

Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ

№ 1, 2022



Видавничий дім
«Гельветика»
2022

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

МАГДИСЮК Людмила Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна (головний редактор);

АСЄЄВА Юлія Олександрівна, доктор психологічних наук, в.о. завідувача кафедри мовної та психолого педагогічної підготовки, Одеський національний економічний університет, Україна;

Барбара ГАВДА, доктор наук, професор, завідувач кафедри психології емоцій і особистості, Університет Марії-Кюрі Склодовської в Любліні, Польща;

ГРИЦЮК Ірина Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної та клінічної психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна;

ДУЧИМІНСЬКА Тамара Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна;

МУШКЕВИЧ Мирослава Іванівна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна;

РОЗМИРСЬКА Юлія Анатоліївна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогічної та вікової психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна;

ХАВУЛА Роман Михайлович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Україна.

Журнал ухвалено до друку Вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
24 листопада 2022 р., протокол № 14

Науковий журнал «Психологічні студії» зареєстровано Міністерством юстиції України у 2022 році
(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
Серія КВ № 25301-15241Р від 02.11.2022 року)

Виходить 4 рази на рік

Офіційний сайт видання: www.journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Барабашук Ганна Володимирівна ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКОМ ЗНАЧУЩИХ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ДИСТАНТНОЇ СІМ'Ї..... | 5 |
| Мельник Антоній Петрович, Магдисюк Людмила Іванівна ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ..... | 11 |
| Дучимінська Тамара Іванівна, Магдисюк Людмила Іванівна ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДОШКІЛЬНИКІВ: ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ..... | 15 |
| Дучимінська Тамара Іванівна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ ТА САМООЦІНКИ..... | 20 |
| Бульчик Тамара Іванівна, Мушкевич Валентин Олегович ЕМОЦІЙНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ..... | 24 |
| Войтович Неоніла Олегівна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В ДИСКУРСІ ЖИТТЕВОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ..... | 33 |
| Гуцуляк Наталія Михайлівна, Душкевич Мар'яна Михайлівна ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПЕРЕЖИВАННЯМ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА ТИПАМИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ..... | 39 |
| Хлівна Олександра Миколаївна ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ЯК УМОВА ОСОБИСТІСНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОСТУ..... | 46 |
| Коширець Віктор Васильович, Шкарлатюк Катерина Іванівна ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ..... | 51 |
| Хлівна Олександра Миколаївна АНАЛІЗ ІЄРАРХІЧНИХ РІВНІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ТРЕНІНГОВІЙ РОБОТІ..... | 56 |
| Федоренко Раїса Петрівна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РОДИННОГО ОТОЧЕННЯ НА ФОРМУВАННЯ ВЗАЄМИН У МОЛОДОМУ ШЛЮБІ..... | 60 |
| Фенина Оксана Ярославівна ФОРМУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ЖЕРТВИ..... | 65 |

CONTENTS

Barabashchuk Hanna

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE SUBJECTIVE PERCEPTION OF ADULTS IMPORTANT FOR TEENAGERS IN TERMS OF A DISTANT FAMILY5

Melnyk Antonii, Mahdysiuk Liudmyla

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS.....11

Duchiminska Tamara, Mahdysiuk Liudmyla

FEATURES OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN PRESCHOOL CHILDREN: PSYCHODIAGNOSTICS AND CORRECTION.....15

Duchiminska Tamara

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL HELPLESSNESS AND SELF-ESTEEM.....20

Bulchyk Tamara, Mushkevych Valentyn

EMOTIONAL AND BEHAVIORAL MANIFESTATIONS OF MILITARY SERVANTS WHO ARE IN THE WAR ZONE.....24

Voitovych Neonila

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE IMAGE OF THE FUTURE OF MODERN YOUTH IN THE DISCOURSE OF LIVING SELF-REALIZATION.....33

Hutsuliak Nataliia, Dushkevych Mariana

CORRELATION OF LONELINESS FEELING EXPERIENCE AND INTERPERSONAL RELATION TYPES IN THE PERIOD OF MIDDLE AGE.....39

Khlivna Oleksandra

EMOTIONAL MATURITY AS A CONDITION OF PERSONAL PROFESSIONAL GROWTH.....46

Koshyrets Viktor, Shkarlatiuk Kateryna

PARTICULARITIES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION IN SENIOR SCHOOL AGE.....51

Khlivna Oleksandra

ANALYSIS OF HIERARCHY LEVELS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF PERSONALITY FOR USE IN TRAINING56

Fedorenko Raisa

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INFLUENCE OF FAMILY ENVIRONMENT ON THE FORMATION OF RELATIONSHIPS IN YOUNG MARRIAGE.....60

Fenyna Oksana

FORMATION OF VICTIM'S COMPLEX.....65

УДК 159.922.74

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.1>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКОМ ЗНАЧУЩИХ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ДИСТАНТНОЇ СІМ'Ї

Барабашук Ганна Володимирівна,

кандидат психологічних наук,

асистент кафедри практичної психології

Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича

У статті представлено використання проективної експресивної методики «Сімейна соціограма» Е. Ейдемільера у роботі з підлітками, батьки яких тривалий час перебувають за кордоном на заробітках. Запропоновано критерії аналізу малюнкових робіт досліджуваних. Висвітлено суб'єктивне сприйняття підлітком ідентифікацій фігур матері та батька.

Ключові слова: дистантна сім'я, сімейна ідентичність, сімейна соціограма, дитячо-батьківські взаємини, структура сім'ї, сімейні ролі.

Barabashchuk Hanna. Psychological analysis of the subjective perception of adults important for teenagers in terms of a distant family

In today's Ukrainian society, the changes that occur at all levels of state formation also affect the family. In particular, the transformations experienced today by families at the structural and functional levels are evident in the families of migrant workers. A distant family is a family whose members are distant for a long time because one or both parents work abroad. Such a family is officially considered complete, and in fact, family members do not receive proper emotional communication with each other. Especially sensitive to such family transformations are children. Remaining with one parent or no parents at all, the child is deprived of profound family communication, unable to assimilate family values, understand relevant family roles and form an image of a nuclear family. The purpose of the article is to analyze the subjective perceptions of adolescent inner-family relationships and identify the roles of parents who have been abroad for a long time. Empirical research was carried out with the help of projective methodology "Family Sociogram".

When mother is absent, her importance to the teenage child can not be diminished, but on the contrary remains high enough, and interpersonal relationships with her are perceived as close and good. The role of father in such families is ranked as lower, but their relationships are positive. In families where the father is abroad, their importance is less than that of the mother, and relationships are characterized by alienation and emotional restraint. At the same time, a mother who seeks to compensate for her father's absence by controlling the teenager only exacerbates inner-family relationships with him and provokes resistance and anger. When both parents are absent, their importance for the teenager diminishes, but the relationship is perceived emotionally as positive. Instead, the works of children of this category comprise circles of other subjects (relatives, friends, pets) as a substitute of their parents.

Key words: distant family, family identity, family sociogram, child-parent relationships, family structure.

Постановка проблеми. У сучасному українському суспільстві зміни, які відбувається на всіх щаблях державотворення також впливають на сім'ю. Численні трансформації, яких зазнає сьогодні сім'я на структурному та функціональному рівнях, очевидні у дистантних сім'ях. За визначенням науковців, дистантна сім'я – це сім'я, члени якої тривалий час перебувають на відстані через те, що один або обидва з батьків працюють за кордоном [4].

Дистантна сім'я – це мала соціальна група людей, об'єднаних родинними відносинами, спільністю формування й задоволення біологічних і соціально-економічних потреб, любов'ю і взаємною моральною відповідальністю.

Варто відмітити, що особливо чутливими до таких сімейних трансформацій є діти. Дослідження І. Лялюгене та Л. Рупшене [2] підтверджують, що при тривалій відсутності одного чи обох батьків за кор-

доном на заробітках, у житті дитини відбуваються суттєві зміни, які впливають на її соціалізацію. Залишаючись з одним із батьків чи взагалі без батьків, дитина позбавлена повноцінного сімейного спілкування, нездатна засвоювати сімейні цінності, усвідомити відповідні сімейні ролі та сформувані для себе образ повноцінної (нуклеарної) сім'ї.

За даними Є. Смирнової та В. Собкіна, дітям з дистантних сімей не вистачає своєчасної емоційної підтримки, визнання в сім'ї або серед однолітків; безпосередності у вираженні почуттів; впевненості в собі та рішучості; здатності легко встановлювати контакти і довгостроково підтримувати їх на взаємоприйнятному рівні; гнучкості та невимушеності у відносинах, вміння приймати і грати ролі [3]. У результаті дослідження І. Трубавіної було встановлено, що у дистантних сімей внутрішньо-сімейний клімат відрізняється конфліктністю, емоційною нестабільністю, недоліком теплих довірчих відносин, а в ряді випадків і ворожістю між членами [4].

Існують дослідження [1] які зазначають, що діти трудових мігрантів перебувають у складній ситуації соціального розвитку, оскільки всі вони гостро відчувають незадоволення основних потреб, таких як стабільність та захист. За словами В. Ядова [6], індивіду, для його повноцінної життєдіяльності необхідно бути в групі, яка надасть йому відчуття захищеності в ситуації реальної чи уявної небезпеки, і перш за все такою групою стає сім'я. В умовах дистантної сім'ї, потреба захищеності не задовольняється повною мірою, через те, що значущі дорослі – батьки – відсутні. Той факт, що батьки приїжджають періодично, спричинює відчуття нестабільності, але й такі короточасні приїзди (від одного до шести місяців), не можуть компенсувати тривалу відсутність батьків. Близько 52 % підлітків, вказують на незадоволеність присутністю батьків, і хочуть щоб вони скоріше вже поїхали назад, близько 30 % опитуваних наголошують, що за час перебування батьків вдома між ними часто виникають конфлікти та суперечки, 15 % підлітків, звертають увагу на те, що їм складно розмовляти з батьками, «вони ніби знаходяться на різних планетах» [3].

Роль образу батьків для підростаючої особистості досить важлива, оскільки визначає як підліток сприйматиме та взаємодіятиме з оточуючою реальністю, які засоби використовуватиме для подолання життєвих труднощів, яким чином вирішуватиме конфліктні ситуації. Варто також відмітити, що саме ототожнення з батьками, створює для підлітка базисну модель ідентифікаційних механізмів засвоєння та реалізацію соціальних ролей.

Мета статті: аналіз суб'єктивного сприйняття підлітком внутрішньо-сімейних взаємин та ідентифікація постатей батьків, які тривалий час перебувають за кордоном.

Методика та процедура дослідження. Дослідження здійснювалося за допомогою проективної експресивної методики «Сімейна соціограма» Е. Ейдемільера [5]. Учасниками діагностичного обстеження стали 119 підлітків м. Чернівців та Чернівецької області, батьки яких трудові мігранти. Серед досліджуваних у 55 % підлітків з дистантних сімей – мати перебуває за кордоном; у 29 % – батько; обоє батьків відсутні у 16 % опитуваних.

Аналіз «Сімейної соціограми» (малюнків) здійснювався за такими критеріями: розмір кілець (дає змогу з'ясувати оціночну складову ідентифікаційних механізмів): мати/батька/Я (автор малюнку) – велике/середнє/мале; розміщення кілець (дає змогу з'ясувати емоційну близькість дитини та батьків): мати-Я/батько-Я – близька/середня/далека/інший варіант розміщення кілець відносно заданої площини; – наявність у колі інших фігур (дає змогу з'ясувати цілісність та структурність сім'ї) – родичі першого кола (брати, сестри, дідусі, бабусі) / родичі другого кола (тьоті, дяді, двоюрідні брати та сестри) / інші родичі

Аналіз результатів дослідження. У процесі якісного аналізу отриманих результатів з'ясувалося (табл 1), що у групі досліджуваних, де *мати перебуває за кордоном*, її значущість для підлітка не знижується, а навпаки залишається вагомою. Більшість досліджуваних, а саме 90 %, зобразили її кільцями великого та середнього розмірів і тільки 4 % опитуваних у своїх роботах зовсім не зобразили кільця матері, тим самим засвідчили, що

не ідентифікують для себе її образ. У таких дистантних сім'ях, основним вихователем та опікуном залишається здебільшого чоловік, однак його роль для підлітка порівняно з постаттю матері є меншою, на це вказали 71 % досліджуваних. Такий результат свідчить, що ті зміни, які існують у розподілі сімейних функцій та соціальному статусі кожного з батьків, підлітком сприймаються досить позитивно. Водночас значущість матері вища мірою того, що досліджувані на даний момент ідентифікують її як «годувальника», як основного носія матеріального забезпечення сім'ї, тоді як роль батька, який займається реалізацією сімейних функцій підлітками недооцінюється.

Чоловіки, які залишилися в Україні, часто не можуть оволодіти не тільки новою сімейною ситуацією, але й не можуть прийняти для себе нову соціальну роль. В окремих випадках, таке неприйняття та суперечливість призводить до конфлікту між подружжям, до прояву авторитарності у вихованні дітей, вживанні спиртних напоїв, та як наслідок – розлучення. Зазначаємо, що 21 % досліджуваних, у яких мати перебуває за кордоном, зовсім не представили у своїх роботах батька, як реального суб'єкта сімейних взаємин, що свідчить про втрату контактів із ним та відчуженість підлітка від нього.

Аналіз критерію – розмір кільця автора малюнку, показав, що 48 % досліджува-

них зобразили себе кільцем середнього розміру, що свідчить про адекватне самоприйняття себе, як члена сім'ї, однак 36 % демонструють низьку самоцінність. Очевидно, що відсутність матері впливає на самооцінку особистості підліткового віку, адже образ матері втілює у собі любов, піклування, підтримку, якщо мати відсутня, а батько нездатний проявити терпимість та розсудливість, дитина залишається один на один зі своїми труднощами, емоціями, відчуттями, що негативно відображається на її самоцінності.

Підлітки, у яких *батько перебуває за кордоном*, сприймають його образ позитивно, на це вказали 33 % досліджуваних, які у своїх малюнках зобразили його великим кільцем та 48 % – кільцем середнього розміру. Очевидно, що матір, яка знаходиться поруч із дитиною та займається її вихованням, спроможна не тільки виконувати сімейні функції, але й зберегти цілісність сім'ї у сприйнятті підлітка. Можна припустити, що така сімейна ситуація для всіх членів сім'ї прийнятна, а роль батька у сім'ї має позитивну підтримку. Водночас позитивне сприйняття підлітком образу батька, тільки активізує у нього відчуття стабільності та впевненості щодо майбутньому.

Аналізуючи розміри кілець авторів малюнків, виявили, що 33 % досліджуваних зобразили себе колом великого розміру, тоді як 42 % намалювали себе

Таблиця 1

Розподіл підлітків з дистантних сімей за методикою «Сімейна соціограма» (критерій – розмір кілець) (у %)

| Критерії | | Мати відсутня | Батько відсутній | Обоє батьків відсутні |
|------------------------------|-----------------|---------------|------------------|-----------------------|
| Розмір кільця матері | велике | 44** | 22* | 12* |
| | середнє | 46 | 60 | 48 |
| | мале | 6** | 15 | 36* |
| | кільце відсутнє | 4 | 3 | 4 |
| Розмір кільця батька | велике | 35 | 33 | 33 |
| | середнє | 36 | 48 | 22* |
| | мале | 8** | 7 | 42** |
| | кільце відсутнє | 21** | 10 | 3* |
| Розмір кільця автора малюнку | велике | 12** | 33 | 45 |
| | середнє | 48 | 22* | 35 |
| | мале | 36 | 42 | 20* |
| | кільце відсутнє | 4 | 3 | - |

Примітка. * рівень достовірності при $p < 0,05$; ** рівень достовірності при $p < 0,001$ (за кутовим перетворенням Фішера).

у вигляді малого кола. Таке протиріччя зумовлене особливостями підліткового віку, коли часто наявні моделі поведінки та схеми сприйняття оточуючої дійсності назавжди співвідносять з щоденними реаліями. Опинившись в ситуації вибору, передусім міжособистісної взаємодії, підлітку складно все раціоналізувати та структурувати, тому досить важливо, щоб він отримав емоційну та моральну підтримку з боку сімейних субсистем.

Підлітки у яких *обоє батьків перебувають за кордоном*, демонструють зниження значущості ролі обох батьків у їхньому сприйнятті, про що свідчить 36 % опитуваних, які зобразили мати та 42 % батька кільцями малого розміру. Однак, хотілося б відмітити, що на відміну від інших двох груп, тільки 3 % досліджуваних не представили фігури батька у своїх роботах. В індивідуальних бесідах з підлітками було з'ясовано, що здебільшого батьки за кордоном працюють та проживають разом, в поодиноких випадках можуть працювати у різних містах, але на вихідні обов'язково зустрічаються, отож така дистантна сім'я залишається у сприйнятті підлітка структурно цілісною.

Більшість досліджуваних цієї групи (80 %) сприймають власний образ позитивно, і тільки 20 % намалювали себе кільцем малого розміру, тоді як 36 % підлітків, у яких мати перебуває за кордоном та 42 %, у яких батько відсутній, зобразили себе у вигляді малого кола.

Аналізуючи відстань між кільцями автора та значущими дорослими, можна з'ясувати

особливості емоційно-особистісного ставлення підлітка до них (див. табл. 2). Важливим стало питання, чи бачить сам підліток своє місце в стосунках з батьками. Позитивною ознакою цього, для нас слугувало те, що автор малюнку розміщував своє кільце на близькій відстані від кілець батьків. Тоді як далеке розміщення кілець відносно один одного, може свідчити про напруженість у дитячо-батьківських взаєминах, емоційну відчуженість та переживання батьківської депривації.

