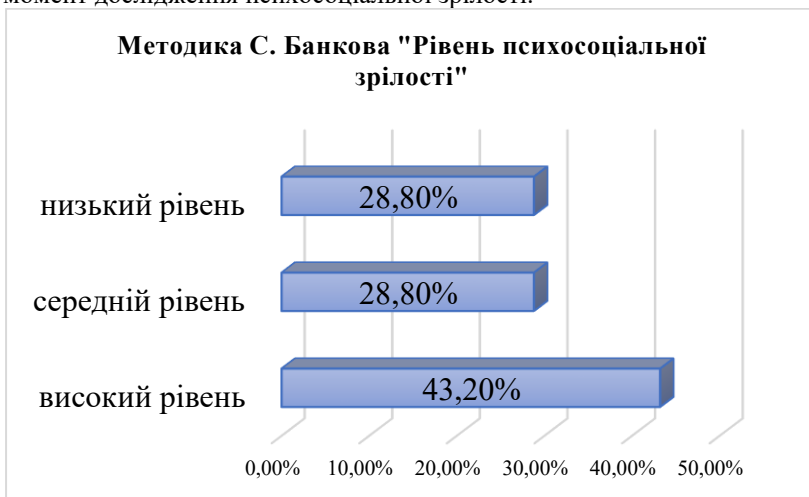


Рис. 1. Результати методики С. Банкова «Рівень психосоціальної зрілості»

При визначенні загального рівня психічного розвитку, рівня розвитку мислення, вміння слухати, виконувати завдання за зразком, довільності психічної діяльності для діагностики знань дітей, що готуються йти в перший клас використовують тест Керна-Іерасека. Результати видно на рис. 2, показники з високим рівнем досягають всього – 14% дітей, середній рівень – 32% дітей та 54 % дітей з низьким рівнем готовності до школи. Результати свідчать в більшості про низьку підготовку дітей до школи.



Рис. 2. Результати тесту Керна-Іерасека «Діагностика готовності дитини до школи»

Травмуючий вплив подій війни в Україні глибоко впливає на емоційний стан як дорослих так і дітей. В умовах війни важливого значення набувають питання створення комфортного освітнього середовища та організації освітнього процесу, особливо для тих дітей, які отримали психологічну травму. Щодо впливу військової обстановки на дитячий організм, то слід зазначити, що ці стресові події мають сильні негативні наслідки і діти потребують особливих зусиль, щоб подолати наслідки цих впливів. Емоційна сфера дитини особливо чутлива. Психоемоційна напруга дітей зростає, коли батьки демонструють розгубленість або депресію.

Додатково були проведені дослідження за допомогою тесту «Доріжка», адже під час військового стану, батьки менше приділяють увагу письму. Вагомим для дитини буде цілеспрямована, систематична та планомірна робота з розвитку дрібної моторики рук. Результати з цього тесту показали, що переважна більшість дітей готова до письма.

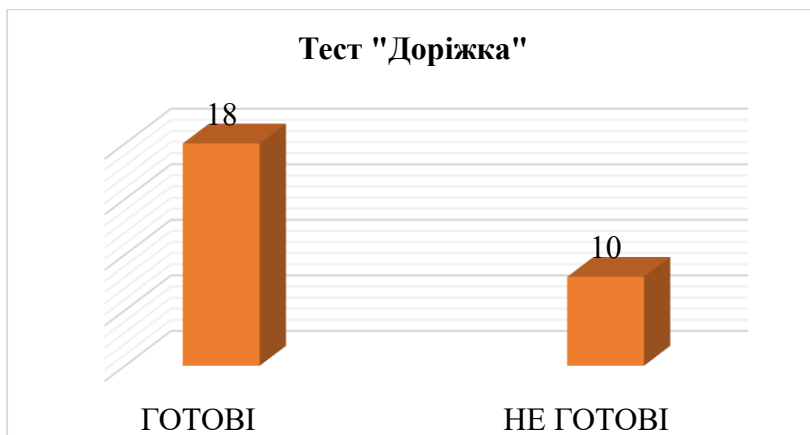


Рис. 3. Результати тесту «Доріжка»

В останні роки спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей, які не здатні засвоїти типову програму загальноосвітнього закладу внаслідок труднощів опанування письмом, зокрема графомоторними навичками. Свідченням є численні дослідження вчених (О. Корнева, Р. Лалаєва, М. Кольцова, В. Тарасун, Н. Чередниченко, Г. Чиркіна та ін.) [4], що пояснюється незрілістю складних довільних форм зорово-моторної координації, спостерігається порушення орієнтування дитини на папері, неправильна постановка рук при руховій діяльності, слабкий рівень розвитку дрібної моторики рук. У віці від 5 до 6 років навички малювання і письма відіграють особливу роль у розвитку спритності рук і зорово-моторної координації [8]. Наше дослідження показує, що не всі діти зручно користуються ручками й олівцями. Ігнорування дітьми цього навика може призвести до інших проблем.

Діагностуючи у дітей емоційну готовність до школи ми мали за мету перевірити сукупність якостей, які дозволяють дитині долати емоційну невпевненість, різні блокади, які заважають сприймати навчальні імпульси або ведуть до того, що дитина замикається у собі [6, с. 32]. В цьому нам допоміг легкий та швидкий тест. Зрозуміло, що не з усіма завданнями та ситуаціями дитина може впоратися легко, але за допомогою цього тесту ми змогли отримати результати дітей щодо емоційного ставлення до школи.

Показники тесту «Веселий – сумний» для оцінки емоційного ставлення до майбутнього процесу у школі показали позитивне ставлення до школи як на власне навчальний заклад – 75,6% дітей, найважливіша передумова вступу дитини до школи та успішної

освітньої практики. Несприятливі особистісні особливості дітей відображаються в навчальній діяльності, низькі досягнення в діяльності і негативне ставлення до школи показали 25,2% дітей. У зв'язку з вищесказаним ми визначили внутрішнє ставлення дитини до школи, виходячи з центрального компонента психологічної готовності, що визначає мотивацію до освоєння дитиною життєвих реалій у школі.



Рис. 4. Результати тесту «Веселий-сумний»

Використовуючи методику «Бесіда про школу» у досліджуваній групі було виявлено 50% дітей з достатнім рівнем готовності, що свідчить про шкільну-навчальну орієнтацію дитини та позитивне ставлення до школи. Для інших 50% дітей характерний початковий рівень сформованості внутрішньої позиції дошкільника, тобто переважний інтерес дитини до зовнішньої атрибутики шкільного життя.



Рис. 5. Результат за методикою «Бесіда про школу»

Загальний аналіз за всіма методиками засвідчують те, що наявність неоднозначних результатів при інтерпретації методик свідчить про наявність проблеми ефективності умов у формуванні готовності дітей до навчання у школі. За результатами дослідження ми можемо стверджувати, що підготовка дитини до школи має бути систематичною. Недостатні рівні вмотивованості та готовності дітей до школи вказують на те, що потрібна комплексна робота з соціального, особистісного, творчого та фізичного розвитку дітей раннього віку. Підготовка до навчання в школі є першим елементом системи безперервної освіти і створює основу для подальшого розвитку дитини в освітньому та виховному аспектах. У дошкільному середовищі важливо забезпечити взаємозв'язок дітей та вихователів у дитячих садках і школах.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, відповідно до мети дослідження ми використовували методи для діагностики готовності дітей до школи в умовах військового стану. Порівнюючи результати всіх методик, діти показали кращі показники у виконанні завдань на слух, позиціонуванні за зразком, точному відтворенні, ступеню автономного розвитку уваги, сприйняття та моторики. Згідно з даними, через те, що батьки не мали часу для своїх дітей, а також через збільшення побутових проблем і інцидентів, більшість дітей мали низький і середній рівні готовності до школи.

Дослідження дало змогу визначити психосоціальну зрілість, мотивацію, емоційне ставлення до майбутніх шкільних процесів та визначення готовності руки до письма. Проблема готовності дітей до школи є не тільки науковою проблемою, а передусім практичним, дуже важливим і актуальним завданням. Перспективні подальші дослідження мають на меті контролювати ситуацію підготовки дітей до школи та слідувати за динамікою освітнього процесу. Також вагомим завданням для подальших дій нами буде запроваджено забезпечення психологічно комфортного освітнього середовища для всіх дошкільників та забезпечення якісного навчального процесу для травмованих дітей.

Література

1. Волкова Н. П. Педагогіка: Навч. посіб. Вид. 2-ге, перероб., доп. Київ : Академвидав, 2007. 616 с.
2. Дитяча психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
3. Готовність до школи учнів 1 класу [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.slideshare.net/MARO51/1-69679215>

4. Корякіна І. В. Особистісна готовність дітей 6-го року життя до школи як актуальна проблема сьогодення. БДПУ. 2010. № 3. С. 176-185.
5. Методичні рекомендації щодо формування усного і письмового мовлення молодших школярів. Норми оцінювання знань, умінь і навичок. / за ред. А. М. Заїки. К. : Магістр-S, 2005. 88 с.
6. Психологічна готовність шестирічної дитини до школи. Полтава : ПОІППО, 2008. 84 с.
7. Психологічна готовність дитини до школи. К. : Шк. світ, 2010. 128 с.
8. Тест Керна-Іерасека (Діагностика готовності дитини до школи) [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://dytpsyholog.com>
9. Теоретико-методичні засади організації передшкільної освіти. Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький національний університет» МОН України. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2015. 270 с.
10. Черепаня Н. І. Проблеми готовності дитини до школи. *Педагогіка і психологія : Формування творчої особистості: проблеми і пошуки наук. праць*. Вип. 33. Київ, 2004. С. 421-426.

References

1. Volkova N. P. Pedagogika: Navch. posib. Vyd. 2-he, pererob., dop. Kyiv : Akademydav, 2007. 616 s.
2. Dytiacha psykholohiia. Navch. posib. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury, 2012. 424 s.
3. Hotovnist do shkoly uchniv 1 klasu [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu : <https://www.slideshare.net/MARO51/1-69679215>
4. Koriakina I. V. Osobystisna hotovnist ditei 6-ho roku zhyttia do shkoly yak aktualna problema sohodennia. BDPU. 2010. № 3. S. 176-185.
5. Metodychni rekomendatsii shchodo formuvannia usnoho i pysmovooho movlennia molodshykh shkoliariv. Normy otsiniuvannia znan, umin i navychok / za red. A. M. Zaiky. K. : Mahistr-S, 2005. 88 s.
6. Psykholohichna hotovnist shestryrichnoi dytyny do shkoly. Poltava : POIPPO, 2008. 84 s.
7. Psykholohichna hotovnist dytyny do shkoly. K. : Shk. svit, 2010. 128 s.
8. Test Kerna-Ieraseka (Diahnostyka hotovnosti dytyny do shkoly) [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <https://dytpsyholog.com>
9. Teoretyko-metodychni zasady orhanizatsii peredshkilnoi osvity. Kryvorizkyi pedagogichnyi instytut DVNZ «Kryvorizkyi natsionalnyi universytet» MON Ukrainy. Kryvyi Rih : Vyd. R. A. Kozlov, 2015. 270 s.
10. Cherepania N. I. Problemy hotovnosti dytyny do shkoly. Pedagogika i psykholohiia : Formuvannia tvorchoi osobystosti : problemy i poshuky nauk. prats. Vyp. 33. Kyiv, 2004. S. 421-426.