У ході аналізу результатів з'ясовано, що більшість досліджуваних позитивно налаштовані на відносини з батьками. Так, у групі підлітків, де *мати перебуває за кордоном* 64 % респондентів сприймають свої взаємини з нею, як близькі та хороші, тоді як 55 % підлітків, позитивними вважають свої відносини з батьком.

Варто відмітити, що про відсутність контакту з матір'ю зазначають 8 % досліджуваних, тоді як на відчуженість від батька вказали 23 %. Такі результати зумовлені тим, що досліджувані не зобразили у своїх роботах кільця батьків. Це може засвідчувати про витіснення їхніх образів, ображеність та розмитість сімейної ідентичності. Про симбіотичність між суб'єктами дитячо-батьківських взаємин, свідчать 8 % підлітків, які у роботах, своє коло та коло батька намалювали разом (*кола перетинаються, розміщення кола в колі*), у взаєминах з матір'ю така симбіотичність спостерігається у 15 % опитуваних.

Таблиця 2

Розподіл підлітків з дистантних сімей за методикою «Сімейна соціограма» (критерій – відстань між кільцями) (у %)

| Критерії | | Мати відсутня | Батько відсутній | Обоє батьки Відсутні |
|---|--|---------------|------------------|----------------------|
| Відстань між кільцем автора та кільцем матері | близька | 12 | 7 | 15 |
| | середня | 52 | 48 | 60 |
| | далека | 13 | 22 | 15 |
| | інший вар. (відсут. відстані / перетин. або злиття кілець) | 8/15 | 7/14 | 10/- |
| Відстань між кільцем автора та кільцем батька | близька | 15 | 14 | 15 |
| | середня | 40 | 18* | 60* |
| | далека | 12 | 40* | 15* |
| | інший варіант (відсут. відстані/ перетин. або злиття кілець) | 23/8 | 28/- | 10/- |

Примітка. *- рівень достовірності при $p < 0,001$ (за кутовим перетворенням з Фішера).

У групі підлітків з дистантних сімей, де за кордоном перебуває батько, 40 % зобразили його коло на далекій відстані від свого, як результат емоційно стриманих та прохолодних взаємин. Тільки 14 % досліджуваних, продемонстрували позитивну спрямованість у взаєминах із ним.

Цікавим виявився факт, що 22 % досліджуваних показали емоційну відчуженість у відносинах з матір'ю, яка реально (фізично) знаходиться поруч із дитиною. Ймовірно, що за відсутності батька, мати, яка перебирає на себе основні системно-сімейні функції, стає для підлітка певним емоційним агресором. Таким чином, в поведінці підлітка щодо неї може проявлятися бунт, відчуженість, конфліктність та фрустрованість.

Підлітки, у яких обоє батьків за кордоном демонструють однакову налаштованість щодо кожного із батьків, про це свідчать результати 60 % опитуваних, які у своїх роботах розмістили кільця батьків на середній відстані від свого, тим самим засвідчили емоційно-позитивну спрямованість у збереженні дитячо-батьківських взаємин.

Здійснивши якісний аналіз робіт досліджуваних, варто наголосити на окремих аспектах. У своїх малюнках, 55 % підлітків першої групи (мати відсутня) зобразили родичів першого порядку (брати та сестри), 17 % – родичів другого порядку (бабусі та дідусі) та 12 % – родичів третього порядку (тьоті та дяді), таким чином представлені тільки ті фігури, кого підліток ідентифікує як сім'я. На відміну від них, для 40 % досліджуваних третьої групи (обоє батьків відсутні) стало закономірним зображувати у своїх роботах родичів третього порядку, а також своїх друзів, тварин та інші фігури. Такі підлітки, яскраво продемонстрували, що їхня сім'я є трансформованою для них, а зображення родичів третього кола, це замісні суб'єкти ідентифікації та соціалізації, які необхідні

для підлітка, щоб структурувати для себе зовнішній світ. На малюнках, кола родичів досліджувані розміщували на далекій відстані від свого, що вказує про важливість дорослих у системі міжособистісної взаємодії, однак їх взаємини мають здебільшого ситуативний характер, ніж емоційно-глибинний.

Щодо розміщення кілець у заданій площині малюнка, то можна сказати, що 85 % підлітків з дистантних сімей, де за кордоном перебуває мати розмістили кола батьків та свої кола вгорі та в центрі, що свідчить про позитивне оцінення сім'ї, як важливого інституту соціалізації. Близько 15 % досліджуваних розмістили кільця у центрі та внизу малюнка, що свідчить про реальне сприйняття існуючої ситуації та місце сім'ї.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, за відсутності матері, її значущість для підлітка не зменшується, а навпаки залишається досить високою, а міжособистісні взаємини із нею сприймаються як близькі та хороші. Фігурі батька у таких сім'ях, надається оціночно-нижча роль, але відносини сприймаються позитивними. У сім'ях, де батько перебуває за кордоном, його значущість менша у порівнянні з постаттю матері, а взаємини характеризуються відчуженістю та емоційною стриманістю. Водночас мати, яка прагне компенсувати батькову відсутність контролюючи підлітка, тільки загострює внутрішньо-сімейні взаємини із ним та викликає в нього обурення, супротив та злість. Коли обоє батьків відсутні, їх значущість для підлітка зменшується, однак взаємини сприймаються емоційно позитивними. Натомість у роботах даної категорії дітей присутні кола інших суб'єктів (родичі, друзі, домашні тварини), як реалізація замісної функції батьків. Перспективою подальшого дослідження є сприйняття дорослими структури дискантної сім'ї та значущість власних рольових позицій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Куб'як Н. Деякі аспекти підготовки вчителів до роботи з дистантними сім'ями. *Вісник Львівського університету. Серія: педагогічні науки*. 2005. Вип. 20. С. 56–61.
2. Лялюгене И. Ю. Влияние трудовой миграции родителей на социализацию подростков [Електронний ресурс] / И. Ю. Лялюгене, Л. А. Рупшене. URL: http://www.isras.ru/socis_2008_1.html.

3. Соціально-психологічні проблеми виховання дітей в дистантних сім'ях і методично-теоретичні засади підготовки спеціалістів до роботи з ними : *матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, (30–31 жовтня 2008)*. ЧНУ ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Технодрук, 2008. 176 с.

4. Трубавіна І. М. Сучасні підходи до розуміння сім'ї у наукових дослідженнях. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2005. С. 38–47.

5. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. 2001. 656 с.

6. Ядов В. А. Социальные и социально-психологические механизмы формирования идентичности личности. *Психология самосознания : хрестоматия* / ред. Д. Я. Райгородский. 2007. С. 589–602.

REFERENCES:

1. Kubiak N. Deiaki aspekty pidhotovky vchyteliv do roboty z dystantnyimi simiamy / N. Kubiak // Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya: pedahohichni nauky. – 2005. – Vyp.20. – S. 56–61.

2. Lyalyugene I. Yu. Vliyanie trudovoj migracii roditelej na socializaciyu podrostkov [Elektronnij resurs] / I. Yu. Lyalyugene, L. A. Rupshene. – Rezhim dostupu : http://www.isras.ru/socis_2008_1.html.

3. Sotsialno-psykholohichni problemy vykhovannia ditei v dystantnykh simiakh i metodychno-teoretychni zasady pidhotovky spetsialistiv do roboty z nymy : materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, (30–31 zhovtnia 2008). – ChNU im. Yuriiia Fedkovycha. – Chernivtsi : Tekhnodruk, 2008. – 176 s.

4. Trubavina I. M. Suchasni pidkhody do rozuminnia simi u naukovykh doslidzhenniakh / I. M. Trubavina // Sotsialna robota v Ukraini: teoriia i praktyka. – 2005. – S. 38–47.

5. Ejdemiller E. G. Psihologiya i psihoterapiya semi / E. G. Ejdemiller, V. V. Yustickis. 2001. – 656 s.

6. Yadov V. A. Socialnye i socialno-psihologicheskie mehanizmy formirovaniya identichnosti lichnosti // Psihologiya samosoznaniya : hrestomatiya / red. D. Ya. Rajgorodskij. 2007. – S. 589–602.

УДК 36-056.262

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.2>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ

Мельник Антоній Петрович,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

Магдисюк Людмила Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки

Стаття присвячена психологічному аналізу індивідуально-типологічних особливостей та поведінкової реакції у дітей з вадами зору. Висвітлюються основні підходи до спілкування та взаємовідносин з дітьми різної вікової категорії, що мають певні вади зору. Узагальнюється вже існуючий досвід роботи з такою категорією дітей та пропонуються напрямки подальшого вивчення даної проблеми в клінічній та соціальній психології.

Ключові слова: внутрішня картина хвороби; внутрішня картина здоров'я; діти з вадами зору; індивідуально-типологічні особливості.

Melnyk Antonii, Mahdysiuk Liudmyla. Psychological support of children with visual impairments

The article is devoted to psychological analysis of individual-typological features and behavioral reaction in children with visual impairment. The main approaches to communication and relationships with children of different age groups with certain flaws are covered. The existing experience of working with such a category of children is generalized and directions for further study of this problem in clinical and social psychology are offered.

Key words: internal illness picture; internal picture of health; children with visual impairment; individual typological features.

Постановка проблеми. В сучасній медико-психологічній науці існує достатньо напрацювань в галузі медичної психології, які стосуються суб'єктивного бачення пацієнтом внутрішньої картини здоров'я (ВКЗ), та внутрішньої картини хвороби (ВКХ). Дані дослідження в основному стосуються сфери психосоматичних захворювань, і цільовою групою тут виступає вікова категорія дорослих. Що стосується дослідження цільової групи дітей, то в процесі дослідницької діяльності на шляху постановки гіпотези та реалізації мети виникає ряд труднощів, що пов'язані з як з специфікою самого захворювання, так і з віковими особливостями. Як правило, у дітей з вадами зору розвиток дещо запізнюється, і пов'язано це по більшій мірі з малим запасом уявлень про світ, обмеженими можливостями освоєння простору, недостатньою руховою практикою, а головне – із зниженою активністю знайомства з оточуючим світом. Розвиток

дитини з порушеннями зору дещо затягується, потребує більше часу. Це відбувається тому, що таким хлопцям необхідно шукати власні методи пізнання навколишнього світу, часом сильно відмінні від методів нормально бачать дітей.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному розгляді проблеми соціально-психологічної адаптації особистості дитини з вадами зору в оточуючому соціальному середовищі в залежності від вікових та індивідуально-типологічних особливостей.

Результати дослідження. Аналіз даної проблеми дає підстави стверджувати, що дорослим, які оточують таких дітей потрібно діяти таким чином, щоб діти з порушеннями зору отримали можливість розвиватися в комфортних для них умовах. Це сприятиме процесу соціально-психологічної адаптації, причому як в шкільних і дошкільних установах, так і за їх межами. Це дуже важливо для того,

щоб запобігти появі відхилень вторинного характеру, – наприклад, збоїв у розвитку пізнавальних процесів, емоційному та інтелектуальному розвитку. Таким чином, налагодження процесу навчання і виховання дітей з порушеннями зору і підбір ефективних методик, що враховують психологічні особливості, сприятиме прагненню включення таких дітей в повноцінне спілкування, запобігти розвитку відхилень, підвищити рівень знань.

Специфіка дітей молодшого віку з порушеннями зору пов'язана з такими ознаками, як порушення координації; дефіцит рухової активності; невпевненість і відсутність цілеспрямованості. Їх відрізняє обмежений зоровий контакт, дитина не шукає зустрічі з очима співрозмовника, не застосовує жестикуляцію для спілкування. Мовний контакт обмежений – у наявності часто затримка мовного розвитку, а також ознаки вербалізму у дітей старшого віку. Таким дітям потрібно набагато більше часу, щоб виконати завдання, в силу певних складнощів зі сприйняттям інформації та проблем в процесі організації власної діяльності. Саме тому вони відчують почуття невпевненості у власних силах, часто шукають підтримки у дорослих. Багато хто з категорії таких дітей потребують додаткової стимуляції концентрації уваги, постійного підбадьорювання та підтримки. Це допомагає дітям з вадами зорк впоратися з нерішучістю і подолати закомплексованість, скутість, невпевненість в собі.

Діти молодшого віку з порушеннями зору можуть відрізнятися не тільки за ступенем вираженості індивідуально-типологічних особливостей, але і по цілому ряду інших ознак, що характеризують загальний психічний та фізичний стан. До таких ознак відноситься наявність втомлюваності, швидкість засвоєння інформації, загальна працездатність та ін.

Найчастіше на це впливають індивідуальні особливості, а також характер ураження зору та особливості протікання захворюваності. При цьому не дивно, що, маючи один діагноз, відвідуючи одну групу, діти можуть мати серйозні відмінності в плані інтелектуального і психологічного розвитку. У молодшому шкільному віці, за дослідженнями ряду психологів, кожен п'ятий учень з порушеннями

зору має затримки в розвитку, а до кінця молодшого шкільного віку це число збільшується, і затримки можна діагностувати вже у кожного четвертого учня.

Діти з порушеннями зору різного ступеня, як правило, мають схожі психологічні особливості. Найчастіше вони дуже ранимі й уразливі, мають схильність до конфліктів, не вмюють розслаблятися, не здатні налаштуватися на одну хвилину з партнером по спілкуванню. Такі діти грають в більш прості ігри, причому потребують допомоги, особливо на перших етапах. Велика частина з них не в змозі відразу засвоїти правила гри: вони сприймають інформацію фрагментарно, тому не можуть довго зберігати в голові образ сюжету ігрової ситуації.

Виникають у дітей і деякі складності з предметними діями, причому як в дошкільному, так і в молодшому шкільному віці. Через нестачу досвіду спілкування і обмеженою рухливості діти з порушеннями зору мають складності з «мовою тіла» – пантоміма: вони погано вмюють користуватися великою моторикою для вираження емоцій і потреб. В результаті у них не завжди виходить налагодити контакт. Слабозорі діти намагаються не користуватися жестами, застосовуючи їх лише у виняткових випадках при необхідності уточнення інформації. Це пов'язано з незрілістю засобів невербальної комунікації. Крім того, у них можуть виникнути проблеми зі спілкуванням не тільки на відстані, але і поблизу – в зв'язку з тим, що вони просто не бажають чути партнера. З одного боку, ці особливості мають відношення до недостатності сприйняття, з іншого ж часто є наслідком надмірної опіки родичів.

У старшому дошкільному віці, в період підготовки до школи, дитина з порушеннями зору стикається з труднощами сприйняття, які виникають внаслідок зміни діяльності з ігрової на навчальну. Підсумок – старший дошкільник стає замкнутим, гірше піддається вихованню. Аналіз ступеня готовності дошкільника до навчання в школі проводиться в підготовчих групах дитячих садків щороку, в кінці весни. За результатами аналізу можна зробити висновок, що найбільш підготовленими є діти з порушеннями зору, які відвідують

спеціальні корекційні дошкільні установи.

Психодіагностика такої категорії дітей має свою специфіку. Психометричні підходи обов'язково повинні включати в себе такі напрямки: завдання для визначення рівня розвитку логічного комбінаторного мислення; завдання з написанням слів під диктовку для визначення рівня розвитку фонематичного слуху; завдання для визначення розвитку тонкої моторики рук; визначення рівня розвитку уваги і ступеня орієнтації в просторі дитини.

Зазвичай більшість дітей з легкістю виконують запропоновані завдання, при цьому складнощі виникають, як правило, з тестовими вправами для аналізу комбінаторних навичок і при виконанні завдань на співвідношення.

Багато в чому самооцінка школяра з порушеннями зору буде пов'язана з тим, які емоції у нього цей дефект викликав в дошкільному віці. Якщо він не надавав особливого значення проблемі, то в перших класах школи йому буде простіше знайти контакт не тільки з однолітками, а й з самим собою. Але в більшості випадків при вступі до школи таких дітей охоплюють негативні емоції, які призводять до розвитку кризи самооцінки. Школярі змінюють позиції, по-іншому починають ставитися до вчителів, у них падає мотивація, погіршуються відносини з однокласниками.

У перші роки школи діти з порушеннями зору практично беззастережно довіряють учителю, не сміючи оскаржувати його укладення. До закінчення періоду навчання в початковій школі учень починає розуміти, що навчальна діяльність у його житті не є провідною. Він змінює ставлення до вчителя, якого вважає не просто людиною, що передає знання, а й наставником, якого повинні хвилювати проблеми дітей не тільки в школі, але і в житті. До переліку ознак, які характерні для учнів молодшої та середньої школи з порушеннями зору в період навчання: нездатність до навчання, не пов'язана зі здоров'ям, інтелектуальними або сенсорними факторами; нездатність до побудови відносин з вчителями і однокласниками; неадекватна поведінка і погіршення самопочуття без видимих на те причин; стан пригніченості і навіть депресії; страх на фізичному рівні перед шкільними проблемами або вчите-

лями. На тлі всього цього у дітей може розвиватися небажання відвідувати школу, вчитися, заводити дружбу з однокласниками. Величезний вплив на розвиток дітей з порушеннями зору і їх психологічні особливості надають дорослі, які беруть участь в їх навчанні і вихованні. У дошкільному віці дорослий повинен виступати в якості рівноправного партнера, вибирати ігрові форми навчання, готувати дітей до школи. Крім ігрового методу з елементами навчання, важливо дотримуватися арт-терапевтичного підходу, який, з огляду на психологічні особливості таких дітей, сприятиме формуванню у них позитивного і гармонійного уявлення про світ.

Не менш важливим є ставлення батьків до особливостей дітей, що впливає на їх виховання і відносини в сімейному колі. Зайве хвилювання з приводу порушень зору і переоцінка дефекту можуть стати причиною розвитку надмірної опіки, що, в свою чергу, призведе до розвитку егоїзму з упором на пасивну споживчу орієнтацію. У той же час не можна допускати і недооцінки порушення, що може привести до нічим не підкріпленому оптимізму дітей і батьків, а також легковажності і втрати почуття реальності.

Дуже часто батьки дітей з порушеннями зору оберігають їх, шкодують, намагаються виконувати будь-які примхи. з таких дітей, якщо не змінити лінію поведінки, в основному виростають особистості утриманського характеру.

В сучасній медико-психологічній науці досить багато систем корекції зорових дефектів впроваджені в навчальних закладах як дошкільного, так і шкільного віку. Всі вони розроблені з однією метою: допомогти дітям з порушеннями зору адаптуватися в суспільстві і, з огляду на їх психологічні особливості, сприяти нормальному розвитку основних сфер особистості.

Для нормального формування особистості підлітка йому необхідно бути повноправним членом суспільства, в якому доводиться жити. Тим часом особливості підлітків з порушеннями зору накладають свій відбиток на процес формування їх особистості.

Усвідомлення наявності дефекту в більшості випадків стає причиною виникнення у підлітків цілого ряду соціальних устано-

вок нетрадиційного характеру. При цьому характерно, що статус психологічного чинника порушення зору набуває лише після того, як підліток вступає в контакт з нормально сліпі людьми.

На основі аналізу основних рис особистості підлітків, що мають дефекти зору різного ступеня, були зроблені висновки про деяких властивих їм рисах. Як правило, більша частина підлітків в цьому випадку відрізняються: зайвої імпульсивністю; консерватизмом, що межує з настороженістю; тривожністю.

Не можна применшувати при цьому здатності таких дітей до адаптації в сучасному суспільстві. Багатьом з них властиві такі риси: активний підхід до всього, з чим їм доводиться стикатися; цікавість; бажання встановлювати і зберігати контакти, незважаючи на протиріччя; вміння визначати чіткі цілі і засоби для їх досягнення, навіть в несприятливих для цього умовах. Також вони часто мають власну думку і бажання дискутувати на різні теми.

Досить часто підлітки зі слабким зором демонструють товариський, відкритий характер, реально оцінюють ситуацію, з якими стикаються в житті, відрізняються зрілістю внутрішніх переживань.

Рівень соціально-психологічної адаптації таких дітей практично не відрізняється

від рівня підлітків без проблем із зором, що говорить про їхню готовність інтегруватися в суспільство.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Слід відзначити, що корекційна робота і комфортні соціальні умови в процесі навчання і виховання таких дітей грають основну роль в успішній підготовці підлітків до переходу в доросле життя.

Можна припустити, що корекційна робота і спеціальні умови для навчання і виховання сприяють формуванню підлітка з дефектом зору як зрілої і конструктивно орієнтованої особистості.

Разом з тим не можна не згадати той факт, що через створення штучних умов виховання у багатьох дітей розвивається схильність до чужого думку, недостатність емоційного контролю, які можуть надати не найсприятливіший вплив на процес їх адаптації в суспільстві після закінчення школи.

Одним з найбільш ефективних способів профілактики виникнення особистісних порушень у дітей і підлітків в період їх соціально-психологічної адаптації вважається постійне націлене на результат і в той же час пролонгований систематичний медико-психологічний супровід з боку батьків, медиків та педагогів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бочелюк В.Й., Турубарова А.В. Психологія людини з обмеженими можливостями : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2011. 264 с.
2. Кравець Н. Актуальні питання розвитку вітчизняної тифлопедагогіки. *Педагогіка і психологія*. 2004. № 4. С. 80–90.
3. Синьова Є.П. Тифлопсихологія: підручник. К. : Знання, 2008. 365 с.
4. Федоренко С. Тифлодидактика: навчальний посібник для студентів ВНЗ. К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. 144 с.

REFERENCES:

1. Bocheliuk V. I., Turubarova A. V. *Psychology of a person with limited abilities* : navch. posib. K. : «Tsentr uchbovoi literatury», 2011. 264 s.
2. Kravets N. Aktualni pytannia rozvytku vitchyznianoï tyflopedahohiky. *Pedahohika i psykholohiia*. 2004. № 4. S. 80–90.
3. Synova Ye. P. *Tyflopsykholohiia* : pidruchnyk. K. : Znannia, 2008. 365 s.
4. Fedorenko S. *Tyfloydaktyka* : navchalnyi posibnyk dlia studentiv VNZ. K. : NPU im. M. P. Drahomanova, 2009. 144 s.

УДК 159.922.7:316.624.3

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.3>

ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДОШКІЛЬНИКІВ: ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ

Дучимінська Тамара Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
декан факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки

Магдисюк Людмила Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки

У статті здійснено теоретичний аналіз особливостей прояву агресивної поведінки в дітей дошкільного віку; проаналізовано методи психодіагностики агресії у дітей; висвітлено психологічні підходи у роботі з агресивними дітьми.

Ключові слова: агресія, агресивна поведінка, дошкільний вік, емоційний стан, психологічний супровід, особистість, соціалізація агресивності.

Duchiminska Tamara, Mahdysiuk Liudmyla. Features of aggressive behavior in preschool children: psychodiagnosics and correction

Theoretical analysis of the manifestation peculiarities of aggressive behavior of preschool children has been done in the article. Children's aggression is a widespread behavior among children, reflecting the difficulties of the transition process to the social type of child's existence in society, mastering of social norms, formation of more adaptive forms of behavior in accordance with the requirements of the social environment. The reactive component dominates in aggressive behavior of a child, the basis of which is violation of interrelations with close environment, a child experiences discomfort in a particular situation and in a system of relations.

Psychological support is systematically organized activity of a psychologist on formation of social and psychological conditions for successful development of a child. The tactics of psychological influence should be constructed depending on the nature and the content of aggressive behavior of a child. Among the tendencies of psychological support of aggressive child, the most effective are: socialization of aggressiveness; teaching children the methods of self-regulation, ability to control oneself in different situation; formation of new stereotypes of behavior and communicative skills; forming ability to empathy (using such mechanisms for empathy formation as emotional infection and identification), etc.

The analysis of the empirical research results of psychological peculiarities of preschool children aggressive behavior showed, that increased aggressiveness is manifested in most children of the sample, as reflection of spontaneity and impulsivity. Theoretical analysis of existing studies shows that children with high degree of aggression are more likely to be socially incompetent in conflict issues and they have expressed deficit of basic social skills and abilities. Therefore, timely detection of aggressive tendencies in behavior of preschool children and their elimination by means of psycho correctional work is an actual problem.

Key words: aggression, aggressive behavior, preschool age, emotional state, psychological support, personality, socialization of aggressiveness.

Постановка проблеми. Дитяча агресія – це поширена поведінка серед дітей, що відображає труднощі процесу переходу до соціального типу існування дитини в суспільстві, оволодіння соціальними нормами, становлення відповідним

вимогам соціального середовища більш адаптивних форм поведінки. В агресивній поведінці дитини домінує реактивна складова, в основі якої лежить порушення взаємостосунків з близьким оточенням, переживання дитиною дискомфорту в кон-

кретній ситуації та в системі відношень. Такий стан дискомфорту часто супроводжується гнівом, обуренням і спричиняє виникнення емоційних розладів, агресивних реакцій чи активних негативізмів. Поведінку дитини вважають порушеною, якщо вона часто перебуває в негативному емоційному стані та її реакції перешкоджають оптимальному задоволенню її потреб.

Метою дослідження є аналіз особливостей прояву агресивної поведінки у дітей дошкільного віку та напрямів психологічного супроводу агресивних дітей.

Результати теоретичного дослідження. В психології проблема агресії висвітлена в працях С. Єніколопова, Л. Іванової, А. Реана, Т. Рум'янцевої та ін. Вітчизняні дослідники (О. Бовть, О. Мізерна та ін.) розглядають агресивного суб'єкта як такого, що інтегрує в собі внутрішні та зовнішні впливи, тоді як зарубіжні науковці (А. Бандура, Р. Уолтерс, Дж. Паттерсон та ін.) зосереджують увагу на пошуку окремих детермінант прояву агресії. Механізми виникнення агресивної поведінки у зв'язку з конфліктами вивчали М. Белей, В. Ковальов, М. Левітов та ін. Дослідженням емоційної сфери агресивних осіб займалися В. Вілюнас, Б. Додонов, К. Ізард.

Дослідники, що займаються проблемою дитячої агресії намагаються виділити окремі параметри виховних впливів батьків, які спричиняють формування агресії в дитячому віці: холодність, жорстокість, відсутність контролю за дітьми з боку батьків, як і занадто суворі покарання тощо. Варто відмітити, що до агресивної поведінки можуть призвести як особистісні особливості людини, так і особливості ситуації, у якій вона перебуває. Важливою представляється проблема зв'язку агресивності в дитячому віці з подібними тенденціями у більш пізньому віці. Також агресія тісно пов'язана із проявом почуття ревності, ненависті, заздрощів, образи, злості, страху, гніву, особливо це проявляється в дошкільному віці, коли емоційна сфера ще не стійка. Необхідно відзначити, що важливість першого емоційного досвіду, отриманого дитиною в дитинстві, переноситься на більш пізній час.

На думку низки психологів (Л. Божович, С. Максименко, А. Реан та Є. Смірнова), дошкільний вік є важливим для формування і закріплення різних поведінкових актів. Дитина дошкільного віку – це переважно емоційна дитина і саме із цієї причини основними показниками її психічного розвитку в нормі служать характеристики емоційної сфери, які відображають спрямованість її переживання й активності. В. Зінченко, Б. Мещеряков пояснюють агресію як мотивовану деструктивну поведінку, що суперечить нормам співіснування людей у суспільстві. Деструктивні реакції характерні для більшості дошкільників, але із засвоєнням правил і норм організації діяльності вони поступаються соціально схвальним формам поведінки.

Однак, у певній категорії дітей прояви агресії не тільки зберігаються, а й розвиваються і трансформуються у стійкі риси особистості. Внаслідок цього знижується продуктивний потенціал дитини, деформується її особистісний розвиток. Негативні афективні переживання несуть у своїй основі незадоволеність якихось важливих для дитини потреб або конфлікт між ними. Особливо часто такі переживання виникають у тому випадку, коли не задовольняються потреби дитини у сферах, які мають для неї велике значення. Це може виражатися в агресивній відповідній реакції.

Пошуки причин підвищеної агресивності в дітей ведуться в різних напрямках. У роботах, присвячених вивченню розвитку невротів у дитячому віці, агресія розглядається як неадекватний спосіб реагування у важких ситуаціях. При невротичному розвитку особистості агресивність виконує захисну функцію, охороняючи дитину від переживань, які її травмують та загрожують її емоційному благополуччю. Проблема дитячої агресивності досліджується і фахівцями в області дитячої психіатрії й патопсихології. Відзначається, що при психічних порушеннях розвиток агресивності визначається не тільки конституціональними особливостями індивіда, спадковістю, але й впливом соціально – психологічних факторів. В деяких випадках причиною цього явища може бути прояв психічного захворюю-

вання, тобто агресія, може мати біологічну природу.

Однак, потрібно мати на увазі, що біологічні процеси перебігають у соціальному контексті. Тобто зовнішнє середовище впливає на внутрішні біологічні процеси і в значній мірі визначають характер наших реакцій на впливи середовища. Таким чином, правильніше було б говорити не про вирішальний вплив біологічних або, навпаки, соціальних факторів як детермінантів агресії, а визнати, що агресію зумовлюють обидва типи факторів. Дитина засвоює агресивну поведінку, за допомогою спостереження, виділяючи випадки, коли агресія виявляється ефективним способом у досягненні мети, у впливі на інших. У ситуації ізоляції групою однолітків, досить ймовірно, що вона буде прийнятою в іншу групу дітей, таких же, як вона і де агресія буде прийнятним стилем поведінки. Існують індивідуальні розходження в засвоєнні агресії, яка демонструється однолітками, і не завжди діти, що піддаються агресії з боку інших дітей стають формуваними в дитини уявлень про можливі способи прояву агресії, норми і границі її застосування.

Психологічний супровід – це системно організована діяльність психолога зі створення соціально-психологічних умов для успішного розвитку дитини. Засобами реалізації психологічного супроводу агресивної дитини є: вивчення специфіки та змісту агресивної поведінки дитини; вплив на соціальне і навчально-освітнє середовище з метою створення умов розвитку, адекватних особливостям дитини; корекційна робота психолога з дитиною з метою подолання агресивності та її наслідків. Ефективність психологічного супроводу агресивної дитини ґрунтується на розумінні, що подібні поведінкові особливості пов'язані з тим, що у внутрішньому світі дитини накопичуються руйнівні емоції унаслідок незадоволення фундаментальної потреби людини бути потрібною для іншої людини. Результати можна досягти за умов комплексного підходу до аналізу й корекції життєвої ситуації дитини. Вивчаючи агресивну дитину, слід пам'ятати, що постановка діагнозу не є головною задачею, а є умовою надання дитині своєчас-

ної й адекватної допомоги. Для діагностики агресивності існують різноманітні методики, які слід використовувати відповідно до віку, специфіки соціальної ситуації та особливостей конкретної дитини. Доцільно використовувати комплекс діагностичних процедур, що дозволить найбільш повно дослідити причини та специфіку агресивних тенденцій в поведінці дитини. Тактика психологічного впливу повинна будуватися в залежності від природи та змісту агресивної поведінки дитини. Серед напрямів психологічного супроводу агресивної дитини слід зробити акцент на наступних:

Соціалізація агресивності. Соціалізацією агресивності можна назвати процес навчання контролю власних агресивних проявів чи вираження їх у формах, схвалених соціумом. При навчанні дітей конструктивним способом вираження гніву дитині пропонують прямо заявляти про свої почуття чи опосередковано, за допомогою ігрових прийомів. Особливого значення набуває демонстрація дорослим зразків зрілої поведінки. Для маленьких дітей, які ще не можуть вербалізувати свої думки й почуття, а також для сором'язливих, тривожних, невпевнених у собі дітей ефективним виявляється перенесення почуттів на неживі предмети.

Навчання дітей прийомам саморегуляції, умінню володіти собою в різних ситуаціях. Для дітей з проявами агресивної поведінки корисними є різноманітні релаксаційні та психогімнастичні вправи.

Формування нових стереотипів поведінки та комунікативних навичок. Агресивні діти іноді проявляють агресію лише тому, що не знають інших способів вираження власних почуттів. Задача дорослого навчити дітей виходити з конфліктних ситуацій припустимими способами. Важливим є навчання агресивних дітей соціально схваленим формам спілкування, розвитку компетентності у спілкуванні.

Формування здатності до емпатії. Агресивні діти, як правило, мають низький рівень емпатії, вони не здатні уявити, що іншим людям може бути неприємно чи погано. Важливим є задіяння таких механізмів формування емпатії, як емоційне зараження та ідентифікація.

Аналіз результатів дослідження.

Для діагностики психологічних особливостей агресивної поведінки у дітей дошкільного віку нами була сформована дослідницька вибірка та підібрано комплекс психодіагностичних методик для діагностики особливостей агресивної поведінки дітей дошкільного віку.

Вибірку емпіричного дослідження склали 34 дитини віком від 5 до 7 років.

Для реалізації мети дослідження ми використали опитувальник «Діагностика стану агресії» А. Басса та А. Дарки та проективну методикою «Кактус».

Опитувальник А. Басса та А. Дарки «Діагностика стану агресії» використовується для дослідження рівня прояву основних симптомів агресії та ворожості, основних деструктивних відносин, негативних переживань та оцінки подій. Він дозволяє виявити форми прояву агресивної поведінки за такими шкалами: «Фізична агресія», «Непряма агресія», «Вербальна агресія», «Роздратування», «Негативізм», «Образа», «Підозрілість» та «Почуття провини». Аналізуючи дані емпіричного дослідження за опитувальником «Діагностика стану агресії» було встановлено, що у дітей найвищий показник 72,5 % за шкалами «Фізична агресія» та «Вербальна агресія». Високий показник був виявлений за шкалами «Роздратованість» – 65 %, «Негативізм» – 61 % та «Непряма агресія» – 60 %. За шкалами «Підозрілість» та «Образа» було виявлено середні показники (55 % та 51 % відповідно). Найнижчий показник був отриманий за шкалою «Почуття провини» – 41 %. Такі результати можуть свідчити про те, що діти схильні до прояву фізичної та вербальної агресії. Вони мають бажання використовувати свою силу при спілкуванні та взаємодії з іншими дітьми, а також оточуючими. Їм притаманний прояв негативних почуттів у формі крику, вереску чи погроз. Що стосується низьких показників за шкалою «Почуття провини», то можна сказати, що в дітей докори сумління є невираженими.

Проективна методика «Кактус» дає змогу дослідити емоційно-особистісну сферу дитини, виявити наявність агресії, її спрямованість та інтенсивність.

При інтерпретації проективної методики «Кактус» найбільша увага зверталася на розміщення малюнка на аркуші, наявність голок, відростків та їхні якісні характеристики, на колір малюнка та наявність додаткових елементів. Аналізуючи дані емпіричного дослідження за проективною методикою «Кактус» було встановлено, що найвищі показники отримані за шкалами «Агресивність» (66 %) та «Імпульсивність» (57 %), дещо нижчі за шкалами «Самооцінка» (45 %), «Демонстративність» (40 %) та «Екстраверсія» (40 %).