УДК 159.9

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-16>

Лариса ПОДКОРИТОВА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

e-mail: podkorytova@khmnu.edu.ua

Наталія ТЕЛЯЧА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-3134-3642>

e-mail: natasha2000415@gmail.com

РОБОТА ПСИХОЛОГА З ФОРМУВАННЯ У ЖІНОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА

Стаття присвячена важливій у нинішній час проблемі психологічної готовності до материнства. У праці пропонуються результати емпіричного дослідження рівня та особливостей формування психологічної готовності досліджених до материнства. Виявлено, що досліджені жінки мають переважно низький рівень тривожності, схильні до демократичного стилю виховання своїх дітей, як і їхні батьки, вважають доцільним підготовку до материнства, але себе до материнства вважають готовими лише частково.

Ключові слова: психологічна готовність до материнства, вагітність, материнство, стиль виховання, батьки, діти, сім'я.

Larysa PODKORYTOVA, Nataliia TELYACHA

Khmelnyskyi National University

THE WORK OF A PSYCHOLOGIST ON THE FORMATION OF WOMEN'S PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MATERNITY

The article is devoted to the currently extremely important problem of psychological readiness for motherhood. The paper offers an overview of research on the level and features of the formation of psychological readiness of female students for motherhood, and based on this research, an example of a training class program that can be used by psychologists to work with expectant mothers who have a low level of psychological readiness for motherhood is developed and presented. The authors justified the need to create new research methods of psychological readiness for motherhood.

The problem of motherhood has attracted the attention of psychologists for quite some time. However, such a concept as psychological readiness for motherhood is still an unknown part of women both around the world and in our country in particular. One of the reasons for abortions is a low level of psychological readiness for motherhood or its absence as such.

The problem of psychological readiness for motherhood in our country has been relevant for research before. Because motherhood is a woman's vocation by nature, a woman's mission. And only a woman who is psychologically ready for motherhood, has a sincere desire to become a mother, has chosen a partner who is

"healthy" in all senses, who wants to become a father, is a fully formed personality herself, will be able to become a good mother for her children. Also, psychological readiness for motherhood is influenced by upbringing in the parental family, because most often children copy the behavior of their parents, especially if they do not know how to do otherwise. Thus, psychological readiness for motherhood is influenced by many factors.

However, with the beginning of the war in our country, unknownness, constant stress, and fear for life (your own, your partner's, your future child's, your family's, and even strangers") were added to such general problems. Along with this, the demographic situation is significantly deteriorating, and the mission of psychologists is to support and work on the formation of the same psychological readiness for motherhood in women.

So, it is necessary to create new methods of research that would correspond to the current situation in the country. Because the old methods are not adapted to our realities.

Key words: psychological readiness for motherhood, pregnancy, motherhood, parenting style, parents, children, family.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Психологія материнства – одна з найскладніших і мало досліджених галузей сучасної науки в Україні. Актуальність вивчення питання психологічної готовності до материнства обумовлена протиріччям між гострими демографічними проблемами та необхідністю соціально-психологічної допомоги майбутній матері.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблема психологічної готовності до материнства знайшла своє відображення у працях С. Мещерякової, Т. Гурьянкової, О. Матвеевої, Н. Самоукіної, Г. Філіппової та інших [4]. А у зарубіжних дослідників в останні роки з'явився інтерес до комплексного, міждисциплінарного вивчення материнства. Основними висновками, зробленими дослідниками, є 1) констатація необхідності продовження психологічних досліджень материнства як цілісного явища, і 2) відсутність адекватного підходу та теоретичної концепції для здійснення такого дослідження [3].

Необхідність вивчення психології материнства і підготовки фахівців у цій сфері обумовлена гострою необхідністю в розробці та реалізації нових програм розвитку готовності до материнства у жінок відповідно до нових умов.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у представленні результатів емпіричного дослідження психологічної готовності до материнства у жінок.

Виклад основного матеріалу

Для дослідження готовності до материнства нами були дібрані такі методики: Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) [2]; анкета «Як вас виховували ваші батьки?» [5]; міні-тест для батьків «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» [1], а також розроблена авторська анкета «Психологічна готовність до материнства».

Тест Спілбергера-Ханіна використовувався для виявлення рівня ситуативної тривожності у досліджених. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань на визначення тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Кожне твердження досліджувані мають оцінити залежно від того, як вони себе почувають в даний момент: 1 – ні, це не так; 2 – напевно, так; 3 – вірно; 4 – дійсно вірно. Якщо рівень тривожності, за тестом, не перевищує 30, то вважають, що досліджувана особа на даний момент виявляє низьку тривожність; показник 31-45 балів означає помірну тривожність; і від 46 балів – тривожність висока. Автор тесту також зазначає, що іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі» [2].

Анкета «Як вас виховували ваші батьки?» спрямована на визначення стилю виховання батьків наших досліджених. Вона складається із 20 тверджень, які пропонується оцінити за шкалою балів: 1 – абсолютно не згоден, 2 – не згоден, 3 – не можу вирішити, 4 – згоден, 5 – повністю згоден. Автор виділяє такі чотири типи виховання в сім'ї: поблажливий, усунутий, скеровуючий владний [5].

Міні-тест для батьків «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» розроблений вихователями Красилівського ЗДО для визначення стилю виховання батьків дошкільників. Він складається із п'яти запитань, що мають три варіанти відповідей. Досліджувані мають обрати ту, яка найбільш відповідає їхньому звичному батьківському поведженню. Шляхом підрахунку найбільшої кількості відповідей можна визначити такі стилі виховання: «а» – авторитарний (мало довіри дитині, неналежне врахування її потреб); «б» – демократичний, або авторитетний (визнається право дитини на особистий досвід і помилки, акцент у вихованні – навчити її відповідати за себе та свої вчинки); «в» – індіферентний (без особливих спроб зрозуміти дитину, основні методи виховання – осуд і покарання) [1].

Відповідно до мети і завдань нашого дослідження ми також розробили авторську анкету для дослідження рівня психологічної готовності до материнства та особливостей його формування. Вона складається із 8 запитань, з них, 4 – напівзакриті (з можливістю дати

свій варіант відповіді) 4 – відкриті. Анкета призначена для збору загальних, соціально-демографічних відомостей про досліджених (вік) та відомостей про ставлення жінок до материнства та дітей в цілому. В анкеті містяться питання про те, що таке материнство і психологічна готовність до материнства, про важливість психологічної готовності до материнства, коли необхідно розпочинати психологічно готуватись до материнства та чи вважають жінки себе психологічно готовими до материнства.

Результати емпіричного дослідження за кожною методикою подані нижче.

У дослідженні взяли участь 27 жінок віком від 19 до 42 років (середній вік – 31-32 роки). Умовно ми розділили вибірку на три вікові групи: 19-23 р. (14 осіб – 52%), 27-32 р. (7 осіб – 26%), 35-42 р. (6 осіб – 22%). Дослідження проводилось за допомогою Google Forms.

Розглянемо результати дослідження за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілберга» [2] на рисунку 1.

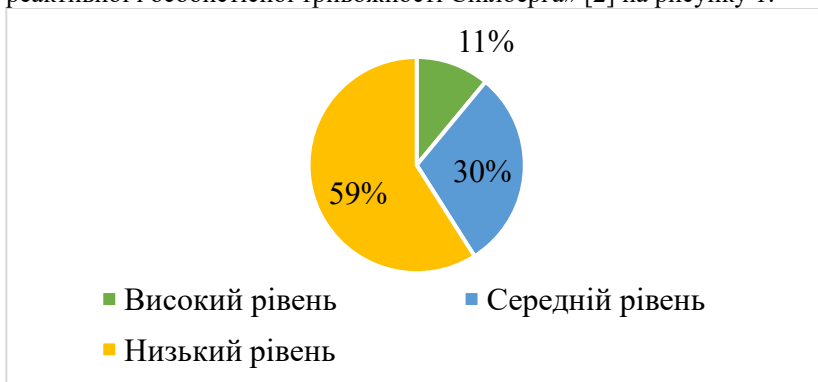


Рис. 1. Результати дослідження, за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілберга» (у %)

Як видно з рисунку 1, більше половини досліджених (59%) мають низький рівень тривожності; 30% – середній, і 11% – високий.

Результати за анкетною «Як вас виховували ваші батьки?» подано на рисунку 2.



Рис. 2. Відповіді жінок щодо стилю виховання їхніх батьків (у %)

Як видно з рисунку 2, батьки більшості досліджених використовували спрямовуючий стиль виховання – 74%. У 18% батьків виявлено владний стиль виховання. У батьків двох жінок діагностовано змішані стилі виховання, а саме: спрямовуюче-владний – 4% та усунуто владний – 4%. Усунутого та поблажливого стилів виховання не виявлено.

Результати дослідження за тестом «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» подано на рисунку 3.



Рис. 3. Відповіді жінок щодо їх стилю виховання дітей (у %)

Згідно з результатами дослідження за тестом «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» [1] у 82% досліджених виявлено демократичний стиль виховання, авторитарний – у 7% досліджених і у трьох досліджених виявлено змішаний стиль виховання: авторитарно-демократичний – 4% та демократично-індиферентний – 7%. Індиферентного стилю виховання не виявлено.

Для порівняння результати дослідження за анкетою «Як вас виховували ваші батьки?» і тестом «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» були внесені у таблицю 1

Таблиця 1

Порівняння результатів за анкетою «Як вас виховували ваші батьки?» і тестом «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» (у %)

Стиль виховання	Анкета «Як вас виховували ваші батьки?»	Тест «Мій стиль виховання дитини в сім'ї»
Спрямовуючий/ демократичний	74	81
Владний/ авторитарний	18	7
Спрямовуюче-владний/авторитарно-демократичний	4	4
Усунуто-владний	4	-
Демократично-індиферентний	-	7

Як можна побачити з таблиці 1, спрямовуючий, або демократичний, стиль виховання є найбільш притаманним як для досліджених, так і для їх батьків. Владний, або авторитарний, стиль виховання більш притаманний батькам досліджених. Спрямовуюче-владний (демократично-авторитарний) стиль виховання однаково виражений і в досліджених і в їхніх батьків. Усунуто-владний стиль виховання характерний лише для батьків, а демократично-індиферентний навпаки – притаманний лише дослідженим.

Розглянемо результати дослідження за нашою авторською анкетою.

На запитання «Що таке материнство на Вашу думку?» значна частина досліджених (37%) не залежно від віку, відповіла «відповідальність». Інші відповіді подані нижче за визначеними нами віковими групами:

Жінки віком 19-23 р. дають такі відповіді: можливість завагітніти, виносити та народити дитину; можливість продовжити рід; виховання, піклування; забезпечувати фінансово; змінюється все: темп

життя, фігура – так як раніше вже не буде; буде важко; багато труднощів; адаптація до нового; головне – щоб була підтримка збоку; діти це щастя; праця; потребує багато зусиль; відчуття щастя; виховати повноцінну особистість; супровід дитини протягом життя; готовність нести відповідальність не лише за своє життя; готовність ділитись з дитиною своїм теплом; турбота, догляд, підтримка; проявляти та дарувати свою любов.