Аналіз малюнків засвідчує те, що кактуси дітей мали велику кількість голочок, які були довгими, гострими, колючими та були розташовані близько один біля одного, а це є головною ознакою високого ступеня агресивності. Більшість дітей зобразили диких, не окультурених кактусів, які мали виступаючі відростки на собі. Деякі діти намалювали не один кактус, а декілька, на яких могли бути зображені квіти. Більшість малюнків містили кактус по центру листка або трохи зміщеним вгору та вправо. Це свідчить про нормальну, можливо, в деякій мірі завищену самооцінку, схильність до екстраверсії, егоцентризму та прагнення до лідерства. Багато дітей зобразили кактус уривчастими лініями, використали внутрішнє штрихування та сильний натиск на олівець, а це є підтвердженням того, що такі діти більш схильні до імпульсивності, тривожності, агресії та ворожості. Додаткові елементи на малюнку, наприклад, написи, підписи чи пояснення або зображені інші рослини чи тварини не були виявлені.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей агресивної поведінки у дітей дошкільного віку показав, що підвищена агресивність проявляється у більшості дітей вибірки як відображення безпосередності та імпульсивності. Теоретичний аналіз існуючих досліджень засвідчує, що діти з високим рівнем агресії проявляють частіше соціальну некомпетентність у конфліктних питаннях та

в них наявний дефіцит базових соціальних навичок та вмінь. Тому вчасне виявлення агресивних тенденцій у поведінці дітей дошкільного віку та їх усунення за допомогою психокорекційної роботи

є актуальною проблемою. Перспективою подальших досліджень буде пошук нових психокорекційних та психотерапевтичних засобів агресивної поведінки дітей дошкільного віку.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ ТА САМООЦІНКИ

Дучимінська Тамара Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

декан факультету психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

У статті здійснено теоретичний аналіз поняття безпорадності; розкрито психологічні особливості взаємозв'язку безпорадності та самооцінки; виявлено, що виникнення завченої безпорадності залежить від рівня самооцінки, який може змінюватися у процесі вирішення завдань різної складності.

Ключові слова: безпорадність, самооцінка, особистість, життєдіяльність, ціль.

Duchiminska Tamara. Psychological features of the relationship between personal helplessness and self-esteem

Theoretical analysis of the concept of helplessness has been done in the article; psychological peculiarities of interrelations between helplessness and self-esteem have been disclosed; and it has been found out that emergence of learned helplessness depends on a self-esteem level that may change in the process of solving issues of different complexity.

Low self-esteem is one of the main factors of helplessness formation of a personality. Personality with lowered self-esteem feels humiliation and helplessness that may confuse, looks uncertain, self-accuses even in such situations where own guilt may not be there, almost always looks anxious, even sometimes it may lead to neurotic behavior. People with such level of self-esteem do not set a goal that will be difficult to achieve, they are limited to solving everyday easy tasks, but at the same time they seem to be too critical to themselves.

One of the main ways to overcome helplessness are: formation of adequate self-esteem, feeling of own dignity, success experience, self-control, formation of responsibility for the action taken, etc. Thanks to such achievements a personality can not only get rid of the feeling of helplessness, but also learn how to better interact with society, to achieve success both in personal life and in professional activity.

Key words: helplessness, self-esteem, personality, life activity, goal.

Постановка проблеми. Людина, стикаючись зі складними життєвими обставинами у повсякденному житті, досить часто відчуває своє безсилля перед ними, яке проявляється у нездатності вплинути на ситуацію, змінити, або хоча б зменшити її негативний вплив. Це супроводжується усвідомленням неконтрольованості результатів негативної ситуації, призводить до припинення будь-яких спроб її подолання і, зрештою, стає початком формування безпорадності. Проблема безпорадності торкається різноманітних сфер життєдіяльності особистості: сім'ї, навчання, спорту, професійної діяльності, стосунків тощо. Одним з основних чинників формування безпорадності являється, зокрема, низький рівень самооцінки особистості.

Саме тому, **метою статті** є здійснення теоретичного аналізу психологічних осо-

бливостей взаємозв'язку безпорадності та самооцінки особистості.

Результати теоретичного дослідження. Теоретичний аналіз існуючих підходів щодо визначення поняття «завчена безпорадність» (Л. Абрамсон, Л. Еллой, М. Вісінтайнер, С. Майер, Г. Металскі, Дж. Овермайер, К. Петерсон, М. Селігман, Д. Хірото, Х. Хекхаузен та ін.) дає змогу стверджувати, що вона трактується як психологічний стан, який формується внаслідок усвідомлення невідконтрольності подій і проявляється специфічними дефіцитами: когнітивним (нездатність сприймати сприятливі можливості для контролюваності результатів), емоційним (зневіра, знижена самоповага, депресія, тривожність через відсутність результату) і мотиваційним (низька ініціативність та наполегливість, відмова від втручання в ситуацію) [3].

Починаючи з кінця 80-х рр. минулого століття психологічний феномен безпорадності активно досліджується російськими психологами. Це зумовило виділення широкого спектру різноманітних підходів до її вивчення: дослідження взаємозв'язку завченої безпорадності з пошуковою активністю (В. Ротенберг і В. Аршавський), стильовими особливостями (М. Батурін), зовнішньою і внутрішньою мотивацією (Т. Гордєєва, І. Дев'ятовська), системою заохочень і покарань (В. Ромек) тощо. Найбільш розробленою у російській психології є концепція особистісної безпорадності Д. Цирінг. В основі цієї концепції лежить поняття особистісної безпорадності як стійкого специфічного утворення особистісного рівня, яке поєднує певні особистісні властивості, песимістичний атрибутивний стиль і стійкі невротичні порушення.

Більшість вчених визначають особистісну безпорадність, як стійку мотиваційну характеристику, яка утворюється в процесі розвитку особистості, під впливом взаємин з оточуючими, а також при систематичному негативному впливі з їхньої сторони. Іншими словами, особистісна безпорадність – це відчуття і внутрішній стан людини, коли у якійсь неприємній або не легкій ситуації, особистість, замість того, щоб зібратися і вжити всіх необхідних заходів, переходить в позицію «жертви», тобто опускає руки, цим самим демонструючи неможливість що-небудь зробити. Особистісна безпорадність може бути, як рисою особистості, так і ситуативним станом.

Прояви особистісної безпорадності і беззахисності можуть формуватися у людини на будь-якій стадії її життя. Слабкі, безініціативні, неактивні особи, які бояться оточення і життя в цілому – найчастіше схильні до формування особистісної безпорадності.

Особистісна безпорадність характеризується такими проявами, як: замкнутість, збудливість, боязкість, песимістичне світосприйняття, емоційна нестійкість, схильність до почуття провини, низький рівень домагань, низька самооцінка, відсутність креативності, пасивність, байдужість.

Серед основних чинників формування безпорадності провідну роль відіграє

низький рівень самооцінки особистості. Д. Клайн, вважаючи, що виникнення саме завченої безпорадності (тобто такої, яка сформувалася в результаті тривалого негативного досвіду у якійсь сфері) залежить від рівня самооцінки, який може змінюватися у процесі вирішення завдань різної складності. Адже завчена безпорадність є наслідком очікування невдачі, що пов'язана з уявленням про відсутність здібностей, нездатністю досягти поставленої мети, або ж взагалі неспроможністю повірити в себе. Тому, варто відзначити, що саме рівень самооцінки здійснює великий вплив на формування особистісної безпорадності.

У вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі широко розкривається сутність поняття самооцінки, її структури та функцій (Л. Божович, І. Кон, М. Лісіна, А. Ліпкіна, Е. Еріксон, К. Роджерс та ін.).

Самооцінка – це оцінка людиною самого себе: своїх якостей, можливостей і позиції серед інших людей. Будучи ядром особистості, вона відіграє роль найважливішого регулятора дій та поведінки людини. Саме від самооцінки залежить те, чи буде людина жити в гармонії з навколишнім світом і наскільки вдало вона побудує відносини з іншими людьми. Самооцінка має вплив практично на всі сфери життєдіяльності людини, а також на її життєву позицію (вона впливає на відносини людини з іншими людьми і суспільством в цілому, на рівень вимогливості і критичності до самого себе, на формування ставлення особистості до своїх успіхів або ж невдач і т.д.). Тому самооцінка не тільки відіграє важливу роль у ефективності та успіху власної діяльності на даний момент, вона також визначає весь подальший процес особистісного розвитку.

В процесі життєдіяльності людина, як соціальна істота, завжди отримує оцінку своїм діям та вчинкам як з боку людей, які її оточують, і займають важливе місце в її житті, так і з боку суспільства. Тому, на основі таких оцінок протягом усього життєвого шляху у кожної людини відбувається формування самооцінки, що має суттєвий вплив на функціонування таких психічних компонентів психічної активності особистості як самодисципліна і самоконтроль. Самооцінка особистістю

своїх якостей визначає оцінку можливостей в досягненні цілей в різних сферах поведінки і діяльності. Від правильності самооцінки своїх можливостей залежить рівень домагань особистості.

Варто відмітити, що найоптимальнішим рівнем самооцінки для людини вважається адекватний, адже при ньому особистість реально оцінює всі свої можливості, вчинки, дії тощо. Така людина об'єктивно оцінює як свої успіхи, так і невдачі, тому намагається ставити досяжні цілі і відповідно частіше досягає хороших результатів.

У зв'язку з переоцінюванням або недооцінюванням своїх можливостей в особистості починає проявлятися комплекс переваги, або неповноцінності. За наявності комплексу переваги самоповага необґрунтовано перебільшена і особистість проявляє самовпевненість, зверхне і зневажливе ставлення до оточуючих, і, навпаки, за наявності комплексу неповноцінності особистість втрачає самоповагу, у неї починає проявлятися сором'язливість, невпевненість, незадоволеність тощо. Низька самооцінка – це низька внутрішня оцінка особистістю своїх власних якостей, можливостей та переваг. Вона може свідчити про розвиток комплексу неповноцінності – перебільшене відчуття власної слабкості та неспроможності. Люди, у яких домінує такий рівень самооцінки, частіше виглядають невпевненими в собі, самозвинувачують себе навіть в тих ситуаціях, коли їхньої вини там може й не бути, майже завжди виглядають тривожними. Багато психологів-практиків стверджують, що в основі формування низької самооцінки криється невизнання людиною власних достоїнств, страх бути осудженим.

Занижений рівень самооцінки є найбільш сприятливим для формування без-

порадності. При заниженій самооцінці особистість відчуває почуття приниженості і безпорадності, що може збентежувати її, і навіть інколи призводити до невротичної поведінки. Люди з таким рівнем самооцінки не ставлять перед собою мету, яку буде важко досягти, вони обмежуються вирішенням повсякденних легких завдань, але в той же час здаються занадто критичними до себе.

Спираючись на аналіз існуючих психологічних досліджень, можна стверджувати, що одними із основних напрямків подолання безпорадності вважаються: формування адекватної самооцінки, почуття власної гідності, переживання досвіду успіху, самоконтроль, формування відповідальності за взяті справи тощо. Саме завдяки таким досягненням особистість зможе не тільки позбавитись відчуття безпорадності, а й навчитися краще взаємодіяти з соціумом, досягати успіхів як в особистому житті, так і в професійній діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, здійснивши теоретичний аналіз існуючих вітчизняних та зарубіжних досліджень щодо психологічних особливостей взаємозв'язку безпорадності та самооцінки, нами було виявлено, що низький рівень самооцінки особистості відіграє одну провідних ролей у формуванні безпорадності. Для подолання безпорадності необхідним є формування адекватної самооцінки, почуття власної гідності, переживання досвіду успіху, самоконтроль, формування відповідальності за взяті справи тощо. Саме завдяки таким досягненням особистість зможе не тільки позбавитись відчуття безпорадності, а й навчитися краще взаємодіяти з соціумом, досягати успіхів як в особистому житті, так і в професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Захарова А. В. Психологія формування самооцінки. Мінськ, 1993. 100 с.
2. Зимбардо Ф. Д. Формирование самооценки. Самосознание и защитные механизмы личности. С. : Дом «Бахрах», 2003. 432 с.
3. Малімон Л. Я., Дучимінська Т. І. Психологія особистісної безпорадності студентів : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 192 с.
4. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности. 2010. 410 с.

REFERENCES:

1. Zakharova A. V. Psykholohyia formyrovanyia samootsenky / A. V. Zakharova. – Mynsk, 1993. – 100 s.
2. Zimbardo F. D. Formyrovanye samootsenky. Samosoznanye y zashchytnye mekhanizmy lichnosti. / F. D. Zimbardo. – S.: Dom "Bakhrakh", 2003. – 432 s.
3. Malimon L. Ja. Psihologija osobystisnoi' bezporadnosti studentiv : monografija / L. Ja. Malimon T. I. Duchymins'ka. – Luc'k : Vezha-Druk, 2015. – 192 s.
4. Ciring D. A. Psihologija lichnostnoj bespomoshhnosti: issledovanie urovnej sub'ektnosti / D. A. Ciring. 2010. – 410 s.

ЕМОЦІЙНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

Бульчик Тамара Іванівна,

студентка факультету психології та соціології
Волинського національного університету імені Лесі Українки

Мушкевич Валентин Олегович,

аспірант
Волинського національного університету імені Лесі Українки

У статті представлено теоретичний та емпіричний аналіз переживання військовослужбовцями їхніх станів та поведінкових реакцій, як наслідку тривалою травматичної ситуації. Доведено, що найбільш поширеним типом фрустраційної поведінки військовослужбовців є екстрапунітивні реакції з фіксацією на самозахисті, а найменше поширеним є тип екстрапунітивної реакції з фіксацією на задоволенні. Виявлено, що у військовослужбовців низький рівень соціальної фрустрації, вони задоволені своїм станом у соціально заданих ієрархіях, а такі сфери життєдіяльності особистості, як події у державі та суспільстві, матеріальне становище та сфера послуг і побутового обслуговування спричиняють високий ризик для виникнення стану фрустрації.

Ключові слова: військовослужбовці, стрес, психологічний стан, пост-травматичний стресовий розлад, психотравмуюча ситуація, фрустрація.

Bulchyk Tamara, Mushkevych Valentyn. Emotional and behavioral manifestations of military servants who are in the war zone

The article describes the scientific approaches to the study of psychological peculiarities of the behavior and conditions of militarymen who participate in combat operations. It was found that they are characterized not only by the increased risk of mental disorders, but also by a high level of emotional disorders. These emotional disturbances can be manifested in a condition of acute fear, hysterical reactions, various psychotic disorders. It is highlighted that militarymen have physiological, emotional and social stress. It is noted that servicemen are not always ready to accept innovations and have problems of adaptation to the changes, trying to independently control the situation. It has been established that the militaryman have an average level of manifestation of such psychological states as anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity that generates certain features in the structure of the person and its functioning in the society. It is proved that the most common type of frustration behavior of militarymen is extrapunitional reaction with fixation on self-defense, indicating propensity for hostility, condemnation, accusations, reproaches and sarcasms; an active denial of one's own blame and an attempt to justify himself. It is highlighted that the least common type is the extrapunitional reaction with fixation on satisfaction. This type is characterized by an interpretation of the frustration situation as useful or pleasing. It has been found that the majority of military personnel have a very low level of social frustration, which testifies an adequate perception of oneself in society and normal interaction in society. It has been established that militarymen are more likely to be satisfied with their status in socially determined hierarchies. It is highlighted that the relationship with children and the wife, the opportunity to have a common leisure and relationships with friends and relatives has the lowest impact on the emergence or leveling of their frustration. It was investigated that such spheres of life of the person as events in the state and society, the material situation and the sphere of services and consumer services cause a high risk for the occurrence of frustration.

Key words: militarymen, stress, psychological condition, posttraumatic stress disorder, traumatic situation, frustration.

Постановка проблеми. Участь у бойових діях не може безслідно зникнути з пам'яті та життя людини – тією чи іншою мірою страшні та психотравмуючі події впливають на фізичне та психічне здоров'я кожного військовослужбовця. Учасникам бойових дій іноді важко повернутись до мирного життя, травмуючі події повертаються до них спогадами, приходять у снах, переживаннях та флешбеках. Пережитий стрес, що був отриманий несподівано, стає настільки сильним, що звичайного психічного резерву людини не вистачає, щоб впоратись із переживаннями. При таких станах вчені часто визначають переживання посттравматичного стресового синдрому (ПТСР).

Метою нашого наукового пошуку є дослідження психологічних особливостей поведінки та станів учасників бойових дій. У представленій статті аналізуються особливості фрустраційної поведінки українських військовослужбовців, як результат тривалого переживання травмуючої ситуації.

Результати теоретичного дослідження. До теми вивчення особливостей поведінки та функціонування особистостей, які повернулись з зони бойових дій займалися Р. Волошин, В. Доморацький, Н. Карабіна, А. Кардинер, Л. Китаєв-Смик, Б. Колодзін, І. Малкіна-Пих, О. Морозов, О. Пушкар'єв О. Тімченко, Ф. Шапіро.

Так, О. Пушкар'єв виділяв такі фактори, що можуть спричинити травматичний стрес військовослужбовців: 1) чітко усвідомлюване почуття загрози для життя, так званий біологічний страх смерті, поранення, болі, інвалідизації; 2) стрес, що виникає у безпосереднього учасника бою: у зв'язку з цим з'являється психоемоційний стрес, пов'язаний з загибеллю побратимів чи необхідністю вбивати; 3) вплив специфічних факторів бойової обстановки (дефіцит часу, раптовість, новизна, невизначеність); 4) проблеми із задоволенням необхідних потреб; 5) незвичний для учасників війни клімат і рельєф місцевості.

Для українських військовослужбовців та бійців Національної гвардії, аналіз яких зробили наші чернівецькі колеги Д. Романовська, О. Ілащук, чинниками психічної травматизації є: реальна загроза життю,

яка виникає при пересуванні на позиції без відповідного захисту; загроза підриву на вибухових пристроях; загроза загибелі під вогнем снайперів; необхідність бачити тіла загиблих та торкатись до них; постійне очікування загострення ситуації; спілкування з важко пораненими [6]. Дуже важливими є чинники, виділені у полонених, які проявляються у вигляді: стану невизначеності та невідомості, відсутності вірогідної інформації, небезпеки непередбачуваних дій терористів, тяжких побутових умов, відсутності їжі, води, можливостей задовольнити природні потреби, чутки про значну кількість у полоні, загроз, що спричиняли думки про розправу та загибель [6]. Описані фактори впливають на клінічну симптоматику психічних розладів та їх перебіг.

Реакція на психотравмуючу ситуацію має певну класифікацію за тривалістю її переживання: травматичний стрес – це переживання події під час критичного інциденту і одразу після нього, тривалість такого стану до 2 діб; гострий стресовий розлад – це переживання події під час критичного інциденту і протягом 1 місяця після нього, тривалістю від 2 діб до 4 тижнів; посттравматичний стресовий розлад – це переживання події під час критичного інциденту і через місяць після критичного інциденту, триває більше 4 тижнів.

Можемо узагальнити, що одним з наслідків перебування людини у зоні бойових дій є травматичний стрес чи психологічна травма. За Б. Колодзіним, психологічна травма – це життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини і призводить до глибокого психологічного переживання. Т. Панько, І. Явдак та С. Колядко, стверджують, що психологічна травматизація викликає захисні механізми трьох груп: «фізіологічного збудження» (безсоння, дратівливість, спалахи гніву, вибухові реакції, перебільшене реагування, агресивність), «уникання» (уникання думок і спогадів про пережите) та «вторгнення» (спогади про травмуючу подію, нав'язливі думки, сновидіння, що викликають емоційне переживання) [5].

На думку В. Лебедева наслідком психотравмуючого впливу та як варіант при-

стосувальних або захисних особистісних реакцій в травмуючі умови є розлади адаптації. В залежності від особливостей домінуючої клінічної симптоматики можна умовно виділити два основні клінічні варіанти розладів адаптації: афективний та поведінковий. Афективний варіант має такі підваріанти як депресивний, тривожний та змішаний. Депресивний підваріант характеризується заниженим фоном настрою до субдепресивного або депресивного рівня легкого ступеня, з елементами депресивної оцінки себе, оточуючого середовища і перспективи. Періодично виникають відчуття пригніченості, смутку, підвищена плаксивість, що супроводжується емоційною нестійкістю, фіксацією на негативних подіях життя. Тривожний підваріант характеризується розладом адаптації з перевагою порушень інших емоцій, зокрема відчуття фізичного і психічного дискомфорту; немотивована напруженість; нав'язливі уявлення, побоювання та хвилювання щодо майбутнього. Виникнення тривожних думок інколи провокують розлади сну, труднощі з засинанням, порушення глибини та тривалості сну. Змішаний підваріант або тривожно-депресивний – це поєднання симптомів психічної та соматичної тривоги у вигляді тривожних думок, побоювань, спрямованих у майбутнє, хвилювання або нерішучість у зв'язку з прийняттям рішень тощо. Поведінковий варіант розладів адаптації відповідає наявності симптомів дезадаптивної або дизсоціальної поведінки, порушень повсякденного функціонування, соціальної дезадаптації, при цьому прояви чітко пов'язані з часом психотравмуючої події. Цей варіант характеризується надмірною збудливістю та дратівливістю, нервозністю та короткочасними ситуаційно обумовленими реакціями образи, гніву, навіть агресивності, які супроводжуються непродуктивною метушливістю і конфліктною поведінкою.

Особливим станом, який потребує тривалої психологічної допомоги є посттравматичний стресовий розлад. Оксфордський тлумачний словник вказує, що ПТСР – це розлад, який виникає внаслідок психологічного стресу чи травматичної події [3]. Д. Палмер та Л. Палмер

вказують, що ПТСР – це психоемоційний стан, обумовлений перенесеним важким стресом, при якому індивід відчув або виявився свідком психотравмуючих подій [4]. У DSM-IV-TR підкреслюється, що особистісна відповідь на стресор повинна включати інтенсивний страх, безпорадність або жах [9]. На появу симптоматики ПТСР можуть вплинути і уповільнені, розтягнуті в часі події, що не мають зовнішньо яскравої вираженості. Симптоматика ПТСР проявляється у психосоматичних порушеннях різного типу. Перш за все, це підвищена тривожність, загальна напруженість, неможливість розслабитись, а також специфічні тілесні реакції, що носять характер надпильності, перебільшеної реакції на зовнішні стимули, а також готовність до негайного захисту або навіть нападу. О. Бабенко додав до цього переліку вегетативні розлади, часте дихання та пульс, почервоніння шкірних покривів, посилене потовиділення, тощо у ситуаціях, що викликають асоціації з травматичною ситуацією або будь-яким чином з нею пов'язані. Б. Колодзін пропонує повний список симптомів ПТСР: немотивована пильність, «вибухова» реакція, притупленість емоцій, агресивність, порушення пам'яті та концентрації уваги, депресія, загальна тривожність, напади люті, зловживання наркотичними та лікарськими речовинами, небажані спогади, галюцинаторні переживання, безсоння, думки про самогубство. Окрім цього можна визначити такі найважливіші симптоми ПТСР: повторні нав'язливі спогади про події, включаючи думки або відчуття; спогади часто повторюються і викликають занепокоєння; дії або відчуття, що супроводжуються враженням ніби подія сталась знову; сильний психологічний дистрес під впливом зовнішніх або внутрішніх подразників, які символізують або нагадують про аспекти травмуючої події; фізіологічна реактивність під впливом зовнішніх або внутрішніх подразників, які символізують або нагадують про аспект психотравмуючої події (почервоніння, тремтіння, підвищене серцебиття); флешбеки; постійне уникання символів, пов'язаних із травмою; гіперактивність, яка включає дратівливість, проблеми зі сном, труднощі

у пізнавальній сфері, посилену реакцію на сильні сигнали.

Важливо зазначити, що ПТСР, як зауважують В. Лебедєв, Л. Китаєв-Смик, виникає лише в результаті переживання екстремальної події, а розлади адаптації – як внаслідок надзвичайних подій, так і під впливом стресу, який не сягає надзвичайного або катастрофічного рівня. Розвитку ПТСР та розладів адаптації може передувати гостра стресова реакція. Диференційно-діагностичним критеріями даних розладів є час їх формування (ПТСР – через 1 місяць, РА – протягом 1 місяця); існування латентного періоду (ПТСР – обов'язковий, РА – можливий); їх тривалість (при ПТСР – необмежена, при розладах адаптації не більше 6 місяців, за винятком пролонгованої депресивної реакції).

Окрім того, посттравматичний стресовий розлад та розлади адаптації можуть трансформуватись, як зазначають М. Корольчук та Т. Панько, в інші нозологічні одиниці [1; 5]. Так, ПТСР може перетворюватись на хронічні зміни особистості, а РА – на невротичні і соматоформні розлади, депресивний епізод, специфічні і змішані розлади особистості. Основними діагностичними критеріями для ПТСР є наявність симптомів вторгнення, уникання і гіперактивації; виражений/помітний ступінь репресивності, обов'язково мають місце ознаки соціальної дезадаптації. Для розладів адаптації виділяють такі критерії як наявність окремих симптомів невротичних, соматоформних, постстресових розладів і порушень соціальної поведінки; помірний/легкий ступінь репресивності.

Окрім зазначених вище наслідків впливу травмуючих та екстремальних подій М. Дьяченко, Г. Луків, К. Платов, Р. Шевченко, В. Ягупов виділяли групу психосоматичних розладів, які спричинені бойовими діями. На основі вивчення та аналізу причин виникнення психосоматичних розладів у військовослужбовців в екстремальних умовах М. Дьяченко, Г. Луків, Н. Феденко виділи такі групи психотравмуючих чинників: ситуаційно-психогенні, специфічно-професійні, особистісні [2, с. 21]. Як зазначає Р. Шевченко, причиною психосоматичних порушень може

бути невміння вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти, високі вимоги до військово-службовців, схильність до стресів. Наслідки різних порушень, які виникають під час участі у військовому конфлікті зберігаються ще досить довго, а іноді і протягом усього життя [8]. Ці явища пов'язані з наявністю факторів, що викликають підвищене емоційне напруження і призводить до розвитку психогенних порушень, зокрема до інформаційної невизначеності, реальної загрози для життя, ломки системи функціонування психофізіологічної організації, зміни основних життєвих стереотипів та цінностей [7].

Отже, узагальнивши представлені наукові підходи до вивчення психологічних особливостей поведінки та станів військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, виявлено, що для них характерним є не лише підвищений ризик психічних розладів, а й високий рівень емоційних порушень, які мають масовий характер. Ці емоційні порушення можуть проявлятися у стані гострого страху, астенодепресивних станах, істеричних реакціях, тимчасовому розладі свідомості і різноманітних психоматичних розладах. Діяльність військово-вслужбовців насичена емоційними переживаннями, а емоційна напруга вважається однією з характеристик особливостей військової праці. Тобто, учасники бойових дій переживають фізіологічний, емоційний та соціальний стрес.

Методика та процедура дослідження. Емпіричне дослідження особливостей фрустраційної поведінки військовослужбовців, учасників бойових дій зони Антитерористичної операції, проводилось на базі Центру психологічної допомоги учасникам АТО та їх сім'ям при кафедрі практичної психології та клінічної психології факультету психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Волинського обласного госпіталю інвалідів війни.

Вибіркову сукупність склали 35 військовослужбовців – жителів м. Луцька та Волинської області, серед них 100 % – чоловіки, учасники АТО. Вік респондентів варіював від 25 до 59 років. Військовослужбовці перебували у зоні АТО термі-

ном від 3 місяців до 3 років. У дослідженні взяли участь учасники АТО з таких бригад та батальйонів, як: 51 (14) ОМБР, 79 ОМБД, 72 МВР, А 1994, ВО 116, В 4680, ПП-В-0624, 28 та А 1008 військові частини, Володимир-Волинська військова частина, спецпідрозділ «Айдар», батальйон територіальної оборони «Волинь», 3895 Луганський прикордонний загін.

До основних методів психологічного дослідження фрустраційної поведінки військовослужбовців ввійшли: спостереження, бесіда, тестування, метод математичної статистики (коефіцієнт Юла). В ході роботи використовувалися стандартизовані методики: тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка в модифікації М. Горської, методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана, тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга у модифікації Н. Тарабриної.

Аналіз та інтерпретація даних, отриманих за допомогою таких методів як спостереження, бесіда та тестування допомогли нам виділити психологічні особливості фрустраційної поведінки військовослужбовців. Перейдемо до опису отриманих нами результатів.

Аналіз результатів дослідження. Отримавши результати самооцінки психічних станів військовослужбовців за методикою Г. Айзенка, можна зробити висновок, що стан фрустрації високого рівня досліджуваним не властивий. Менше половини продіагностованих можуть відчувати фрустрацію середнього рівня. Здебільшого, військовослужбовцям властивий низький рівень прояву даного стану. Досліджувані з середнім рівнем фрустрації схильні звинувачувати себе у неприємностях, які відбулися, навіть, якщо на це немає достатніх причин. Окремі ситуації та стани здаються їм безвихідними, може виникати відчуття беззахисності та відчаю. У важкі хвилини життя такі люди схильні вдаватись до регресії, поводитись по-дитячому. Респонденти з низьким проявом даної характеристики зазначили, що вони схильні вчитися на власних помилках та не повторювати негативний досвід, у них іноді виникає почуття розгубленості, проте їм під силу самостійно його подолати. Вважають, що безвихідних ситуацій не існує,

а неприємності даються з метою здобуття нового досвіду та загартовування свого характеру.

Методика «Діагностика соціальної фрустрованості» Л. Вассермана дозволила нам дослідити особливості фрустраційних чинників, які пливають на військовослужбовців. Під час дослідження даним тестом діагностовані визначали рівень задоволеності сферами свого життя. Це нам дало змогу не лише визначити рівень соціальної фрустрованості, а й проаналізувати фактори, які спричиняють даний феномен. Виявлено, що основна частина факторів, яка впливає на особистість, може викликати соціальну фрустрованість дуже низького рівня. Найбільш значимими факторами, які можуть негативно впливати на досліджуваних є їх матеріальний стан та обстановка у державі. Загалом, значна частина військовослужбовців задоволена сферами свого життя. А такими сферами життєдіяльності, які можуть покращувати психологічний стан військовослужбовців та не створюють сприятливих умов для розвитку фрустраційних станів у них, виступають взаємини з колегами, рідними, спосіб проведення дозвілля та зміст роботи.

Перейдемо до опису фрустраційних реакцій військовослужбовців, що були визначені за допомогою методики «Вивчення фрустраційних реакцій» С. Розенцвейга. Відповідно до отриманих результатів можна виділити домінування таких особливостей поведінкових реакцій: найбільш характерною поведінковою реакцією на фруструючу ситуацію досліджуваних військовослужбовців є екстрапунітивна реакція з фіксацією на самозахисті, що свідчить про прагнення зберегти цілісність свого «Я», ситуація не визначається як надважлива. Для такої реакції характерними є певна ворожість, яка спрямовується проти будь-чого або будь-кого в оточенні. Також, відповіді досліджуваних у фрустраційних реакціях містять певну ворожість, звинувачення, докори, сарказм, й активно заперечується власна провина за вчинене. Найменшою мірою проявляється така реакція, як екстрапунітивна з фіксацією на задоволенні, що свідчить про низьку схильність до перене-

сення вини за ситуацію, яка виникла на когось іншого. Переважно вирішення проблеми відбувається безпосередньо учасником (творцем), а не людиною ззовні.

У нашій роботі було досліджено коефіцієнт групової конформності GCR (group conformity rating), який вказує на ступінь відповідності чи відхилення патерну реакцій досліджуваного від певного групового стандарту. За теоретичними даними GCR вважається низьким, якщо він становить менше 45 %. Нами було виявлено, що реакції військовослужбовців в ситуації фрустрації значно відрізняються від стандарту, що може призводити до поганої передбачуваності їх поведінки партнерами по ситуації. Встановлено, що значне відхилення типів реакцій досліджуваних від стандарту за методикою фрустраційної поведінки спостерігається у 70 %. Найбільш значимим є відхилення кількості «его-захисних» реакцій, яке становить 27 %. Такі досліджувані схильні до більш чи менш свідомого переживання емоцій тривоги та страху. У даних військовослужбовців базова потреба у безпеці не є задоволеною. Проявляється такий самозахист у половини досліджуваних у формі виправдання себе чи партнерів по ситуації. 23 % військово-службовців мають значне підвищення перешкодо-домінантного типу реакцій, що свідчить про те, що у ситуації фрустрації вони схильні до фіксації на перешкоді до задоволення потреб, які виникають ситуативно. Для 20 % діагностованих характерне значне підвищення потребнісно-наполегливого типу реакцій. Значною мірою це проявляється у тому, що у ситуації фрустрації дана частина військовослужбовців надіється на невідому силу, яка вирішить їх проблеми та задовольнить їх потреби.

Висока екстрапунітивність, яка характерна для 10 % досліджуваних часто пов'язана з неадекватною підвищеною вимогливістю до оточення і недостатньою

самокритичністю. Зростання екстрапунітивності може спостерігатись у досліджуваних після соціальної чи фізичної стресової дії.

Підвищений показник інтропунітивності, який властивий 20 % діагностованих зазвичай вказує на надмірну самокритичність або невпевненість суб'єкта, знижений чи нестабільний рівень загальної самоповаги.

Домінування реакцій імпульсивного напрямку, який характерний для 40 % військовослужбовців означає їх прагнення налагодити конфлікт, позбавитись неприємної ситуації.

За результатами кореляційного аналізу, здійсненого за допомогою коефіцієнта асоціації Юла (Q) встановлено, що існує досить сильний зв'язок між дуже високими показниками самозахисних реакцій та місцем проживання. При математичному підрахунку коефіцієнта Юла за одиницю було взято високий показник самозахисних реакцій та місце проживання військовослужбовця у місті. У нашому дослідженні усі військовослужбовці з високим рівнем «его-захисних» реакцій проживають у містах. Коефіцієнт кореляції між цими двома параметрами становить 1, це означає, що виходячи з даних нашого дослідження, фактично це одне і теж явище. Але, можливо, дані нашого дослідження не є репрезентативними і дана закономірність на низькому рівні достовірності.

Як бачимо на табл. 1, коефіцієнт Юла (Q) між високими показниками самозахисних реакцій та освітою становить -0.63. Це означає, що між ними є досить сильний зв'язок, ним властива обернена кореляція. При математичному підрахунку коефіцієнта Юла за одиницю було взято високий показник самозахисних реакцій та наявність у військовослужбовця вищої освіти. На основі даного факту можна зробити висновок, що для військовослужбовців з вищою освітою, властива фрустраційна толерантність. Це означаю,

Таблиця 1

Кореляційний зв'язок самозахисних реакцій з іншими параметрами

| | Місце проживання, Q | Освіта, Q | Час перебування у зоні АТО, Q |
|---------------------------------------|---------------------|-----------|-------------------------------|
| Високі показники самозахисних реакцій | 1 | -0.63 | 0.76 |

що військово-службовці з вищою освітою здатні протистояти різного роду життєвим труднощам без втрати своєї психологічної адаптації. В основі цієї здатності лежить властивість людини до адекватної оцінки реальної ситуації, з однієї сторони, а з іншої – можливість передбачити вихід із ситуації. Вони мають здатність відстрочити в часі задоволення своєї потреби чи реакцію, тобто ступінь відповідності поведінки принципу реальності, а не принципу задоволення.