Досліджені 27-32 р.: відповідальність за надане життя; інстинкт, покликання жінки; допомога новому життю в становленні себе як індивідуальності, і як повноцінному члену суспільства; народження, виховання, догляд за дитиною; це дар – дати можливість прийти у цей світ новій душі; вагітність, період годування дитини.

Досліджені 35-42 р.: відповідальність; серйозність; велике щастя; щось не відоме мені; соціальна роль; свідоме прийняте рішення на продовження роду; бажання та можливість дати життя людині; включеність в процес 24/7.

Відповіді досліджених про їх ставлення до материнства подано на рисунку 4.

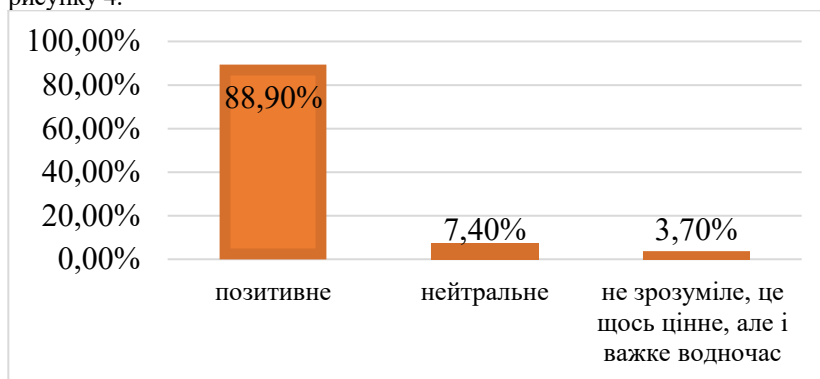


Рис. 4. Відповіді досліджених на запитання «Ваше ставлення до материнства»

Як видно з рисунку 4, 89% жінок позитивно ставляться до материнства, двоє із досліджених 7% мають нейтральне ставлення до материнства, а одна жінка відповіла, що її ставлення до материнства: «не зрозуміле, це щось цінне, але і важке водночас».

Також ми запитали у жінок як вони ставляться до дітей. 92% досліджених (25 осіб) люблять дітей. Одна досліджена відповіла: «такое, час від часу», і ще одна жінка написала: «нейтральне ставлення до дітей))) А своїх дітей люблю».

Відповіді на запитання «Що таке психологічна готовність до материнства на Вашу думку?» у визначених нами вікових групах розподілились так:

19-23 р.: готовність жінки забезпечити умови; мати уявлення про ставлення до дітей; готовність віддавати себе іншій людині; готовність рости нову особистість; адекватна оцінка своїх можливостей; повне розуміння усіх + і – материнства; усвідомлення; вміти збалансовувати особистісний психологічний стан аби не нашкодити собі та дитині; підготовка до життя з дитиною; відчувати що ти можеш виростити дитину; коли жінка, розуміє що у неї достатньо знань, навичок для піклування про дитину; відповідальність протягом наступних 18 років життя; дати любов, турботу; розуміння, що це на все життя; бути готовим постійно контролювати когось; готовність матері до всіх емоційних станів, які можуть виникнути; прийняття відповідальності; розуміння усіх наслідків; приділяти дитині 90 % свого часу; життя ніколи не стане таким як до цього;

27-32 р.: достатній рівень свідомості і саморозвитку, відповідальності. Внутрішня зрілість, збалансований внутрішній світ, ресурсність; бути психологічно і морально налаштованим; готовність і відповідальність допомагати дитині рости і розвиватися так, як їй це потрібно, підготувати її до свого життєвого шляху; здатність забезпечити сприятливі умови для розвитку дитини; дати раду своїм емоціям, контролювати їх по відношенню до дитини;

35-42 р.: повністю бути готовим до обмеження часу, навчитися бути батьками, належно підготуватися; відповідальність не тільки за себе; розуміння навантаження; емоційна зрілість; уявлення та можливість забезпечити турботу про дитину; коли матір не є інфантильною, а повністю сформованою особистістю в позиції дорослий

Як видно, у відповідях усіх вікових груп найчастіше зустрічаються слова «готовність» і «відповідальність».

На запитання про те, чи вважають жінки важливим бути психологічно готовою до материнства, більшість (96%) відповіли «так», і лише 1 жінка – «ні».

Відповіді на запитанням «Коли, на Вашу думку, необхідно розпочинати психологічно готуватись до материнства?» також розподілені за віком:

19-23 р.: коли чоловік та жінка починають задумуватись про дитину та планують вагітність; коли хочеш дитину; коли є людина з якою ви 100% готові створити сім'ю; коли є матеріальні ресурси для виховання; до вагітності, під час підготовки до зачаття; з 14 років; коли з'явилися серйозні відносини з хлопцем; ще з юнацького віку;

індивідуально, мінімум за рік до вагітності; курси перед пологами; як можна раніше;

27-32 р.: коли жінка сама цього хотітиме з урахуванням біологічного годинника; все своє життя; коли «твій» чоловік поруч, разом маєте бажання, внутрішні ресурси і необхідні матеріальні блага; з 20 років; якщо планова вагітність – коли сформовано намір, якщо не планова – то й тоді)); з дитинства; коли дозрієте до цього;

35-42 р.: за деякий час до планування дитини; у кожного свій час; коли виникає потреба і бажання; коли обираєш собі партнера для батьківства; з народження.

Як видно, більшість досліджених вважають, що про психологічну підготовку до материнства необхідно задумуватись тоді, коли вже є серйозні відносини, бажання та готовність створити сім'ю та стати батьками, головне, щоб було бажання та можливості (в тому й числі матеріальні). Частина вважає що все індивідуально для кожної людини. А от щодо вікових меж думки жінок розходяться: «як можна раніше», «з народження», «з дитинства», «з 14 років»; «ще з юнацького віку», «з 20 років», «все своє життя».

Відповіді на запитання «Чи вважаєте Ви себе психологічно готовою до материнства?» подані на рисунку 5.

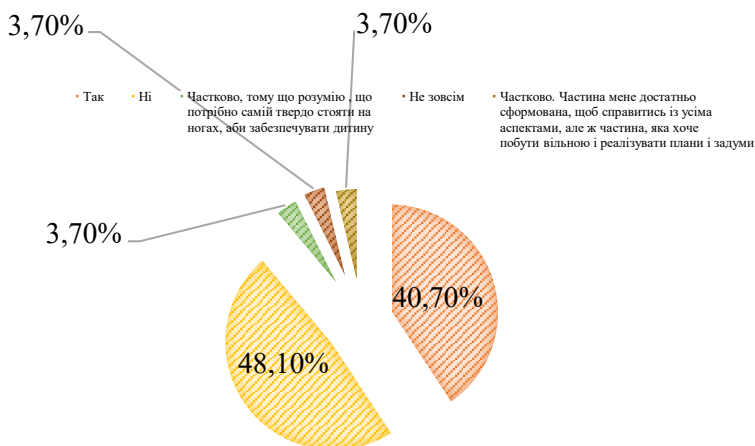


Рис. 5. Відповіді жінок щодо того чи вважають вони себе психологічно готовими до материнства (у %)

Як видно з рисунку 5, «так» – відповіло 40,7% досліджених, «ні» – 48,1%. Одна особа відповіла: «не зовсім». А ще 2 жінки відповіли, що готові частково з певних причин. Як ми бачимо з рисунку, лише менше половини досліджених вважають себе психологічно готовими до материнства.

Узагальнюючи результати, зауважимо, що більшість жінок розуміють материнство як працю і відповідальність. Вони усвідомлюють доцільність психологічної підготовки до народження дитини. Але при цьому більшість досліджених вважають себе психологічно не готовими до материнства.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

В результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що більшість досліджених жінок: мають низький рівень тривожності; виховувались своїми батьками у спрямовуючому (демократичному) стилі виховання і, так само, як і їхні батьки, схильні до цього стилю виховання; позитивно ставляться до материнства і люблять дітей; вважають, що важливо бути психологічно готовою до материнства, але при цьому себе особисто вважають неготовими до материнства або готовими частково.

Перспективи подальших досліджень убачаються у розширенні вибірки та психодіагностичного інструментарію для більш ґрунтовного дослідження психологічної готовності до материнства, зокрема виявленні особливостей формування психологічної готовності до материнства, особливостей психологічної готовності до материнства у інших національностях, розробці й апробації програми з психологічної підготовки жінок до материнства.

Література

1. Міні-тест для батьків «Мій стиль виховання дитини в сім'ї» <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=96> (дата звернення: 10.11.2022 р.)
2. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілберґера-Ханіна). URL: https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf (дата звернення: 10.11.2022 р.)
3. Проблема материнства та його вивчення в психології. URL: https://stud.com.ua/127339/psihologiya/problema_materinstva_yogo_vivchennya_psihologiyi (дата звернення: 15.11.2022 р.)
4. Томаржевська І.В. Теоретичні аспекти проблеми психологічної готовності до материнства в молодих жінок. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/26.pdf (дата звернення: 20.11.2022 р.)
5. Формування комунікативного компоненту соціальної компетентності дошкільнят. URL: <https://vsosvita.ua/library/formuvanna-komunikativnogo-komponentu-socialnoi-kompetentnosti-doskilnat-16765.html> (дата звернення: 10.11.2022 р.)

References

1. Mini-test dlia batkiv «Mii styl vykhovannia dytyny v simi» <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=96> (data zvernennia: 10.11.2022 r.)
2. Otsinka rivnia sytuatyvnoi (reaktyvnoi) tryvozhnosti (Test Spilberhera-Khanina). URL: https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf (data zvernennia: 10.11.2022 r.)
3. Problema materynstva ta yoho vyvchennia v psykholohii. URL: https://stud.com.ua/127339/psihologiya/problema_materinstva_yogo_vivchennya_psihologiyi (data zvernennia: 15.11.2022 r.)
4. Tomarzhavska I. V. Teoretychni aspekty problemy psykholohichnoi hotovnosti do materynstva v molodykh zhinok. URL: https://psych.vemadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/26.pdf (data zvernennia: 20.11.2022 r.)
5. Formuvannia komunikatyvnoho komponentu sotsialnoi kompetentnosti doskilniat. URL: <https://vseosvita.ua/library/formuvanna-komunikativnogo-komponentu-socialnoi-kompetentnosti-doskilnat-16765.html> (data zvernennia: 10.11.2022 r.)

УДК 159.98

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-17>

Наталія ХАРИТОНОВА

Державний університет «Житомирська політехніка»

<https://orcid.org/0000-0002-2142-6591>

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ, ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ

У статті аналізується феномен посттравматичного зростання (ПТЗ). Спроба концептуалізації дефініцій, які розкривають суть ПТЗ в статті, має на меті впорядкувати термінологію. Надається огляд існуючих моделей посттравматичного зростання як ефективного інструменту при психологічному супроводі ветеранів російсько-української війни: функціонально-дескриптивна модель R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun; особистісно-центрована модель S. Josef; біопсихосоціальна модель M. Christopher; психолого-філософська модель R. Paradorulos. Окреслено ряд поглядів стосовно можливостей впровадження теорії ПТЗ у психологічний супровід із ветеранами, учасниками бойових дій, військовими тощо.