При математичному підрахунку кореляції за допомогою коефіцієнта Юла за одиницю було взято високий показник самозахисних реакцій у військовослужбовців та час перебування у зоні АТО 12 місяців і більше. Встановлено, що коефіцієнт кореляції для даних параметрів становить 0.76, ним властива пряма кореляція. Це свідчить, що тривалий час перебування у зоні бойових дій має значний вплив на збільшення самозахисних реакцій у військовослужбовців. З отриманих даних можна зробити висновок, що довгий час перебування військовослужбовців у зоні АТО негативно вплинуло на їх фрустраційну толерантність. Таким бійцям важко протистояти життєвим труднощам, вони можуть піддаватись психологічній дезадаптації. Даним військовослужбовцям може бути важко відстрочити у часі задоволення своїх потреб, що може призвести до різних негативних психологічних станів.

Отже, при діагностиці військовослужбовців за методикою дослідження фрустраційної толерантності було встановлено, що значній частині військово-службовців властивий високий рівень «его-захисних» реакцій у фруструючих ситуаціях. Це означає, що такі досліджувані схильні до більш чи менш свідомого переживання емоцій тривоги та страху. У даної групи досліджуваних знижений рівень фрустраційної толерантності.

Значній частині військовослужбовців властивий низький коефіцієнт групової конформності. Це означає, що досліджуваний з такими результатами часто піддається конфліктним ситуаціям, його адаптація у соціумі є порушеною, невиключена можливість наявності у нього неврозу. За

допомогою певних показників було виявлено ознаки психологічної дезадаптації у деяких військовослужбовців.

Встановлено, що усі військовослужбовці, у яких значне підвищення «его-захисних» реакцій, є мешканцями міста.

Методом математичного аналізу за допомогою коефіцієнта Юла, було встановлено, що значне відхилення від стандартизованих нормативів «его-захисного» типу реакцій за методикою фрустраційної поведінки С. Розенцвейга корелює з рівнем освіти тривалістю перебування у зоні АТО.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, узагальнивши аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей фрустраційної поведінки військовослужбовців за допомогою проведених нами методів та методик можемо зробити наступні висновки:

1. Відзначено, що військовослужбовці схильні до впевненості у собі та своїх силах, проте вони не завжди готові приймати нововведення та мають проблеми з адаптацією до цих змін, намагаються самостійно контролювати ситуацію, яка виникає у житті.

2. Встановлено, що в учасників АТО переважає середній рівень прояву таких психологічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, що породжує певні особливості у структурі особистості та її функціонування у соціумі.

3. Виявлено, що у військовослужбовців яскраво виражені стани ригідності та агресії; ригідність свідчить про слабку адаптацію до нововведень, а агресія проявляється у вибухових реакціях на події та ситуації, що виходять за межі контролю.

4. Доведено, що найбільш поширеним типом фрустраційної поведінки військовослужбовців є екстрапунітивні реакції з фіксацією на самозахисті, що свідчить про схильність до ворожості, осуду, звинувачень, докорів та сарказмів; вираженим є активне заперечення власної провини та намагання себе оправдати.

5. Виділено, що найменше поширеним є тип екстрапунітивної реакції з фіксацією на задоволенні; цей тип характеризується інтерпретацією фруструючої ситуації як

корисної або ж такої що приносить задоволення.

6. Виявлено, що у більшості військовослужбовців дуже низький рівень соціальної фрустрації, що свідчить про адекватне сприйняття себе у соціумі та нормальну взаємодію у суспільстві.

7. Встановлено, що військовослужбовці швидше задоволені своїм станом у соціально заданих ієрархіях.

8. Виділено, що взаємини з дітьми та дружиною, можливість проводити спільне дозвілля та взаємини з друзями і близькими чинять найнижчий вплив на виникнення або нівелювання стану фрустрації,

тобто сім'я та близьке оточення мають позитивний вплив на стан військовослужбовців.

9. Досліджено, що такі сфери життєдіяльності особистості, як події у державі та суспільстві, матеріальне становище та сфера послуг і побутового обслуговування спричиняють високий ризик для виникнення стану фрустрації.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на пошук актуальних питань психологічної допомоги тим учасникам АТО, які переживають різні типи фрустрованості та на розробку програми їх реабілітації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності : навчальний посібник. Київ : КВГІ, 1996. 164 с.
2. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. *Вопросы психологии*, 1967. № 6. С. 38–58.
3. Оксфордский толковый словарь по психологии [Электронный ресурс] . URL: <https://809.slovaronline.com/>
4. Палмер Д., Палмер Л. Эволюционная психология. Секреты поведения Homo sapiens. 2007. С. 33–37.
5. Панько Т. В., Явдак І. О., Колядко С. П. Критерії діагностики і лікування психічних розладів та розладів поведінки у дорослих : клінічний посібник [під заг. ред. П. В. Волошина]. Харків : Арсіс, 2001. 303 с.
6. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : методичний посібник / [упор. : Д. Д. Романовська, О. В. Ілашчук]. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
7. Современная военная психология : хрестоматия / сост. А. Е. Тарас. Минск : Харвест, 2003. 256 с.
8. Шевченко Р. П. Особенности детско-родительских отношений в семьях военнослужащих с психосоматическими расстройствами. *Наука і освіта*. 2013. № 6. С. 69–72.
9. DSM-IV. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. [4-th ed.]. Washington, DC : APA, 1994. 399 p.

REFERENCES:

1. Korolchuk M. S. Aktualni problemy psikhofiziologii viiskovoi diialnosti : navchalnyi posibnyk / M. S. Korolchuk. – Kyiv : KVHI, 1996. – 164 s.
2. Levytov N. D. Frustratsiya kak odyz yz vydiv psykhycheskykh sostojanyj / N. D. Levytov // *Voprosy psykholohyy*, 1967. – № 6. – С. 38-58.
3. Oksfordskyi tolkovyi slovar po psykholohyy [Elektronnyi resurs]. URL: <https://809.slovaronline.com/>
4. Palmer D. Evoliutsyonnaja psykholohyja. Sekrety povedenya Homo sapiens / D. Palmer, L. Palmer. 2007. – S. 33–37.
5. Panko T. V. Kryterii diahnostyky i likuvannia psykhychnykh rozladiv ta rozladiv povedinky u doroslykh : klinichnyi posibnyk / T. V. Panko, I. O. Yavdak, S. P. Koliadko ; [pid zah. red. P. V. Voloshyna]. – Kharkiv : Arsis, 2001. – 303 s.
6. Profilaktyka posttravmatychnykh stresovykh rozladiv : psykholohichni aspekty : metodychnyi posibnyk / [upor. : D. D. Romanovska, O. V. Ilashchuk] – Chernivtsi : Tekhnodruk, 2014. – 133 s.
7. Sovremennaja voennaia psykholohyja : khrestomatyja / sost. A. E. Taras. – Mynsk : Kharvest, 2003. – 256 s.

8. Shevchenko R. P. Osobennosty detsko-rodytelskykh otnosheniy v semiakh voennosluzhashchykh s psikhosomatycheskymy rasstroistvamy / R. P. Shevchenko // Nauka i osvita. – 2013. – № 6. – S. 69–72.

9. DSM-IV. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. – [4-th ed.]. – Washington, DC : ARA, 1994. – 399 p.

УДК 159.923.2:33-057.87

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.6>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В ДИСКУРСІ ЖИТТЄВОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Войтович Неоніла Олегівна,

практичний психолог

Волинської обласної психолого-медико-педагогічної консультації

В контексті соціально-психологічних проблем життєвого шляху особистості розкривається образ майбутнього сучасних молодих людей.

Вирішення цієї проблеми передбачає антиципацію і розуміння молоддю власних перспектив в особистісному й соціальному вимірах самореалізації. Охарактеризовано змістові, структурні й динамічні характеристики образу майбутнього у сучасної молоді в контексті суспільних змін.

Ключові слова: *молодь, життєвий шлях особистості, життєва перспектива, часові параметри буття, образ майбутнього.*

Voitovych Neonila. Psychological features of the image of the future of modern youth in the discourse of living self-realization

In the context of socio-psychological problems of the person's way of life, the image of the future of modern young people is revealed.

The solution to this problem involves the anticipation and understanding of the youth of their own prospects in the personal and social dimensions of self-realization. The content, structural and dynamic characteristics of the image of the future in modern youth in the context of social changes are characterized.

The concept of "image of the future" can act as a separate psychological category in the context of research on the temporal perspective of an individual. The image of the future is a structural element of the psychological time of a person, which is a generalized visualization of the model of its own future, is the result of the anticipation of the future by it (its close, medium and long-term perspective). Its main functions are anticipation of the future, construction of the future; conceptualizing the time perspective of one's own life; regulation of activities and their hierarchy is axiochronological. The image of the future directly affects the processes of goal-setting and is associated with such entities as dreams, goals and life programs and personal plans. The specificity of the image of the future at a young age lies in the fact that:

- the reflexive level of personality and regular planning of events allow to describe in enough detail their imaginary future, as well as effectively operate with a time perspective;*
- the speed of time is not sufficiently understood: the time margin for the implementation of all desires and plans seems great;*
- the problem of the image of the future in adolescence is its emotional coloring. The lack of realization of one's potential, self-doubt leads to doubts and negative emotional color of the image of the future (fear of the future, pessimism, etc.).*

In the context of the life journey of experiencing the future as a problem, individuals need first and foremost for development: a person should always have some degree of doubt about the possibility of realizing significant events in the future. We believe that this experience performs an active-adaptive function. However, if the experience of the future as a problem goes beyond the norm, then the young men need help, since a high degree of experience of the future as a problem negatively affects the life self-determination of young people. These issues require the use of psycho-consultation and psycho-correction efforts in order to optimize the confident perception by modern young people of their future and their successful self-realization.

Key words: *youth, way of life of a person, life perspective, time parameters of being, image of the future.*

Постановка проблеми. Складні завдання сучасного вітчизняного соціуму спонукають до пошуку психологічної суті

ключових феноменів. Одним із найскладніших для пізнання є проблеми рецепції та аперцепції часових екзистенційних пара-

метрів буття людини. Тому актуальність нашого дослідження вбачаємо в потребі детального вивчення психологічних особливостей образу власного майбутнього в особистості, адже вирішення цієї проблематики є вкрай необхідним як у площинах теорії так і в ракурсі практичного її вирішення.

Образ майбутнього ми розглядаємо, як складне інтегральне утворення, що включає в себе ціннісні орієнтації й перші життєві плани, як плановані, так і очікувані події, засвоєні стереотипи соціальної поведінки, елементи самооцінки, установок та емоційне ставлення до майбутнього. З одного боку, образ майбутнього є однією з складових суб'єктивної картини життєвого шляху і вивчення його тісно пов'язане з розробкою наукової проблематики психологічного часу особистості. В уявленнях про майбутнє можна побачити «потенціал особистості», а на основі вивчення життєвих планів молоді можна прогнозувати розвиток суспільства. З іншого боку, сформованість уявлень про майбутнє може виступати критерієм особистісної та соціальної зрілості.

В цьому контексті етап раннього юнацького віку посідає виняткове становище, адже у цей період відбувається глибокі внутріособистісні трансформації, формуються психологічні новоутворення, які визначають подальший зміст і напрямок розвитку особистості, її майбутню життєву лінію, врешті, повноту її самоінтеграції і самоздійснення як неповторної цілісності. Особливої значущості набуває проблема у системі збереження психологічного здоров'я особистості [1]. Соціологічні й психолого-педагогічні дослідження фіксують стан речей, за якого майбутнє переживається молоддю в дихотомійному ключі, тобто в категоріях «невпевненість», «аморфність», «фрустраційність», «психоемоційна нестабільність» тощо [1].

Варто зауважити, що ставлення особистості до різних часових модусів, передусім до прийдешнього, розглядається як один з стрижневих складових її структури, неодмінна умова її повноцінного психосоціального розвитку, важливий критерій її зрілості, врешті-решт як універсальний принцип буття особистості як такої. Попри наявність певних досягнень у згаданому

напрямку концептуальні засади останніх полишають доволі широке поле для дискусій. З позиції порушеної проблеми дискусійним, як зазначає Л. Дідковська, залишається питання щодо можливості включення в контекст дослідження вибірок досліджуваних з соматичними порушеннями. Натомість дослідження феноменології поведінки учнів із цими формами психосоматичних порушень, характеру і специфіки їх уявлень про власне майбутнє, здійснюється представниками клінічно-орієнтованих дисциплін, що не може не накладати серйозних обмежень на результати таких досліджень [1].

Результати емпіричного дослідження. Окреслена проблематика була предметом наукового вивчення багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідників, таких як К. А. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б. Г. Ананьєв, О. Г. Асмолов, Г. О. Балл, Н. А. Бердяєв, Л. С. Виготський, М. Вебер, Е. Дюркгейм, І. С. Кон, Д. О. Леонтьєв, С. Д. Максименко, А. Маслоу, В. О. Моляко, К. Роджерс, С. Л. Рубінштейн, В. Франкл, Е. Фромм та ін. Праці названих вчених мають велике значення для вивчення названої проблеми якраз на загальнометодологічному рівні, оскільки дозволяють цілісно осмислити як у контексті соціально-психологічних проблем життєвого шляху відбувається усвідомлення ставлення людини до власного майбутнього.

Водночас крізь призму безпосередніх теоретико-експериментальних і практичних досліджень проблеми життєвого шляху й образу майбутнього були предметом таких дослідників, як Л. Ф. Бурлачук, Є. І. Головаха, О. О. Кронік, В. А. Ромеєць, Л. В. Сохань, О. Б. Старовойтенко, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Ю. М. Швалб та ін.

У багатьох підходах до вивчення проблеми життєвого шляху особистості, зокрема в межах психологічних підходів, для яких є характерним намагання відійти від позитивістської концепції, тобто не обмежуватись встановленням загальних закономірностей, простежується первинність власне психічних особливостей людини в рецепції майбутнього.

Як відомо, у теоріях психоаналізу З. Фрейда, індивідуальної психології

А. Адлера, аналітичної психології К. Юнга, логотерапії В. Франкла, транзактного аналізу Е. Берна та ін. особистість не тільки вивчається, але й піддається психотерапевтичним впливам і корекціям, які здійснюються на основі усвідомлення клієнтом своїх глибинних внутрішніх процесів і оволодіння ними. Якраз це дозволяє охопити пласти майбутнього життєвого потенціалу й оптимізувати його. Зауважуємо, що в межах гуманістичного підходу в працях А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франка, Ф. Перлза уявлення про людину полягають в тому, що це істота, яка перебуває в стані розвитку, прагне само-актуалізації, їй притаманна свобода волі, вона має можливість приймати рішення і брати на себе відповідальність, а отже може (і повинна) творити й осмислювати своє майбутнє.

Дослідники відзначають, що категорія життєвого шляху особистості є однією із найважливіших категорій практичної психології. Найбільш близькими до неї за змістом є такі поняття, як «психологічна проблема» і «психологічна ситуація», «життєва ситуація», «життєва криза», «життєва перспектива», «доля» та ін., які входять до категоріальної системи практичної психології [1].

Категорія життєвого шляху є узагальнюючою щодо таких понять, як «життєвий цикл», «онтогенез», «час життя» і «віковий розвиток». Вона створює можливості для пояснення численних тенденцій у межах однієї біографії. Жива людина має життєвий світ – відкриту систему, яка поряд із більш-менш визначеною лінією розвитку має численні «чернетки», гіпотези, варіації і навіть несподівані імпровізації. Загалом, категорія життєвого шляху стає найбільш узагальнюючою і ефективною насамперед тому, що вона дозволяє звернути головну увагу на здатність людини бути особистістю, бути самостійною, самоактуалізованою, на те, що, врешті-решт, тільки вона сама є творцем власної біографії, головним режисером своєї унікальної долі. Такі положення складають основу концепції подієво-біографічного підходу (Є. І. Головаха, О. О. Кронік, Л. В. Сохань та ін.). Названа категорія дозволяє вказати на залежність досягнутого від минулого людини, яке безпосередньо або опосередковано впливає на неї, а також від

об'єктивних умов, у яких відбувається її життя. Це дає можливість врахувати той факт, що вплив минулого людини та сучасних умов існування на її майбутнє має багатоаспектний, багатовимірний і багатоваріантний характер. Однак категорія життєвого шляху дозволяє розширити поняття умов існування людини за рахунок їх включення в широкий культурно-історичний контекст, у певну низку суспільно-історичних подій, традицій, звичаїв, які стосуються етносу, держави, поєднуючи біографічне з історичним.

Образ майбутнього відображає потенційні можливості особистості, і його сформованість шерех дослідників розглядає як один з показників успішної соціалізації старшокласників (О. М. Дубовська, Є. І. Головаха, О. П. Белінська, Н. В. Скотна та ін.). Спрямованість у майбутнє є характерною рисою юнацького віку (В. Г. Асєєв, Л. І. Божович, І. С. Кон, Н. С. Лейтес). У юності на перший план висуваються мотиви, пов'язані з далекою перспективою, побудовою життєвих планів. Це визначається самою ситуацією розвитку в цьому віці – наступним закінченням школи і необхідністю життєвого самовизначення. Хлопці та дівчата, що входять у доросле життя, відчувають на собі неоднозначний вплив зовнішньої ситуації: змінилися вимоги, які ставить суспільство перед молоддю, а умови сучасного життя кардинально відрізняються від умов життя 20-30 років назад. Ряд авторів описують соціально-економічну ситуацію в суспільстві як несприятливу, «психогенно-напружену». Суспільна криза відображається в масовій психології як «руйнування надій», незадоволеність життям, зниження віри в завтрашній день, безвихідь [1].

Майбутнє – це своєрідне психологічне утворення, результат внутрішньої роботи особистості, спрямованої на створення неперервної особистої історії, цілісності «Я», перспективи життєвого шляху. У психологічній літературі можна зустріти велику кількість термінів, що описують уявлення особистості про майбутнє. Насамперед це поняття «життєва перспектива». У психології склалася певна парадигма, в рамках якої життєва перспектива розглядається переважно як суб'єктивний образ майбутнього. Інше

поняття – «часова перспектива» – ширше, ніж образ майбутнього, і означає цілісне бачення людиною свого життя, як у минулому, так і в майбутньому. Тому є прийнятним в психології про майбутню часову перспективу, за допомогою якої характеризується часова впорядкованість подій майбутнього в свідомості людини.

Поняття часової перспективи часто розглядається як ієрархія цілей особистості. Часова перспектива – це послідовність подій з певними інтервалами між ними, представлених у сприйманні, в свідомості людини в деякий конкретний момент часу. При цьому часова перспектива, на відміну від просторової, може бути представлена тільки «ментально», у свідомості людини. Наявність у внутрішньому плані різновіддалених у часі об'єктів-цілей створює часову перспективу. Таким чином, часова перспектива виступає як функція її мотиваційних об'єктів, що належать до її складу і які визначають її глибину, структуру, міру реальності, змістові характеристики тощо. Особливу увагу потрібно приділяти перспективі майбутнього, зокрема необхідні дослідження локалізації мотивації у часі, наприклад за допомогою розробленого Ж. Ньютеном «методу мотиваційної індукції».

Розглядаючи історичні аспекти проблеми сприймання часу, зокрема таких категорій, як «минуле», «теперішнє» і «майбутнє», К. О. Абульханова-Славська стверджувала: «Перспективи особистого життя людини ототожнювалися з райдужними перспективами життя суспільства, що призвело до уявлення про другорядний характер власного життя... Віра в суспільний ідеал... закрила реальні життєві проблеми, труднощі і недоліки життя».

Варто зауважити, що якраз міни, що відбулися в суспільстві, наклали відбиток на формування особистості загалом і на уявлення про майбутнє зокрема. Ми, насамперед, намагалися з'ясувати особливості образу майбутнього в ранній юності та чинники, які зумовлюють вияв тих чи тих специфічних його рис. Співставлення результатів нашого дослідження з одержаними раніше результатами свідчить про існування суттєвих відмінностей в образі майбутнього юнаків та дівчат з плином часу (у межах двадцяти останніх років).

Нами встановлено, що майбутнє усвідомлюється старшокласниками як найгостріша проблема. Це відбувається внаслідок виникнення протиріччя між суб'єктивно бажаним (наміром побудувати своє життя певним чином) і об'єктивно можливим (умови і можливості, що надаються суспільством, державою). Усвідомлення юнаками і дівчатами перепон, які можуть виникнути при реалізації ними значущих подій в майбутньому (вступ до вузу, працевлаштування тощо), відображується на їхньому ставленні до свого майбутнього: майбутнє переживається старшокласниками як проблема. Подібні узагальнення були зроблені і в зарубіжних дослідженнях, що свідчить про те, що сприймання майбутнього як проблеми є загальною характерною рисою юнацького віку незалежно від місця проживання (регіон, країна). У більшості юнаків та дівчат емоційне ставлення до майбутнього є тлом, необхідним для нормального планування майбутнього, тобто виконує активно-пристосувальну функцію. Однак частина молодих людей (близько 30 % вибірки) мають високу міру переживання майбутнього як проблеми. Вони гостро переживають труднощі й перепони, які можуть виникнути при реалізації ними значущих подій в майбутньому.

У ракурсі вивчення психологічних особливостей збереження психологічного здоров'я нами було встановлено, що образ майбутнього юнаків та дівчат має такі особливості: а) у часовій перспективі старшокласників значно переважає далека перспектива – початок дорослого життя. Найбільша кількість очікувань юнаків та дівчат припадає на третє десятиріччя життя (це такі життєві події як працевлаштування, створення сім'ї тощо); б) змістовна наповненість образу майбутнього випускників школи відрізняється переважанням орієнтацій на себе, своє особисте життя, яке вони розглядають як головну цінність. Юнаки і дівчата мало замислюються про свою участь у житті суспільства, з іншого боку, вони не розраховують на підтримку держави.

Звичайно, що тема майбутнього є емоційно значущою для старшокласників. Опис майбутнього старшокласників з висо-

кою мірою переживання майбутнього як проблеми нагадують набір формальних ознак «вдалого життя», які по суті не пов'язані між собою, не відображають внутрішні прагнення, здібності і схильності молодих людей. Відсутність уявлень про способи реалізації бажаного також характерне для молодих людей з високою мірою переживання майбутнього як проблеми. Молоді люди з різною мірою переживання майбутнього як проблеми показали відмінності за такими пара-метрами як рівень усвідомленості цілей, відповідність цілей внутрішніми особливостями, а не зовнішніми ознаками, сформованість уявлень про способах реалізації своїх цілей.

Слід окремо зауважити, що уявлення про майбутнє у старшокласників з великого міста і старшокласників з малого міста має подібні та відмінні риси. Загальні закономірності сприймання майбутнього зумовлені тим, що респонденти належать до однієї вікової категорії і однієї культури: вони є українцями і проживають в місті. Відмінності уявлень про майбутнє ми пов'язуємо з особливостями процесу соціалізації у великому і малому місті і, зокрема, з особливостями сприймання простору і часу. Основними соціально-психологічними особливостями образу майбутнього у старшокласників великих та малих міст є: відмінності у суб'єктивній значущості змістових характеристик образу майбутнього: уявлення про майбутнє старшокласників з малого міста більшою мірою ідеалізовані та орієнтовані на думку соціуму, плани випускників школи з великого міста конкретні, стереотипні, спрямовані на себе; для старшокласників з великого міста більшою мірою характерне планування майбутнього на найближчий рік, а для старшокласників з малого міста – міркування про цінності; старшокласники з великого міста бачать своє майбутнє, насамперед, «комфортним», а випускники з малого міста – великим і прекрасним. Старшокласники з великого і малого міста оцінюють сучасну соціальну ситуацію радше як стабільну, ніж як нестабільну; темп життя старшокласники з великого міста вважають швидким, старшокласники з малого міста – середнім.

Хлопці й дівчата, що мають високу працездатність, адекватну самооцінку, здат-

ність відстоювати свою точку зору і високі комунікативні здібності, переживають своє майбутнє як проблему меншою мірою, ніж їхні ровесники з низькою працездатністю, низькою самооцінкою і низьким рівнем розвитку комунікативних здібностей. Крім того, була виявлена наступна тенденція: при підвищенні рівня особистісної тривожності зростає міра переживання майбутнього як проблеми. Міра переживання майбутнього як проблеми (висока, середня, низька) опосередкована психологічними, особистісними детермінантами: особливостями образу майбутнього і мірою гармонійності, позитивності Я-концепції молодих людей. Чим вища позитивність Я-концепції, тим нижча міра переживання суб'єктом майбутнього як проблеми. Нами виявлено спільні та відмінні риси уявлень про майбутнє у старшокласників з великого і малого міста, а також у юнаків та дівчат, міра переживання молодими людьми майбутнього як проблеми і доведено, що міра (висока, середня, низька) переживання ними майбутнього як проблеми опосередкована психологічними, особистісними особливостями юнаків та дівчат.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Поняття «образ майбутнього» може виступати як окрема психологічна категорія в контексті досліджень часової перспективи особистості. Образ майбутнього – це структурний елемент психологічного часу особистості, який становить собою узагальнену візуалізацію моделі її власного майбутнього, що є результатом антиципації нею майбутнього (його близької, середньої і віддаленої перспективи). Його основними функціями є антиципація майбутнього, конструювання майбутнього; концептуалізація часової перспективи власного життя; аксіохронологічна регуляція діяльностей та їх ієрархії. Образ майбутнього безпосередньо впливає на процеси цілепокладання і пов'язаний з такими утвореннями, як мрії, цілі та життєві програми та плани особистості. Специфіка образу майбутнього у молодому віці полягає в тому, що:

- рефлексивний рівень особистості і регулярне планування подій дозволяють доволі детально описати своє уявне майбутнє, а також ефективно оперувати часовою перспективою;

- недостатньо усвідомлюється швидкість протікання часу: запас часу для здійснення усіх бажань та планів видається великим;

- проблемність образу майбутнього у юнацькому віці становить його емоційне забарвлення. Нереалізованість свого потенціалу, невпевненість у собі зумовлює сумніви і негативне емоційне забарвлення образу майбутнього (страх майбутнього, песимізм тощо).

У контексті життєвого шляху переживання майбутнього як проблеми необхідне особистості насамперед для розвитку: у людини завжди повинна бути деяка доля сумнівів з приводу можливості реалізації значущих подій в майбутньому. Ми вважаємо, що таке переживання виконує активно-адаптивну функцію. Однак, якщо переживання майбутнього як проблеми виходить за рамки норми, то у цьому випадку юнакам необхідна допомога, оскільки висока міра переживання майбутнього як проблеми негативно відбивається на процесі життєвого самовизначення молоді. Окреслена проблематика потребує задіяння психоконсультаційних і психокорекційних зусиль з метою оптимізації впевненого сприймання сучасними молодими людьми свого майбутнього та їхньої успішної самореалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дідковська Л.І. Феномен психологічного здоров'я в контексті задач психологічної служби закладів освіти. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції "Освіта як фактор національної безпеки". Київ., 2003. С. 255–259.

REFERENCES:

1. Didkovska L.I. Fenomen psychologichnogo zdorovya v konteksti zadach psychologichnoyi sluzhby zakladiv osvity // Materialy Vseukrayinsykyoi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi "Osvita yak factor natsionalnoyi bezpeky" – Kyiv., 2003 – S. 255–259.

УДК 159.942.5:364.624-053.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.7>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПЕРЕЖИВАННЯМ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА ТИПАМИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

Гуцуляк Наталія Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології факультету педагогіки,
психології та соціальної роботи
Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича

Душкевич Мар'яна Михайлівна,

кандидат психологічних наук,
асистент кафедри практичної психології факультету педагогіки,
психології та соціальної роботи
Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича

У статті розглянуто основні підходи до визначення поняття самотності, на основі статистичного аналізу визначено особливості переживання самотності у осіб I та II етапів періоду середньої зрілості. Дослідження показало, що для осіб середнього зрілого віку, за результатами кореляційного аналізу, притаманне почуття самотності та вплив його переживання на міжособистісні стосунки, їх типи та характеристику. Встановлено: збільшення рівня суб'єктивного переживання самотності в осіб першого етапу середньої зрілості корелює з авторитарністю, а в осіб другого етапу середньої зрілості з підлеглистю, крім інших типів, які зустрічаються в обох вікових категоріях: агресивним, егоїстичним, підозрілим, залежним.

Ключові слова: самотність, періоди зрілості, залежність від спілкування, відчуження.

Hutsuliak Nataliia, Dushkevych Mariana. Correlation of loneliness feeling experience and interpersonal relation types in the period of middle age

In the article the basic approaches to the solitude concept definition are considered, on the statistical analysis basis the peculiarities of the loneliness experience of people on the 1st and 2nd stages of the middle maturity period are determined.

Established that an increased level of subjective loneliness experience of persons on the first stage of middle maturity correlates with authoritarianism, and of persons on the second stage of middle maturity with subordination, in addition to other types that occur in both age categories: aggressiveness, selfishness, suspiciousness, dependency.

The research has shown that for middle-aged people, according to the results of correlation analysis, the feeling of loneliness and the influence of it's experience on interpersonal relations, their types and characteristics are inherent.

The comparative analysis and statistically proved differences of people in the age from 40 to 50 and those who aged 50 to 60 by the following parameters: «dependence on communication», «positive loneliness», «aggressiveness», authoritarian attitude towards others.

Key words: loneliness, periods of maturity, dependence on communication, alienation.

Постановка проблеми. Щороку збільшується кількість людей, які вважають себе самотніми і які не знають, як самотійно можна впоратися з цим переживанням. Це не тільки особи похилого віку, а також підлітки, юнаки, особи, які досягли зрілості в своєму розвитку. В даний час досить часто зустрічається така ситуація, що не тільки людина, яка є самотньою, відчуває самотність, але і зовні благополучна

людина, яка реалізувалася в професійній сфері, має власну сім'ю, може страждати від соціальної самотності. Суб'єктивне переживання самотності, при цьому, часто абсолютно не відображає об'єктивно існуючу ситуацію.

У психолого-філософській літературі проблематика феномену самотності відображена у фундаментальних дослідженнях Л. Ю. Айвазян,

Л. А. Варави, Б. М. Голоти, О. Ю. Дмитренко, С. В. Духновського, І. С. Кона, С. Г. Корчагіної, В. Г. Лашук, Д. В. Матеева, М. М. Мовчана, О. Н. Мухіярової, О. В. Пагави, В. І. Сіляєвої, Г. С. Трубікової, Л. Я. Фльорко та ін. Їхні дослідження, в загальному, дають можливість виділити кілька загальних ідей, що розкривають поняття самотності. По-перше, самотність є результатом дефіциту людських відносин. По-друге, самотність – це внутрішнє суб'єктивне психологічне переживання і не може бути ідентифіковане з фактичною ізоляцією. По-третє, самотність часто виступає, як неприємне переживання, стан дистресу, від якого людина прагне позбутися [1–4].

В емпіричному дослідженні ми дотримувалися підходу С. Г. Корчагіної, яка розглядає самотність, як суб'єктивне переживання людини, що виникає в умовах відсутності або нестачі задовільних соціальних зв'язків; як порушення системи міжособистісних стосунків. У зв'язку з чим, самотність, як психічний стан, має чотири основних види: відчужуюча, дифузна, дисоційована та відокремленість, які обумовлені різним співвідношенням механізмів ідентифікації і відособлення. Вчена дає таке визначення поняття самотність: «це психологічний стан людини, що відображає переживання своєї відокремленості, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми».

Мета статті – дослідити особливості переживання самотності осіб різного періоду дорослості відповідно до характеру міжособистісних стосунків.

Методика та процедура дослідження. Рівень та особливості суб'єктивного переживання самотності досліджувалися за допомогою методик «Діагностика рівня суб'єктивного почуття самотності» (Д. Рассел та М. Фергюсон), «Диференційний опитувальник переживання самотності» (Є. М. Осін, Д. А. Леонтьєв); особливості міжособистісних стосунків – за допомогою методик «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (С. В. Духновський) та «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі).

Вибірка дослідження складала 60 осіб віком від 40–60 років: 30 осіб у віці від

40–50 років та 30 осіб віком від 50–60 років (28 чоловіків, 32 жінки), що проживають у місті Чернівці. Поділ досліджуваних на дві групи: від 40–50 років та від 50–60 років обумовлений тим, що середній зрілий вік є досить тривалим, а вікові, фізіологічні і психологічні процеси зазнають змін, які можуть по-різному впливати на рівень та особливості переживання почуття самотності.

Для перевірки статистичної значимості отриманих результатів та виділення значимих критичних показників, а також з метою встановлення наявних зв'язків між рівнем самотності та рівнем прояву досліджуваних ознак ми використали методи математико-статистичної обробки даних.

Аналіз результатів дослідження. Проведений нами кореляційний аналіз дозволив прослідкувати наявність взаємозв'язку між показниками, отриманими за методиками. Було окремо проведено кореляцію отриманих результатів осіб віком 40–50 р. та осіб віком 50–60 р., тобто I та II етапів періоду середньої зрілості. Результати кореляційних розрахунків представлені окремо при статистичній значимості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

В ході дослідження взаємозв'язку між характеристиками (типами) міжособистісних стосунків осіб I етапу періоду середньої зрілості та переживання ними почуття самотності, ми встановили сильні прямі кореляційні зв'язки між глибиною переживання самотності й відчуженістю ($r=0,770$, $p \leq 0,01$), агресивним типом ($r=0,736$, $p \leq 0,01$) та підозрілим типом ставлення до оточуючих ($r=0,772$, $p \leq 0,01$) (див. рис. 1).

Можемо зазначити, що збільшення глибини переживання самотності призводить до високого рівня відчуженості у спілкуванні, збільшення жорсткості і ворожості по відношенню до оточуючих, а також підозрілого типу стосунків.

Крім вищезазначених кореляційних зв'язків, наявний помірний прямий взаємозв'язок глибини переживання самотності та авторитарного типу міжособистісних відносин ($r=0,476$, $p \leq 0,01$), тобто, чим більша глибина переживання почуття самотності, тим більше проявляється авторитарність у стосунках і, навпаки. Слід зазначити, що схожі результати були отримані

мані в дослідженні самотності С. Г. Корчагіної, в якому було виявлено наявність підозрілого типу взаємовідносин з оточуючими для осіб з переживанням почуття самотності.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що характеристики спілкування та взаємовідносин людини впливають на її переживання, особливо, на глибину почуття самотності, а також можуть викликати зміни у поведінці та самотавленні особи у віці 40-50 років.