Ключові слова: психічна травма, посттравматичне зростання, позитивні зміни, трансформація, теоретична модель, психологічні наслідки травмування, психотерапія

Nataliia KHARYTONOVA

Zhytomyr Polytechnic State University

POST-TRAUMATIC GROWTH AS THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF VETERANS OF THE RUSSIAN- UKRAINIAN WAR: REVIEW OF RESEARCH

Prolonged war events in Ukraine have become powerful psycho-traumatic factors for all strata of the country's population. In particular, the war actualized the problem of post-traumatic stress disorder (PTSD) among persons who directly took part in a combat conflict. Every year, the ranks of veterans increase by several thousand. The most acute psychological problem of the war and post-war society is the return of military personnel, including veterans, to the conditions of peaceful life. All this is directly related to the resocialization of the individual, the actualization of the need for it, the identification of the individual's resources that contribute to the process of post-traumatic growth, as the transition of possibility into reality. In this regard, the question arises whether social negativity can change under the influence of overcoming traumatic events, and if so, how exactly.

The article analyzes the phenomenon of post-traumatic growth (PTG). An attempt to conceptualize the definitions that reveal the essence of PTSD in the article aims to organize the terminology. An overview of existing models of post-traumatic growth as an effective tool for psychological support of veterans of the Russian-Ukrainian war is provided: the functional-descriptive model of R.G. Tedeschi and L.G. Calhoun; person-centered model of S. Josef; biopsychosocial model M. Christopher;

psychological and philosophical model of R. Papadopulos. A number of views regarding the possibilities of implementing the theory of PTZ in psychological support with veterans, participants in hostilities, military, etc. are outlined.

Key words: mental trauma, post-traumatic growth, positive changes, transformation, theoretical model, psychological consequences of trauma, psychotherapy

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Довготривалі воєнні події в Україні стали потужним психотравмуючим фактором для усіх верств населення держави. Особливо війна актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед осіб, які безпосередньо приймали і приймають участь в бойовому зіткненні. Щороку лави ветеранів збільшуються на кілька тисяч. Найгострішою психологічною проблемою воєнного і поствоєнного суспільства постає проблема повернення військовослужбовців, в тому числі і ветеранів, до умов мирного життя. Все це безпосередньо пов'язано із ресоціалізацією особистості, актуалізацією потреби в ній, виявленням ресурсів особистості, які сприяють процесу посттравматичного зростання, як переходу можливості у дійсність. У зв'язку з цим, гостро постає питання, чи може соціальний негатив змінюватися під впливом подолання травмуючих подій, і, якщо так, то як саме.

Аналіз досліджень та публікацій

Аналітичний огляд літератури з означеного питання, дає змогу виявити певні тенденції в дослідженнях посттравматичного зростання в наукових світових спільнотах. Певна кількість таких досліджень покликана на створення теоретичних моделей феномену посттравматичного зростання. Так, виокремлюється головні теоретичні підходи в посттравматичному зростанні: функціонально-дескриптивна (описова) модель, клієнт-центрований метатеоретичний опис та біопсихосоціальний еволюційний підхід.

Ряд філософій та літературних джерела протягом всієї історії людства висловлювали бачення про те, що в стражданні можна знайти особисті зиск чи користь (див. Linley, 2003, Tedeschi and Calhoun, 1995, Tedeschi and Calhoun, 2004). Зростання після складних життєвих обставин також відзначалося і по-різному обговорюється в екзистенційній (наприклад, Frankl, 1963, Yalom, 1980) та психологічній літературі (наприклад, Park, Cohen, & Murch, 1996), але лише в останнє десятиліття стала об'єктом емпіричного дослідження. [2]. Найбільш раннього та яскравого представлення концепція перетворення через

страждання набула у теологічних вченнях більшості світових релігій. Наприклад, значна кількість основоположних ідей та релігійних писань Юдео-Християнської традиції, вчення Індуїзму, Буддизму та Ісламу містять чітко виражені постулати про перетворюючий вплив пережитого страждання. При цьому таке перетворення має чітко виражений позитивний вектор. Так, у ранній період становлення Юдаїзму страждання розглядалися як даровані Богом випробування, що мають за мету перевірити віру людей та визначити серед них посправжньому гідних. Не менш визначного значення концепція перетворення через страждання набула в Християнстві. Основною темою християнської традиції у більшості її відгалужень є наратив про перетворюючий вплив страждань Ісуса Христа. Страждань, що трансформували інших та принесли спасіння для всього людства. Це виокремлення трансформаційного характеру страждання та скорботи імпліцитно простежується в основних релігійних постулатах християнства та проявляється в положеннях про поглиблення духовних цінностей страждальця. З часом концепція позитивних змін після боротьби зі стражданнями та травматичними подіями вийшла за межі теологічних вчень та з'явилася у роботах світських науковців. Зокрема, найяскравішого висвітлення вона отримала у філософських джерелах ХІХ століття, а саме - роботах датського теолога С. Ке'ркегора та німецького філософа Ф. Ніцше. Так, само Ф. Ніцше належить крилатий вислів «Що не вбиває мене, робить мене сильнішим (з книги «Сутінки Богів»)». [4, с.80]

Наразі ще не достатньо даних психометричних досліджень, які б окреслювали б структуру ПТЗ. Варто зазначити, що вже розпочаті дослідження щодо ознак та особистісних характеристик особистості, передумов, які б сприяли не лише відновленню після травми, а й посттравматичному зростанню. Так, S. Josef та P.A. Linley дослідили передумови посттравматичного зростання. Зокрема, вони описали такі значущі фактори, як стресостійкість, індивідуальні особливості і вибір копінг-стратегій, оптимізм, екстравертованість, самоефективність, що дозволяють використовувати внутрішні духовні і емоційні ресурси для подолання травматичних наслідків та подальшого зростання. У багатьох проведених дослідженнях соціальна підтримка визнається важливим фактором, що спонукає як відновлення після травми, так і подальше зростання. [3 с. 120-127]

Позитивні трансформації, що спостерігалися після травмування та негараздів, по-різному позначалися як змагальне особистісне зростання (Linley & Joseph, 2004a), пошук вигоди (Affleck and Tennen, 1996, Tennen and Affleck, 2002), процвітання (Ryff & Singer,

1998).), підвищене екзистенційне усвідомлення (Ялом і Ліберман, 1991), сприймаються переваги (Макміллен і Фішер, 1998), позитивні побічні продукти (Макміллен і Кук, 2003), позитивні зміни (Джозеф, Вільямс і Юл, 1, 1985), посттравматичний зростання (PTG: Tedeschi and Calhoun, 1995, Tedeschi and Calhoun, 1996), квантові зміни (Miller & C'deVaca, 1994), самооновлення (Jaffe, 1985), пов'язані зі стресом зростання (Park et al. , 1996), процвітання (Abraido-Lanza, Guier, & Colon, 1998) та трансформаційне подолання (Aldwin, 1994). Дані терміни використовуються взаємозамінно, для такої галузі дослідження не існує єдиного узгодженого терміна. [14] Західні науковці окреслюють, що наразі таких досліджень не достатньо, і це ще більше демонструє певний розрив між теоретичними напрацюваннями та практичним його впровадженням. На думку S. Josef та P.A. Linley, дослідження феномену ПТЗ перебувають ще на початковому етапі розвитку, і тому ще досить передчасно впевнено й однозначно розмірковувати про психотерапевтичні наслідки та психотерапевтичні стратегії щодо ПТЗ, тобто, яким чином можливе сприяння посттравматичному зростанню). Однак очевидним є те, що метою психотерапевтичної інтервенції має бути саме зростання, а не зменшення рівня страждань, і саме це визначає суттєву відмінність у звичній парадигми.

Посттравматичне зростання як копінг-стратегія – це ще один напрямок сучасних науковців-дослідників. Саме розгляд ПТЗ як своєрідної стратегії виживання розглядає процес зростання як адаптивну відповідь, керуючись термінологією теорії копінгу (основні автори С. Davis, J. Larson; С. Park, S. Folkman; S. Fillips; С.А. Jackson). В дослідженнях посттравматичного зростання різні науковці виділяють такі копінг-фактори, як позитивний рефреймінг; когнітивне відволікання і перемикання уваги (на відміну від повного уникнення); активну діяльність у подоланні проблем (пошук підтримки, як емоційної, так і практичної, пошук «вигоди» від скрутної ситуації, її переоцінка); відновлення індивідуальної та професійної компетентності, а також позитивне когнітивне оцінювання загрози тощо. Як зазначає С.А. Jackson, копінг можна розглядати як функцію, що складається з особистісних характеристик, когнітивних процесів і системних або організаційних факторів. Відновлення після травми не може розглядатися винятково як особисте питання – роль систем (наприклад, родин, громад і громадських організацій) у процесі відновлення після травмування не може бути переоцінена. На цьому, до речі, зауважує і будує свою модель роботи з травмою R. Papadopoulos. Так само в літературі часто можна зустріти поняття «позитивна

адаптація». Використовуючи це поняття, А. Linley та S. Joseph акцентують увагу на тих надбаннях, які людина набула під час подолання травми, а не на тому, що було втрачено та відновлено, або що не було втрачено, незважаючи на травмування. [3, с.120-127]

Виклад основного матеріалу

У психології **посттравматичний ріст (ПТГ)** — це концепція, що описує позитивні психологічні зміни, які відбуваються в результаті боротьби з надзвичайно складними, надзвичайно стресовими життєвими обставинами. Ці обставини представляють значні проблеми для адаптаційних ресурсів особистості та створюють значні проблеми для способу розуміння людиною світу та свого місця в ньому. Посттравматичний ріст передбачає психологічні зміни, які «змінюють життя» в мисленні та ставленні до світу та себе, що сприяє особистому процесу змін, які мають глибоке значення. (Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). *Posttraumatic Growth: Conceptual Foundation and Empirical Evidence*. Philadelphia, PA: Lawrence Erlbaum Associates). Посттравматичне зростання (ПТЗ) розглядається науковцями, як досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною через зіткнення зі складними життєвими кризами, серйозними психотравмівмуючими ситуаціями і подіями. Термін ПТЗ, за нашими спостереженнями, набагато ширший, ніж просто новий акронім, ПТЗ радикально змінює загальні уявлення про травму, в певній мірі і конфронтує з тим, що травма неминуче призводить до дисфункціональності життя людини. В сучасній в літературі можна віднайти чимало термінів і визначень, які мають таке саме значення, що й посттравматичне зростання: зростання, пов'язане зі стресом; розвиток, пов'язаний із кризою; позитивні перетворення внаслідок травми; страждання, що привели до позитивної трансформації; розвиток, активований лихом; трансформаційний копінг тощо.

Вивчаючи наукові напрацювання останніх часів можна спостерігати, як науковці інколи досить довільно оперують поняттям «посттравматичне зростання», не рідко підмінюючи його іншими, ототожнюючи його, наприклад, з різновидом особистісної резильєнтності [5] або певним стилем копінг-поведінки чи вдалим результатом копіngu, позитивної адаптації (Aldwin, C.M., & Sutton, K.J. (1998), Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Найчастіше в літературі можна зустріти ототожнення таких понять, як «резильєнтність» та посттравматичне зростання. Оскільки термін резильєнтність активно впроваджується в психологічну науку, зазначимо, що цей термін увійшов до психологічного лексикону з фізики, де він позначає

властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів). Отже, типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. [3, с. 120-127] Також, посттравматичне зростання було задокументоване щодо різних природних і техногенних травматичних подій, включаючи хворобу, яка загрожує життю, війну, насильство, імміграцію та смерть близьких (Weiss T, 2010). Воно спостерігається і в різних країнах, і в контексті різних культур. Це свідчить, що ПТЗ є універсальним явищем, але також виявляє деякі культурні варіації (Tedeschi R. G., 2004). Зростання після травм спостерігається не тільки щодо окремих людей, але й щодо сімей як соціальних систем. Посттравматичне зростання було задокументоване щодо різних природних і техногенних травматичних подій, включаючи хворобу, яка загрожує життю, війну, насильство, імміграцію та смерть близьких [3]. Воно також спостерігається в різних країнах і в контексті різних культур. Це свідчить, що ПТЗ є універсальним явищем, але також виявляє деякі культурні варіації [2]. Зростання після травм спостерігається не тільки щодо окремих людей, але й щодо сімей як соціальних систем. [5, с. 163–170]

У багатьох аспектах вищезазначена позиція перекликається з основними ідеями екзистенційної філософії С. Кє'ркегора. Приміром, згідно з її положеннями у процесі сходження до «дійсного існування», екзистенції, людина проходить три етапи: естетичний, етичний та релігійний. Кожен з тих етапів керується певним принципом та є важливою складовою процесу пошуку людиною самої себе. Ключовим принципом останнього етапу є страждання. [4, с. 82]

За визначенням провідних науковців з даного питання, на сьогодні існує три найпоширеніші теоретичні моделі ПТЗ, які активно розробляються і досліджуються: функціонально-дескриптивна модель R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun; особистісно-центрована модель S. Joseph; біопсихосоціальна модель M. Christopher. До цього перелік, на нашу думку, варто додати психолого-філософську модель R. Papadopoulos, яка є дотичною до особисто-центрованої та функціонально-дескриптивної моделей і має власні розробки щодо практичного застосування. Автори функціонально-дескриптивної (описової) моделі R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun описують загальний процес ПТЗ не просто як процес повернення до попереднього рівня функціонування після травми, а як зміни і якісну трансформацію особистості, процес глибокого самовдосконалення. R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun розглядають

зростання з точки зору наслідків когнітивної переоцінки початкових дотравматичних переконань і реконструкції власних уявлень про світ. Саме через когнітивну обробку набутого досвіду пролягає шлях до посттравматичного зростання, алгоритм якого описано О.А. Шелюг (на основі аналізу робіт R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun), через початкову активізацію процесу автоматичного пригадування травматичної події, де у свідомість мимовільно втручаються нав'язливі думки та спогади, що супроводжуються помітними симптомами емоційного дистресу. За R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun, значення феномену ПТЗ, – це перебудова світосприйняття унаслідок пережитого травмування з акомодациєю набутого досвіду. Вказана модель описує особистісні трансформації у наступних вимірах: зміни у самосприйнятті – нові можливості, персональна стійкість; міжособистісні стосунки; зміни у філософії життя – духовні зміни та життєві цінності. За свідченням респондентів, які брали участь у дослідженнях R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun, вони відчували, як стали «кращими людьми», стали почуватися більш впевненими, самодостатніми, особливо відзначалася їхня здатність приймати реальний стан речей, вони стали відповідальними, а завдяки своєму досвіду почали не боятися майбутнього з його ймовірними складними ситуаціями та подіями, кризами тощо. Зміни в міжособистісних стосунках відображають уявлення людей з ознаками ПТЗ про зближення одне з одним, покращення та поглиблення сімейних та родинних стосунків. Інші дослідники когнітивного спрямування ПТЗ Т. Zoellner та А. Maercker, враховуючи той факт, що за допомогою психодіагностичних методик можна визначити переважно суб'єктивне сприйняття проявів зростання, пропонують двокомпонентну модель суб'єктивно сприйнятого ПТЗ (модель «Янусове обличчя»). Ця модель включає конструктивний, адаптивний бік цього феномену, а також інший бік – ілюзорний та дисфункціональний. Одну з перших спроб створення інтегративної багатовимірної платформи для теоретичних та експериментальних досліджень здійснив вчений М. Christopher у рамках запропонованої ним біопсихосоціально-еволюційної моделі травматичної стресової реакції [8]. З погляду природничо-наукової парадигми, аналіз якої зробила О.А. Шелюг, зазначимо, що ця парадигма є найбільш багатовимірною серед наявних, а також єдиною, яка обґрунтовує феномен ПТЗ [6].

М. Christopher, загалом розглядає процес ПТЗ одночасно такими, які вміщують біологічний, психологічний та соціальний характер. Науковець зазначає, що біологічна природна реакція на травму може проявлятися як у вигляді ПТСР, так і у вигляді ПТЗ. Важливим фактором, який визначає результат посттравматичного

розвитку є, на думку М. Christopher, якість взаємодії з середовищем. Суперечливість посттравматичних реакцій М. Christopher описує наступним чином. Відомо, що нервова система має два шляхи реагування – нижчий, опосередкований підкорковими структурами, еволюційно більш давній і завдяки цьому більш стабільний, та вищий, який проходить через неокортекс і через це більш гнучкий. Так само різняться і стосунки людини з навколишнім середовищем, адже соціокультурна система, порівняно з біологічною, змінюється набагато швидше і потребує постійного відповідного пристосування. Отже, як підсумовує науковець, в основі проблеми посттравматичного зростання є конфлікт між еволюційно старшими та новішими системами, організм стає вразливим у випадку, коли відбувається їх дисоціація або коли відбувається домінування однієї системи над іншою. Шлях для вирішення цього конфлікту полягає, на думку М. Christopher, у реконструюванні когнітивних схем. Наш практичний досвід надання психологічного супроводу постраждалим найефективніший з точки зору пояснювального та терапевтичного потенціалу виявилась психолого-філософська модель R. Papadopoulos.

Розглядаючи етимологію терміна «травма», R. Papadopoulos акцентує увагу на тому, що цей термін походить від давньогрецького дієслова «teigo», що має дві конотації: 1) закарбування – закарбовувати; 2) відтирати, стирати щось. Таким чином, термін «травма» має два протилежних значення: у людей, які зазнали психологічної травми різного ступеня важкості внаслідок травматичних подій, може відбуватися процес закарбування травми, або вони можуть, навпаки, знаходити після пережитих подій нові сенси існування, підійти до так званого почуття відтворення (бо травма «втирає» попередні сенси, цінності, плани, рутину життя). З огляду на це, кінцевою метою психологічної допомоги травмованим людям має бути перехід від переосмислення травми, до нового погляду на подальше життя, до формування його нових цілей, цінностей і сенсу, пошуку відповідних ресурсів. [3, с. 120-127]

Яскравими прикладами того, що може бути позначено терміном посттравматичного зростання, є життєвий і професійний шлях двох видатних психотерапевтів ХХ ст., В. Франкла та М. Еріксона, А. Маслоу та Дж. Каплан. В. Франкль, як відомо, провів два роки та сім місяців у нелюдських концтаборних умовах Терезієнштадт, Аушвіц і Дахау. За час полону Віктор Франкл втратив батьків і дружину. Після звільнення він створив свій напрям екзистенційної терапії – логотерапію. Діалектична парадоксальність феномена

посттравматичного розвитку, імовірно, відобразилась в одній з технік логотерапії методі парадоксальної інтенції.

Дослідник переконує, що обумовлені психотравмуючою ситуацією страждання, часто дозволяють людині проявити внутрішню свободу волі, зробити вільний вибір та сформувати власні, нові та неповторні сенси. На захист цієї ідеї виступив також психолог-гуманіст Абрахам Маслоу. В своїх роботах вчений вивчав осіб, які зуміли повністю реалізувати свій життєвий потенціал. Тобто, за визначенням автора, досягти самоактуалізації. У процесі вивчення таких осіб А. Маслоу дійшов висновку, що як не парадоксально, але найбільш значущим досвідом в житті самоактуалізованих людей є трагедії, смерті та інші травми, під впливом яких вони були змушені поглянути на життя інакше, змінити свої уявлення про світ. Схожої точки зору притримувався і психолог-екзистенціаліст Ірвін Ялом, який зазначав, що сенс життя проростає із страждання викликаного хворобами та кризами, що цьому життю загрожують. Описуючи у своєму творі «Екзистенційна психотерапія» ситуацію конфронтації зі смертю, вчений відзначає, що китайська піктограма слова «криза» є одночасним поєднанням двох символів: «небезпека» і «можливість». Ірвін Ялом констатував: «Багато років працюючи з хворими на рак в термінальній стадії, я був вражений тим, як багато з цих людей використовують свою кризову ситуацію і навислу над ними загрозу як стимул до зміни. Вони розповідали про вражаючі зрушення, про внутрішні зміни, які не можна охарактеризувати інакше, ніж "особистісне зростання». [4, с. 84]

М. Еріксон протягом життя був двічі паралізованим через напади поліомієліту, це не завадило йому створити революцію в підході до використання гіпнозу в психотерапії та зробити потужний внесок у розвиток психотерапевтичних принципів і технік, серед яких: утилізація, використання гумору, терапія випробуванням, фокусування на ресурсах, прийняття унікальної індивідуальності клієнта, використання специфічних мовленнєвих патернів, розповідання психотерапевтичних історій, мілтон-моделювання, підлаштування й ведення тощо. Провідним принципом еріксонівського підходу його послідовники називають принцип утилізації (використання). [18] М. Еріксон ставився до того, що могло розглядатися як проблема, як до чогось корисного, такого, що можна використати для позитивних змін. Інший споріднений психотерапевтичний метод під назвою *рефреймінг* ефективно використовується у традиціях нейро-лінгвістичного програмування, засновники якого, Р. Бендлер та Дж. Гріндер, також ретельно вивчали психотерапевтичну практику М. Еріксона.

Існують публікації, які спрямовують увагу на випадки посттравматичного зростання, у яких провідну роль грає соціальна підтримка без змін базової структури. Автори цього дослідження піддають сумнівам необхідність когнітивного процесінгу та зазначають, що модель не бере до уваги культурні відмінності, які можуть впливати на багато компонентів у ній, у тому числі фундаментальні структури тих, хто вижив, типи травми, ступінь і види соціальної підтримки. [14] У 17-річному лонгітюдному дослідженні аналізувався взаємозв'язок і взаємовплив посттравматичного розладу та посттравматичного зростання серед ізраїльських військовополонених. Автори зазначають, що деструктивний психологічний вплив на військовополонених є більшим, ніж у випадку бойової психологічної травми. У цьому дослідженні зазначається, що посттравматичне зростання суттєво частіше має місце за наявності посттравматичного стресового розладу, хоча наявність останнього не є обов'язковою умовою для такого зростання. За результатами цього дослідження ознаки посттравматичного зростання не впливають на рівень дистресу, який переживає людина. Отже, є небезпека наділення феномена посттравматичного зростання "ілюзорною цінністю". Окрім цього, ознаки посттравматичного зростання не сприяють зниженню рівня депресії та тривоги й мають тенденцію до редукції з роками. [9]

Одним із перших досліджень, у якому було представлено побічну згадку про позитивні психологічні зміни в результаті психотравми, може вважатися стаття групи британських психологів під керівництвом Р.Л. Сільвер. У цій науковій роботі вивчалися особливості процесу смислоутворення у жінок, які пережили випадки інцесту в дитинстві. Отримані результати, окрім відповіді на основні питання дослідження, констатували, що більше 20% респондентів повідомили про утворення смислу шляхом аналізу можливості «позитивних результатів» (positive outcomes) їх досвіду. Найчастіше в якості таких позитивних результатів респонденти зазначали зміцнення своїх життєвих сил: «Тепер я знаю, що я майже все могу подолати».

У цей же час на значенні позитивного фокусування у процесі смислоутворення зосереджувала свої наукові пошуки американська психолог С. Томсон. Дослідниця припустила, що особи, які знаходять переваги та фокусують свою увагу, в першу чергу, на позитивних аспектах їх травматичного досвіду, значно краще здатні долати психологічні наслідки негативних подій. За переконанням дослідниці фокусування на позитивних аспектах є адаптивним явищем, оскільки воно мінімізує дистрес та необхідність атрибуції відповідальності та вини на інших. С. Томсон було виділено п'ять способів позитивної

переоцінки травматичного досвіду: знаходження «побічної вигоди» (side benefits), здійснення соціального порівняння, моделювання можливості гіршої ситуації забування про негативне та переосмислення події. Емпіричні дані продемонстрували, що 66% осіб, які пережили пожежу у власній домівці, повідомили про виявлення принаймні декількох позитивних побічних здобутків від цієї ситуації; 72% вказали, що вони долають наслідки події краще, ніж інші жертви пожежі; 66% зазначили, що пожежа могла бути гіршою; близько половини осіб зазначили, що вони могли витіснити негатив від пожежі зі своєї свідомості (53% частково, 19% повністю). Найбільш часто зазначеними побічними вигодами були встановлення корисності інших людей та отримання уроку з цього досвіду. [4, с. 85]

Починаючи з середини 90-х років ХХ ст. у закордонній психологічній науці розпочалося стрімке нарощування кількості дослідницьких робіт, які більш системно та ґрунтовно розкривають психологічний зміст цього феномену. Так, станом на 2004 рік, у своїй оглядовій статті по цьому напрямку британські вчені С. Джозеф та А. Лінлей встановили наявність 40 наукових робіт, у яких, починаючи з 90-х років, розроблялася тематика позитивних змін особистості після пережитої травматичної події. В тому ж 2004-му всесвітньо відомим психологічним журналом «Psychological Inquiry» було організовано спеціальний тематичний випуск, усі наукові статті якого висвітлювали найбільш дискусійні аспекти цієї тематики. Окрім вищезазначеного, у середині 90-х років було розроблено, валідизовано та апробовано ряд психодіагностичних методик, які дозволили з достатньою наочністю та об'єктивністю зафіксувати реальність особистісного зростання. [4, 85].

Існують також дослідження, які піддають сумніву релевантність базового опитувальника посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory). В одному з таких досліджень було проведено оцінювання достовірності вимірювання посттравматичного зростання за цим опитувальником. Був оцінений зв'язок між вимірним і фактичним зростанням до та після травмуючої події на вибірці студентів (122 особи). Автори порівняли оцінки цього опитувальника з іншими показниками посттравматичного зростання серед тих учасників, які повідомили про травматичну подію, і зробили висновок, що показники опитувальника посттравматичного зростання зазвичай не мають відношення до фактичного зростання у сферах, пов'язаних із посттравматичним зростанням, тобто вимірне та реальне зростання відображають різні процеси. Це вимірне зростання було пов'язане з копінгстратегією позитивної реінтерпретації. [5, С. 163–170]

В другій половині 80-х років у науковій літературі представляється низка досліджень, які в більшій чи меншій мірі підтверджували позитивні зміни в результаті подолання наслідків психотравмуючих подій, як різні медичні захворювання так і автокатастрофи, аваріями чи втратою дитини.

Емпіричні дослідження позитивних змін зосереджувались не лише на модальності психотравмуючої події (широкий спектр травматичних подій), але також і на певних особливих групах осіб, професійна діяльність яких часто пов'язана з переживанням психотравмуючих подій та стресорів різної інтенсивності (пожежні, лікарі, рятувальники, поліцейські, військовослужбовці і т.д.) . Так, австралійська психолог Дж. Шекспір-Фінч, в результаті низки дослідницьких робіт, детально проаналізувала поширеність позитивних здобутків та посттравматичного зростання серед персоналу швидкої медичної допомоги, розкрила взаємозв'язок цього зростання з низкою особистісних характеристик. В свою чергу, ізраїльські дослідники, провели детальний аналіз посттравматичного зростання серед пожежних, які приймали участь у ліквідації широкомасштабних лісних пожеж на півночі Ізраїлю у 2010 році; продемонстрували взаємозв'язок цього зростання з симптоматикою посттравматичного стресового розладу. Особливості посттравматичного зростання в результаті травматичного досвіду виконання службових обов'язків серед працівників правоохоронних органів розкривалися в ряді досліджень Браяна Чопко та Дугласа Патона. [4, с. 86]

Серед вищезазначених специфічних групах осіб, професійна діяльність яких часто пов'язана з переживанням психотравмуючих подій та стресорів різної інтенсивності, особливе місце займають військовослужбовці учасники бойових дій. Особливе місце цієї групи осіб, обумовлене високим ступенем психотравмуючого впливу широкого спектру стрес-факторів бойової обстановки. Ці стресори варіюються від низько інтенсивних - перебування далеко від дому та сім'ї, до високої інтенсивності пов'язаному з досвідом бойових дій - смерть друга на полі бою, поранення, звірство людей в бойових умовах.

З певною долею впевненості можна стверджувати, що спостереження позитивних трансформаційних змін серед військовослужбовців - учасників бойових дій є доволі поширеним та давнім явищем. Ще до початку цілеспрямованих наукових досліджень наявність подібних змін була відображена в сюжетах численних художніх творів, персонажі яких часто зазнавали кардинальних змін свого життя або своїх життєвих поглядів в результаті безпосередньої загрози життю. Подібні сюжети були найбільш популярними у

західноєвропейській літературі по завершенні Першої світової війни. Так, в романі відомого англійського письменника С. Моема під назвою «На жалі бритви», було проникливо зображено як один із персонажів, колишній військовий пілот Ларрі Даррел, в результаті пережитої на війні «зустрічі» зі смертю кардинально змінив своє життя. Йому пощастило вижити коли його близький товариш був вбитий. Зрозумівши шанс, який випав на його долю, Ларрі відкинувши пропозицію про перспективну кар'єру, відправився на пошуки себе, духовних відкриттів, гармонії зі світом. Персонаж відзначає кардинальну зміну власного уявлення про сенс свого життя, уявлень про світ і свою роль в ньому. [4, с. 87]

Знаковими в контексті ПТЗ можуть вважатися роботи відомого американського психолога та соціолога Глена Елдера. Г Елдер одним із перших відзначив тогочасну тенденцію ігнорування позитивних наслідків травматичного досвіду учасників бойових дій, яка на його думку не дозволяла відповісти на питання «чи володіють чоловіки з симптомами посттравматичного стресового розладу адаптаційними якостями, що походять з того ж таки досвіду». Учений був переконаний, що «умови війни можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки для однієї й тієї ж особи».

Зокрема, в 1989 році, разом з Елізабет Кліпп, Г. Елдер провів ретельне та широкомасштабне дослідження психологічного здоров'я ветеранів Другої світової війни та війни у Кореї. Під психологічним здоров'ям розумілося свідчення психологічного благополуччя та відсутності стресових симптомів (депресія, нав'язливі спогади, нічні кошмари). Дослідження базувалося на ретельному аналізі архівних даних лонгітюдного дослідження, що тривало з 1928 по 1985 рік. Кінцева вибірка складалася зі 149 американських ветеранів.

За результатами аналізу було встановлено, що на додаток до патогенних ефектів, бойовий досвід здійснює позитивний, розвиваючий вплив на деяких військовослужбовців, і як наслідок може бути охарактеризований ними з позитивної сторони. Так, від 60% до 70% досліджених ветеранів відзначили такі позитивні аспекти свого досвіду участі в бойових діях як: підвищення рівня долаючої поведінки (копінгу), підвищення рівня самодисципліни, збільшення незалежності та розширення планів на майбутнє. Зокрема, ті особи, які пережили особливо жорстокі бої, повернулися з війни впевненими у підвищенні власної майстерності долавання негараздів і переконаністю в тому, що цей навик зміцнив їх перед обличчям майбутніх життєвих випробувань. Так, один із досліджуваних ветеранів повідомляв: «Я був на лінії фронту, рятуючи важко поранених та вмираючих, працював довгі години під

постійним ризиком бути вбитим, мені вдалося показати багато мужності та здорового глузду. Вперше в моєму житті я знав, що зможу впоратися з екстремальними ситуаціями». Ці ж ветерани повідомляли, що завдання, які вони виконували, прищепили їм самодисципліну та здатність контролювати себе, коли інші втрачають «самоконтроль». Умови військового часу навчили їх значно більше цінувати життя людини та виявляти більш глибоку вдячність за життя в цілому. Половина досліджуваних осіб констатували підвищення навичок співпраці з іншими та повідомляли про глибокі відносини з бойовими товаришами. Спостерігалися певні позитивні зміни у цінуванні та ставленні до власної родини.

На додаток до вищезазначеного, ветерани, які пережили особливо жорсткі бої, до середини життя, стали набагато більш наполегливими та стійкими, у порівнянні з ветеранами, які мали або незначний бойовий досвід, або не мали такого досвіду взагалі. Ступінь відмінностей за цими показниками між групами був надзвичайно високим. Якісний аналіз звітів ветеранів дозволив пояснити таку розбіжність тим фактом, що військовослужбовцям, які пережили важкі бойові дії, буденні життєві проблеми часто здавалися незначним у порівнянні з травмою інтенсивних і постійних артобстрілів. [4, с. 87]

Деякі з вищезазначених результатів знайшли свою повторне підтвердження ще в одному дослідженні Г. Елдера, проведеному в 1991 р. Це дослідження концентрувалося на вивченні психологічних наслідків ключових подій життя ветеранів, які мали визначальне значення та в багатьох випадках охарактеризувалися як поворотні життєві моменти. Отримані дані продемонстрували, що війна була знаковим поворотним моментом в житті більшості ветеранів, та як правило, мала більш позитивний, ніж негативний відтінок у їх ретроспективних спогадах. Три з чотирьох ветеранів досліджуваної вибірки стверджували, що військова служба у якійсь мірі «перенаправила» їх життя. Ті, хто відзначив таку життєву зміну наводили декілька причини, серед яких ключовими було швидке дорослішання, поява незалежності, подорожі (війська США мали експедиційний характер) та можливість отримати високий рівень освіти (у США існували державні програми по отриманню освіти для ветеранів). Когорта ветеранів зі значним досвідом бойових дій паралельно з негативними спогадами про бойові тривоги, жалюгідні умови життя та втрату друзів, також пригадувала свій досвід військового часу з позитивної сторони. Ці ветерани, порівняно з «невоюючими» військовослужбовцями, значно частіше відзначали, що перебуваючи на службі навчилися цінувати життя. [4, с. 88]

Окрім вищезазначеного, результати дослідження Г. Елдера продемонстрували, що позитивні наслідки військової служби особливо актуальні для осіб, які були мобілізовані на службу у молодому віці (21 рік та молодше). Для багатьох з цих осіб (особливо матеріально незабезпечених) військова служба виступала в якості єдиного шляху до адаптивного функціонування у дорослому віці (швидка соціальна незалежність, поліпшення відносин з батьками, доступ до державних освітніх програм). У структурованій обстановці військової служби вони були в змозі розвинути навички та ресурси, що дозволяли їм здійснити успішний перехід по дорослого життя. Не зважаючи на своє важливе місце у дослідженні посттравматичного зростання серед військовослужбовців, вищезазначені дослідницькі роботи г. Елдера володіли рядом суттєвих недоліків. Перш за все вони базувалися на архівних даних, що неминуче призводило до втрати та викривлення значної кількості інформації. Також, в силу значної протяжності лонгітюдного дослідження, розміри кінцевих вибірок військовослужбовців були значно обмеженими та виключали можливість перевірки деяких гіпотез. У силу вищезазначених обмежень низкою науковців були здійснено дослідження, спрямовані на уточнення картини позитивних особистісних змін учасників бойових дій. Ці дослідження базувалися на кількісно розширених вибірках, використовували сучасний діагностичний інструментарій та вивчали ветеранів інших збройних конфліктів. [4, с. 89]

Так, значиме дослідження в цьому контексті було проведено групою американських психологів під керівництвом Керолін Елдвін. К. Елдвін прагнула розширити дослідження Г. Елдера та продемонструвати роль позитивних здобутків в якості медіаторів між впливом бойових дій з однієї сторони та симптомів ПТСР з іншої. Дані для дослідження базувалися на широкомасштабному лонгітюдному дослідженні ветеранів Другої світової війни та війни в Кореї, розпочатому в 1960-ті роки минулого століття. Загальна кількість досліджених ветеранів налічувала 1,287 осіб. [4] Отримані результати підтвердили висновки попередніх досліджень - ветерани відзначали як бажані, так і не бажані аспекти свого перебування на військовій службі та участі у збройних конфліктах. Зокрема, статистичний обрахунок продемонстрував, що середнє значення для бажаних аспектів військової служби у ветеранів даного дослідження значно перевищувало середнє значення для небажаних аспектів (27,29 проти 6,82). Серед позитивних аспектів ветерани найчастіше відзначали отримання навичок долання неприємностей, підвищення самодисципліни, підвищення самостійності та самооцінки. Чоловіки розглядали цей період життя як

такий, що надав їм можливість швидко подорослішати, скріпити почуття власної гідності та розширити свої погляди на світ. Якісно проаналізувавши розповіді ветеранів щодо повідомлених позитивних аспектів дослідники дійшли висновку, що бойовий досвід прищеплював деяким людям певну стійкість до майбутніх стресорів. У порівнянні з травмою щоденні стресові події були незначними. Інші чоловіки говорили про свої дії на полі бою з гордістю і повідомляли, що могли б успішно командувати і захищати інших людей. Вони вважали, що якщо змогли впоратися з війною, то зможуть впоратися з чим завгодно. [4, с. 90]

Ще одним дослідженням, що в когорті перших стало апелювати до позитивної сторони психотравми у військовослужбовців може вважатися праця Алана Фонтани й Роберта Росенчека. Їх дослідження стосувалося психологічних позитивних та негативних змін в результаті травматичного досвіду війни у В'єтнамі та вивчало дані 1,198 колишніх військовослужбовців. В результаті роботи було підтверджено наявність позитивних особистісних змін серед учасників бойових дій у В'єтнамі. Ці зміни проявлялися у формі самовдосконалення та були позитивно пов'язані з більшістю видів психотравмуючих подій зони бойових дій. Єдиний виняток серед цих травматичних подій була участь у звірствах. Як зазначають автори, такі результати цілком закономірні, оскільки повсюдне моральне засудження військових злочинів робило надзвичайно важким отримання позитивних змін в результаті участі в такій поведінці. Окрім вищезазначеного, було встановлено величину взаємозв'язку позитивних особистісних змін та травматичних переживань, перевірено існування лінійної залежності між психологічними змінами та дозою травматичного досвіду. Було продемонстровано, що позитивні особистісні зміни у деяких випадках відіграють важливу посередницьку роль між травматичним досвідом з однієї сторони та розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР) з іншої. Зокрема, позитивні зміни могли протидіяти та в деякій мірі захищати від розвитку ПТСР. [4, с. 90]

Всі вищезазначені дослідження здійснили важливий вклад в розуміння позитивних особистісних військовослужбовців в результаті набутого бойового досвіду. Проте всі ці наукові роботи були здійснені на ранніх етапах становлення проблематики посттравматичного зростання особистості в психологічній науці та не опиралися на будь-які теоретичні моделі. Для їх проведення не використовувалися стандартизований психодіагностичний інструментарій, що призводило до розмитості та мінливості сфер прояву посттравматичного зростання та відсутності послідовності між дослідженнями.

Що стосується емпіричних досліджень проведених безпосередньо після наукової концептуалізації посттравматичного зростання особистості, то вони почали з'являтися у науковій літературі лише з початку 2005 року. Як правило ці дослідження здійснюються американськими вченими та фокусувалися на ветеранах збройних сил США, які приймали участь у таких збройних конфліктів як: Війна в Перській затоці, Війна в Іраку, та операція "Нескорена свобода". Щоправда, також існує декілька емпіричних робіт ізраїльських вчених присвячених ветеранам Війна Судного дня та данських вчених присвячених ветеранам операція "Нескорена свобода" в контексті вищевказаного, важлива дослідницька робота була здійснена групою американських вчених на чолі з Ш. Макгвен у 2006 році. у цій роботі досліджувалася наявність посттравматичного зростання серед військовослужбовців учасників війни у Перській затоці (83 ветерани). За результатами було встановлено наявність значної частки посттравматичного зростання, яке проявилось в таких сферах як: покращення задоволеності життям та збільшення сили особистості. В свою чергу у дослідженні Р. Х. Петрзак посттравматичне зростання було зафіксовано серед військовослужбовців (272 ветерани), які воювали в Афганістані. Зокрема, за даними вчених 72% з опитаних ветеранів повідомили про значимі особистісні позитивні зміни принаймні в одній із досліджуваних сфер. Окрім цього, враховуючи, той факт, що дослідження проводилися через 2 роки після повернення військовослужбовців з зони бойових дій, вказані позитивні зміни відображають довготривалий та стабільний характер прояву посттравматичного зростання серед учасників бойових дій. [4, с.91]

Вищевказані дослідження внесли суттєвий склад в розуміння посттравматичного зростання серед учасників бойових дій, однак були обмежені кількістю військовослужбовців, які в них приймали участь. Вирішення цієї проблеми було здійснено в серії нещодавніх досліджень (2015, 2016, 2017 роки) проведених під керівництвом Дж. Цая. Весь емпіричний матеріал вказаних робіт збирався в межах «Національного дослідження здоров'я та стійкості ветеранів США» (National Health and Resilience in Veterans Study) - широкомасштабного лонгітюдного дослідження репрезентативної вибіркової сукупності ветеранів різних конфліктів, що в загальному включала 5 314 респондентів.

Проте, не зважаючи на тяжкість описаного вище психотравмуючого досвіду, навіть у цій групі військовослужбовців спостерігалися певні позитивні зміни. Так, ще у 1980 році, група військових психіатрів під керівництвом Вільяма Следжа встановила, що 61,1% полонених американських пілотів під час війни у В'єтнамі

повідомили про сприятливі психологічні зміни. Ці зміни в першу чергу стосувалися сфери самооцінки та міжособистісних відносин. Зокрема, колишні військовополонені вважали, що вони отримали більш глибоке уявлення про себе та інших, стали здатними чітко відрізнити важливе від тривіального та створили більш чітку концепцію пріоритетів життя (велика частка осіб змінила свою думку з приводу кар'єри та сім'ї). Багато хто з військовополонених стверджував про збільшення можливості насолоджуватися життям. При цьому дослідники влучно зазначали що ці позитивні зміни жодним чином не означають відсутність фактичної інвалідності (яка може бути присутньою, а може і не бути в окремих осіб, які повідомили про отримання вигод від власного досвіду). [4, с. 92]

Ще одна група військових психологів та психіатрів під керівництвом Ненсі Спід, здійснюючи аналіз впливу травматичного досвіду військового полону під час Другої світової війни, відзначили, що 47% їхньої вибірки повідомили, що вони певним чином скористалися своїм досвідом перебування у військовому полоні. Здобутки про які вони повідомляли носили загальний характер і включали в себе підвищення цінування свободи та вдячності за її наявність, сильне почуття патріотизму. При цьому дослідники відзначили, що сприйняття позитивної сторони травматичного досвіду було більш притаманно особам з вищим військовим рангом на момент захоплення, і значно менш проявлялося серед осіб, які мали алкогольні проблеми після репатріації. [4, с. 92]

Знаковими в контексті дослідження посттравматичного зростання особистості військовополонених можуть вважатися роботи відомої ізраїльської дослідниці травматичних наслідків бойових дій Захави Соломон. Протягом багатьох років вона вивчала психологічні наслідки військового полону учасників війни Судного Дня. Зокрема, в 1999 році, під її керівництвом було здійснено дослідження позитивних та негативних змін в житті ізраїльських військовослужбовців, які побували у полоні, та тих, які не мали подібного досвіду. В результаті було встановлено, що не зважаючи на значну кількість повідомлених негативних наслідків військового полону (за цим показником полонені значно перевищували контрольну групу), полонені ізраїльські військові також відзначали позитивну сторону власного досвіду та вважали, що довгострокові наслідки їхнього перебування в неволі були скоріше корисними ніж шкідливими. Коли цих військовослужбовців попросили порівняти себе нинішнього з собою до війни, значний відсоток ветеранів повідомив про збільшення особистої зрілості, підвищення почуття власної гідності та самовпевненості. Відзначалися також більш

оптимістичний погляд на життя, більша задоволеність своєю родиною та підвищення здатності розділяти головне від тривіального. [4, с.92]

На відміну від висновків Н.Спід, у дослідженні З. Соломон не було встановлено залежності між повідомленням позитивних змін та військовим рангом на момент потрапляння в полон - як офіцери так і не офіцери повідомляли однакову кількість позитивних здобутків. Окрім цього дослідження продемонструвало взаємозв'язок позитивних змін з долаючою поведінкою під час соціальною підтримкою по поверненню на батьківщину.

Таке активне вивчення посттравматичного зростання серед військовослужбовців учасників бойових дій (в тому числі військовополонених) обмовлено низкою факторів, серед яких ключовим є взаємозв'язок між посттравматичним зростанням та суїцидальною поведінкою. Зокрема, в серії нещодавніх емпіричних робіт було переконливо продемонстровано клінічну цінність посттравматичного зростання як терапевтичного компонента профілактики суїциду. Так, група американських вчених з «Національного центру телемедицини та технологій МО США» (National Center for Telehealth and Technology) у 2011 році провела вивчила взаємозв'язок між посттравматичним зростанням та суїцидальними ідеями у вибірковій сукупності 5,302 ветеранів бойових дій. Контролюючи інші відомі фактори ризику самогубства, вченими було встановлено, що чим вищий рівень посттравматичного зростання повідомлявся ветеранами, тим менше у них з'являлося суїцидальних ідей та дій. Ці дані цілком узгоджуються з результатами дослідження групи китайських вчених під керівництвом Х.Н. Ху, на вибірковій сукупності жертв землетрусу в Сичуані. Науковці встановили, що посттравматичне зростання було статистично значимо пов'язаним із скороченням суїцидальних думок серед студентів які пережили землетрус. В сфері посттравматичного зростання особистості емпіричну підтримку цій точці зору надали дослідження Паула Шнур в результаті, яких було встановлено, що помірний досвід бойових дій призводив до більш бажаних ефектів з точки зору змін особистості, ніж робив низький чи занадто високий рівень травматичного досвіду. Важливими є результатами дослідження взаємозв'язку ПТСР і ПТЗ є А.Фонтани та Р. Росершека. В цій роботі дослідники прагнули поставити остаточну крапку у питанні про залежність посттравматичного зростання військовослужбовців від інтенсивності бойових дій. Для цього було проаналізовано взаємозв'язок між різними сферами позитивних особистісних змін військовослужбовців (солідарності з іншими, самовдосконалення і т.д.) та різними аспектами

психотравмуючого бойового досвіду (безпосереднє бойове зіткнення, сприйняття загрози, смерть інших військовослужбовців і т.д.). [4, с. 93]

Ще одним важливим і в той же час заплутаним аспектом дослідження посттравматичного зростання серед військовослужбовців є його психологічні детермінанти. Так, на сьогоднішній день активно досліджуються індивідуально-психологічні характеристики військовослужбовців та їх вплив на ймовірність появи посттравматичного зростання. Зокрема, численні емпіричні дослідження продемонстрували, що посттравматичне зростання статистично значимо пов'язане з екстраверсією, диспозиційним оптимізмом та відкритістю новому досвіду. У дослідженні К. Петерсон було продемонстровано цікавий взаємозв'язок між посттравматичним зростанням з однієї сторони та хоробрістю, силою духу та завзяттям з іншої. Окрім цього, значна кількість досліджень продемонструвала взаємозв'язок між внутрішньою релігійністю особистості та сприйняттям посттравматичного зростання. Зокрема, дослідники зазначають, що та міра у якій індивід черпає свої сили з яскраво вираженої системи вірувань, значно впливає на його здатність знаходити позитивний сенс в тяжких та негативних подіях життя. [4, с. 94]

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Підсумовуючи проведений огляд аспектів вивчення посттравматичного зростання, важливо зацентувати на тому, що вивчення посттравматичного зростання ветеранів в Україні майже не проводиться. Із закінчення війни в цивільне життя повернеться понад двої мільйонів учасників бойових дій, в тому числі і лави ветеанів значно поповняться. Такий феномен, як посттравматичне зростання, важливо не лише вивчати, а й впроваджувати в роботи психологів із УБД, в психологічну реабілітацію і як психоедукаційний елемент в роботі психолога. Метою психологічного втручання при роботі з травмованими клієнтами має бути допомога в такому переосмисленні травми, яке б приводило до нових життєвих перспектив з формуванням нових цілей, цінностей і сенсу життя. Отже, тепле, емпатійне ставлення та підтримка, увага до клієнта в різних її проявах; інколи певна частка сугестії, очікування і віра в покращення та зростання (так само, як і запит на це в самого клієнта) є достатніми універсальними факторами стосунків між психотерапевтом та клієнтом для поступового відновлення після травми. Водночас психолог і психотерапевт має постійно транслювати важливу інтенцію для подальшого розвитку.

Огляд наукової літератури щодо посттравматичного зростання засвідчив відсутність усталеної та односпайної позиції серед дослідників у питанні термінології та визначень. Стаття є спробою відповісти на запит щодо огляду джерел досліджень даної теми та які стосуються феномену посттравматичного зростання (ПТЗ). Враховуючи практичний досвід, вбачаємо потребу у створенні спільної основи для застосування теоретичних досліджень на практиці, щоб допомогти постраждалим трансформувати свій травмівний досвід та отримати ефект посттравматичного зростання.

Практичний досвід психологічного супроводу учасників бойових дій, в тому числі ветеранів дає підстави вважати, що не можливо визначити однозначно найефективнішого підходу: Втім, усі теоретичні моделі посттравматичного зростання так чи інакше зосереджують свою увагу на трансформації ціннісно-смилової сфери особистості. Допомога в переосмисленні травми, яке б привело до нових життєвих перспектив постраждалого з формування нових цілей, цінностей і сенсу життя, є метою і завданням психологічного втручання при роботі з травмованими клієнтами. Засобами досягнення цієї мети є пошук ресурсів людини, встановлення та розвиток стосунків з травмованими клієнтами, а також емпатійне ставлення та підтримка, увага до клієнта в різних її проявах.

Література

1. Горбунова В. В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (птрс) у межах когнітивно-поведінкової терапії. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей/Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. – К.: Міленіум, 2015. – 150 с., с.26
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 158 с.
3. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики // Актуальні проблеми психології. – Том. І: Організаційна психологія. Економічна психологія Соціальна психологія. – Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Випуск 45 – 2016. С. 120-127
4. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник/колектив авторів; за заг. Ред. В. Осьодла. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. – 460 с.
5. Титаренко Т.М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації / Т.М. Титаренко // Актуальні проблеми соціології психології педагогіки: зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка ; [гол. ред. В. І. Судаков]. – К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. – № 4(29). – С. 163–170.

6. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складний особистісних трансформацій / О. А. Шелюг // Психологія і особистість. – 2014. – № 1 (5). – С. 112–129.
7. Bandler R. ReFraming: NeuroLinguistic Programming and the Transformation of Meaning / R. Bandler, J. Grinder. – Real People Press U.S., 1983.
8. Christopher, M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth / M. Christopher // Clinical Psychology review. – 2006. – Vol. 24. – PP. 75–98.
9. Dekel S. Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study / S. Dekel, T. Ein-Dor, Z. Solomon // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy. – 2012. – 4(1). – P. 94–101. doi:10.1037/a0021865
10. Does Self-Reported Posttraumatic Growth Reflect Genuine Positive Change? / P. Frazier, H. Tennen, M. Gavian et al. // Psychological Science. – 2009. – 20 (7), 912–9. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02381.x.
11. Joseph, S., Linley, P.A. (2004) Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review // Journal of Traumatic Stress, Vol. 17, No. 1, February 2004, pp. 11–21.
12. Joseph, S., Linley, P.A. (2006) Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice // Clinical Psychology Review, 26, pp. 1041–1053
13. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home / edited by R. K. Papadopoulos. – London: Karnac, 2002. – (Tavistock Clinic Series). – 356 p.
14. O'Leary V. Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health / V. O'Leary, J. R. Ickovics // Women's Health: Research on Gender, Behavior and Policy. – 1995. – 1. – P. 121–142.
15. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15, 1–18.
16. Walsh, F. Normal Family Processes / F. Walsh. – (Second edition). – New York: Guilford Press, 1993. – 365 p.
17. Zoellner, T. & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. Clinical Psychology Review, 26 (5), 626–653.
18. Zeig J. K. Experiencing Erickson. An Introduction to the Man and HisWork / J. K. Zeig. – Routledge; New York, 1986.

References

1. Horbunova V. V. Robota z posttravmatychnym stresovym rozladom (ptsr) u mezhakh kohnityvno-povedinkovykh terapii. Psykholohichna dopomoha osobystosti, shcho perezhivaie naslidky travmatychnykh podii: zb. statei/in-totsialnoi ta politychnoi psykholohii; Predstavnytstvo Polskoi akademii nauk u m. Kyievi; Sotsialno-psykholohichniy metodychny rehabilitatsiyni tsentr. – K.: Milenium, 2015. – 150 s., s.26
2. Klymchuk V. O. Psykholohiia posttravmatychnoho zrostantia: monohrafiia / V. O. Klymchuk ; Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. – 2-he vyd., pererobl. i dopov. – Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2021. – 158 s.
3. Lazos H.P. Posttravmatychno zrostantia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky // Aktualni problemy psykholohii. – Tom. I: Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia i Sotsialna psykholohiia. – Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy. Vypusk 45 – 2016. S. 120-127
4. Teoriia i praktyka psykholohichnoi dopomohy ta rehabilitatsii: pidruchnyk/kolektyv avtoriv; za zah. Red. V. Osodla. – K.: NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, 2019. – 460 s.

5. Tytarenko T.M. Yak dopomohty svidkam i uchashnykam travmatychnykh podii: horyzonty sotsialno-psykholohichnoi reabilitatsii / T.M. Tytarenko // Aktualni problemy sotsiolohii psykholohii pedahohiky: zb. nauk. prats / Kyivskiy natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka ; [hol. red. V. I. Sudakov]. – K. : KNU im. T. Shevchenka, 2015. – № 4(29). – S. 163–170.
6. Sheliuh O.A. Bahatovymirnist fenomenu posttravmatychnoho rostu: biolohichniy, psykholohichniy ta sotsiokulturniy skladnyky osobystisnykh transformatsii / O. A. Sheliuh // Psykholohiia i osobystist. – 2014. – № 1 (5). – S. 112–129.
7. Bandler R. ReFraming: NeuroLinguistic Programming and the Transformation of Meaning / R. Bandler, J. Grinder. – Real People Press U.S., 1983.
8. Shristopher, M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth / M. Christopher // Clinical Psychology review. – 2006. – Vol. 24. – PP. 75–98.
9. Dekel S. Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study / S. Dekel, T. Ein-Dor, Z. Solomon // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy. – 2012. – 4(1). – P. 94–101. doi:10.1037/a0021865
10. Does Self-Reported Posttraumatic Growth Reflect Genuine Positive Change? / P. Frazier, H. Tennen, M. Gavian et al. // Psychological Science. – 2009. – 20 (7), 912-9. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02381.x.
11. Joseph, S., Linley, P.A. (2004) Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review // Journal of Traumatic Stress, Vol. 17, No. 1, February 2004, pp. 11–21.
12. Joseph, S., Linley, P.A. (2006) Growth following adversity: Theoretical perspectives an implications for clinical practice // Clinical Psychology Review, 26, rr. 1041–1053
13. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home / edited by R. K. Papadopoulos. – London: Karnac, 2002. – (Tavistock Clinic Series). – 356 p.
14. OLeary V. Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in womens health / V. OLeary, J. R. Ickovics // Womens Health: Research on Gender, Behavior and Policy. – 1995. – 1. – R. 121–142.
15. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15, 1–18.
16. Walsh, F. Normal Family Processes / F. Walsh. – (Second edition). – New York: Guilford Press, 1993. – 365 p.
17. Zoellner, T. & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. Clinical Psychology Review, 26 (5), 626–653.
18. Zeig J. K. Experiencing Erickson. An Introduction to the Man and HisWork / J. K. Zeig. – Routledge; New York, 1986.

Підписано до друку 30.03.2023 Формат 30×42/4.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк різнографією. Ум. друк. арк. – 10,92. Обл.-вид. арк. – 10,11.
Тираж 100. Зам. № 011/23_____

Віддруковано в редакційно-видавничому відділі ХНУ.
29016, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 7/1.
Свідоцтво про внесення в Державний реєстр, серія ДК № 4489 від 18.02.2013 р.