Глибина переживання самотності має зворотній сильний взаємозв'язок з дружлюбним типом стосунків ($r = -0,822, p \leq 0,01$) та зворотні помірні зв'язки з позитивною самотністю ($r = -0,475, p \leq 0,01$), альтруїстичним типом ставлення до оточуючих ($r = -0,418, p \leq 0,05$). Отож, чим вищий ступінь переживання почуття самотності, тим нижчий рівень дружлюбності, альтруїзму та здатності знаходити ресурс в ситуаціях самотності, менше позитивних

емоцій у зв'язку з нею. Це свідчить про те, що самотні люди I етапу періоду середньої зрілості, у яких дане переживання має виражену інтенсивність, не оцінюють свого стану, як позитивного та не можуть його використовувати для власного саморозвитку чи самопізнання, крім цього, відчувають негативні емоції, пов'язані з своїм станом.

Значний прямиий взаємозв'язок був виявлений між відчужуючим видом самотності та авторитарним типом ставлення до оточуючих ($r = 0,500, p \leq 0,01$), тобто, збільшення відчуженості призводить до більшого прояву авторитарного типу міжособистісних стосунків. Це може бути обумовлено тим, що диктаторський, владний, деспотичний характер особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності, що проявляється при авторитарному типі стосунків, не вмє приймати поради інших, тому часто оточуючі відвертаються від такої людини.



Рис. 1. Кореляційна плеяда зв'язків почуття самотності та міжособистісних характеристик стосунків осіб у віці 40–50 років

Потрібно звернути увагу на зв'язки позитивної самотності, для якої притаманні прямі значні взаємозв'язки з альтруїстичним ($r=0,508, p\leq 0,01$) та дружелюбним ($r=0,564, p\leq 0,01$) типами міжособистісних стосунків. Це означає, що чим вищий показник позитивного ставлення до самотності, тим вищі прояви альтруїзму та дружелюбності по відношенню до інших та навпаки.

Отже, аналізуючи представлену кореляційну плеяду варто відмітити, що почуття самотності на I етапі середньої зрілості має тісні прямі та обернені взаємозв'язки з типами міжособистісних стосунків. Крім того, ми бачимо, що переживання позитивної самотності, тобто знаходження ресурсу для самовдосконалення та самопізнання, є притаманне для осіб, глибина переживання почуття самотності яких є низькою, а збільшення глибини переживання самотності веде до зменшення позитивних емоцій, пов'язаних з нею.

Наступним нашим кроком було виявлення кореляційних зв'язків між пережи-

ванням самотності та міжособистісними стосунками на II етапі періоду середньої зрілості (див. рис. 2).

На основі рисунку ми бачимо, що глибина переживання самотності має прямі сильні взаємозв'язки з відчуженістю ($r=0,759, p\leq 0,01$), егоїстичним ($r=0,782, p\leq 0,01$), агресивним ($r=0,719, p\leq 0,01$), підозрілим ($r=0,862, p\leq 0,01$) типами ставлення до оточуючих. Тобто, збільшення глибини переживання самотності в осіб віком 50–60 р. призводить до відчуженості, агресивності, підозрілості та егоїзму в стосунках. Варто звернути увагу, що схожі взаємозв'язки наявні і для осіб у віці 40–50 р., що свідчить про спільні характеристики переживання почуття самотності для осіб середнього зрілого віку та їх вплив на міжособистісні стосунки особистості. Отож, люди, які мають високий ступінь переживання самотності схильні до сумнівів у всьому, злопам'ятні, постійно скаржаться на інших, проявляються незадоволеність, є нетовариськими та потайними. Перераховані риси, ймовірно, обумовлюють збільшення пере-

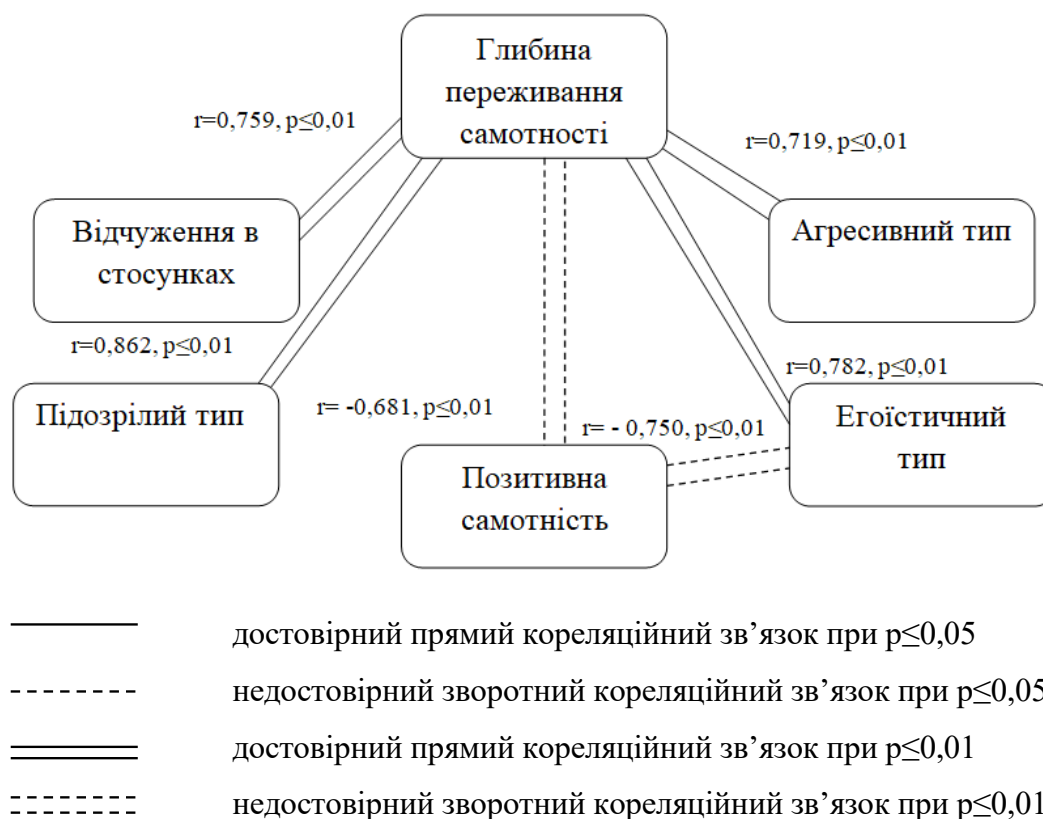


Рис. 2. Кореляційна плеяда зв'язків почуття самотності та міжособистісних характеристик стосунків осіб у віці 50–60 років

живання почуття самотності або ж, таке переживання зумовлює загострення індивідуальних характерологічних рис, що як наслідок, впливають на зміну ставлення до оточуючих.

На нашу думку, егоїстичний та агресивний типи міжособистісних відносин проявляють людьми з високим рівнем переживання самотності, як захисна реакція від оточуючих, які сприймаються ворожо та відчужено.

Обернені кореляційні взаємозв'язки значного типу наявні між рівнем переживання самотності та позитивною самотністю ($r = -0,681, p \leq 0,01$), підлеглим ($r = -0,670, p \leq 0,01$) та дружелюбним ($r = -0,754$ – сильний зв'язок, $p \leq 0,01$) типами міжособистісних стосунків. Це означає, що нижчий рівень переживання самотності сприяє вищому показникові дружелюбності та підлеглості в стосунках, наявності позитивних емоцій при оцінці ситуацій усамітнення та, навпаки, нижчий прояв позитивних емоцій щодо усамітнення, зменшення дружелюбності та підлеглості призводить до глибшого переживання самотності.

Це свідчить про те, що у глибоко самотніх людей спостерігається низький рівень позитивних емоцій, пов'язаних з усамітненням та доброзичливістю, відповідно люди з низькими рівнями дружелюбності та позитивними почуттями мають переважно середній та високий рівні суб'єктивного переживання самотності. Самотність сприймається такими людьми, як патогенний, неприємний фактор, руйнівна ситуація в їхньому житті, що суб'єктивно чи об'єктивно заважає їх самоактуалізації. В той же час, ймовірно люди з низькими рівнями самоактуалізації менш популярні та товариські в своєму оточенні, тому мають меншу кількість задовольняючих їх соціальних та інтимно-комунікативних зв'язків, що спричинює їх високий рівень самотності.

Потрібно відмітити, що зв'язок самотності з підлеглим типом міжособистісних стосунків наявний тільки на другому етапі середньої зрілості. Тобто, такі характеристики, як покірність, схильність поступатися іншим, ставити себе на друге місце у взаємовідносинах з людьми зменшуються в поведінці чи взагалі не відсутні у осіб з високим рівнем переживання самотності. Це може бути пов'язано з тим, що

самотня людина, як зазначає В. Г. Лашук [5], в повній мірі зосереджена на власних переживаннях – егоцентрична, та нездатна до повноцінного співпереживання оточуючих її людей.

Отже, аналізуючи представлену кореляційну плеяду та узагальнюючи вище зазначену інформацію, варто відмітити, що в осіб у віці 50–60 років почуття самотності, ніби має два полюси впливу на особистість та міжособистісні стосунки: з одного боку, цей вплив носить позитивний характер в тому випадку, якщо людина приймає свої переживання самотності та вміє знаходити в них ресурси для творчого використання, з другого боку – це негативні переживання та почуття, які мають згубний вплив на особистість та її взаємовідносини, спричинюючи дисгармонію в стосунках.

Якщо порівнювати особливості кореляційних зв'язків в обох досліджуваних категоріях (осіб у віці 40–50 р. та 50–60 р.), то виявився цікавий феномен, що збільшення рівня суб'єктивного переживання самотності в осіб першого етапу середньої зрілості корелює з авторитарністю, а в осіб другого етапу середньої зрілості з підлеглистю (обернена кореляція), крім інших типів, які зустрічаються в обох вікових категоріях: агресивним, егоїстичним, підозрілим, залежним. Таким чином, для середнього зрілого віку, за результатами кореляційного аналізу, притаманне почуття самотності та вплив його переживання на міжособистісні стосунки, їх типи та характеристику.

З метою статистичного підтвердження результатів, що були описані у відсотковому значенні та з'ясування відмінностей за показниками суб'єктивного переживання самотності і характеристиками міжособистісних відносин, були проведені статистичні розрахунки за допомогою критерію U-Манна-Уїтні (див. табл. 1). Значущі відмінності за віком були виявлені тільки за шкалами «залежність від спілкування», «позитивна самотність» методики «Диференційний опитувальник переживання самотності» та за шкалами методик, що вимірюють характер міжособистісних відносин: «агресивність», авторитарний тип ставлення до оточуючих. Особи віком 40–50 років (I етап періоду

Порівняння рівня самотності та типів міжособистісних відносин у осіб віком 40–50р. та осіб 50–60р. (за критерієм Манна-Уїтні)

| Параметр | I етап зрілості (40–50 р.) | II етап зрілості (50–60 р.) | Значення U- критерію Манна-Уїтні | p- рівень значущості |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------|
| Залежність від спілкування | 730,0 | 1100,0 | 265,00 | 0,0062 |
| Позитивна самотність | 1077,5 | 752,5 | 287,50 | 0,0163 |
| Агресивність | 1059,0 | 771,0 | 306,00 | 0,0333 |
| Авторитарний тип | 1156,5 | 673,5 | 208,50 | 0,0004 |

середньої зрілості) мають вищі показники за шкалами «позитивна самотність», «агресивність» та авторитарний тип ставлення до оточуючих.

Таким чином, можна стверджувати про зміни у ставленні до почуття самотності на протязі середнього зрілого віку, яке на першому етапі є більш позитивне, а на другому – негативне, пов'язане з нездатністю знаходити ресурс у ситуаціях усамітнення та відсутністю позитивних емоцій. Можливо, це пов'язано зі страхом смерті, у праці М. М. Мовчана вказується, що у віці 50–60 років переживання страху смерті зустрічається частіше, ніж у віці 40–50 років. Крім цього, виявлено відмінності міжособистісних відносин: особи 40–50 років мають вищий рівень агресивності та авторитарного типу ставлення до оточуючих, ніж особи віком 50–60 років. Ймовірно, це пов'язано з тим, що на другому етапі середньої зрілості менше соціальних контактів у порівнянні з першим етапом, наслідком чого є зменшення рівня прояву даних показників. Ще однією причиною може бути завершення переживання кризи середини життя, наприклад, О. А. Овсяник [6] вказує, що, переважно, у віці 50–60 років у жінки проявляються турботи, пов'язані з вихованням внуків, а сімейне благополуччя стає основною цінністю.

За шкалою «залежність від спілкування» у осіб віком 50–60 років, на відміну від осіб 40–50 років, переважають прояви схильності шукати спілкування за

будь-яку ціну, з метою уникнути ситуації усамітнення, які пов'язані з неприємними або болісними переживаннями. Особливу увагу тут необхідно звернути на рівень переживання самотності, адже високий рівень даного почуття обумовлює високий рівень залежності від спілкування.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, на основі аналізу даних, отриманих у результаті емпіричного дослідження проблеми взаємозв'язку переживання самотності та міжособистісними стосунками у осіб середнього зрілого віку, можна зробити наступні висновки.

Існує взаємозв'язок між інтенсивністю переживання самотності та міжособистісними стосунками: чим вищий рівень переживання почуття самотності, тим нижчий рівень прояву дружелюбного та альтруїстичного типів ставлення до оточуючих, позитивних емоцій. Проте, виявлено значні прямі взаємозв'язки між рівнем переживання самотності та агресивністю, егоїстичним та залежним типами міжособистісних стосунків. Виявлено зв'язки позитивної самотності, для якої притаманні прямі значні взаємозв'язки з альтруїстичним, дружелюбним (у віці 40–50 р.) та підлеглим (у віці 50–60 р.) типами міжособистісних стосунків.

Отже, ми встановили, що існує взаємозв'язок між глибиною та інтенсивністю суб'єктивного переживання почуття самотності і типологічними характеристиками міжособистісних стосунків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Айвазян Л. Ю. Проблема неоднорідності переживання самотності як психічного явища. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди»* : Зб. наук. пр. : Педагогіка, психологія, філософія / [Голов. ред. : В. П. Коцур]. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 25. С. 199–203.

2. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. К. : Логос, 2009. 20 с.

3. Голота Б. М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір : автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.04 – філософська антропологія, філософія культури; Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна. Х., 2004. 17 с.

4. Дмитренко О. Ю. Тип гендерної ідентичності як феномен, що детермінує рівень переживання самотності та самооцінки сучасної молоді. *Психологія в Україні та за кордоном* : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Херсон : Гельветика, 2013. С. 33–38.

5. Мовчан М. М. Страх самотності як різновид страху. *Гілея*. 2012. № 9. С. 292–303.

6. Овсяник О. А. Деадаптація женщин 40–60 лет к возрастным изменениям как источник семейных конфликтов. *Психология зрелости и старения* : Ежеквартальный научно-практический журнал. 2011. № 4. С. 118–121.

7. Тихонов Г. М. Антологія одиночства: філософський аспект. *Простор*. 1996. № 1. С. 89–92.

REFERENCES:

1. Ajvazyan L. Yu. Problema neodnorodnosti perezhyvannya samotnosti yak psy'ichnogo yavy'shha / L. Yu. Ajvazyan // Gumanitarny'j visny'k Derzhavnogo vy'shhogo navchal'nogo zakladu «Pereyaslav-Xmel'ny'cz'ky'j derzhavny'j pedagogichny'j universy'tet im. G. Skovorody'» : Zb. nauk. pr. : Pedagogika, psy'xologiya, filosofiya / [Golov. red. : V. P. Koczur]. – Pereyaslav-Xmel'ny'cz'ky'j, 2012. – Vy'p. 25. – S. 199–203.

2. Varava L. A. Osobly'vosti perezhyvannya osoby'stisty u pochuttya samotnosti u stani social'noyi depry'vaciyi: avtoref. dy's. na zdobuttya naukovogo stupenya kand. psy'xol. nauk : 19.00.01 / L. A. Varava. – K. : Logos, 2009. – 20 s.

3. Golota B. M. Samotnist' u zhy'ttyevomu sviti osoby'stosti: sociokul'turny'j vy'mir : avtoref. dy's. ... kand. filos. nauk: 09.00.04 – filosof's'ka antropologiya, filosofiya kul'tury' / B. M. Golota; Harkivs'ky'j nacional'ny'j universy'tet im. V. N. Karazina. – X., 2004. – 17 s.

4. Dmy'trenko O. Yu. Ty'p gendernoyi identy'chnosti yak fenomen, shho determinuye riven' perezhyvannya samotnosti ta samoocinky' suchasnoyi molodi / O. Yu. Dmy'trenko // Psy'xologiya v Ukrayini ta za kordonom : Materialy' mizhnarodnoyi nauково-prakty'chnoyi konferenciyi. – Xerson : Gel'vety'ka, 2013. – S. 33–38.

5. Movchan M. M. Strax samotnosti yak riznovy'd straxu / M. M. Movchan // Gileya. – 2012. – № 9. – S. 292–303.

6. Ovsjanik O. A. Dezadaptacija zhenshin 40-60 let k vozrastnym izmenenijam kak istochnik semejnyh konfliktov / O. A. Ovsjanik // Psihologija zrelosti i starenija : Ezhekvartal'nyj nauchno-prakticheskij zhurnal. – 2011. – № 4. – S. 118–121.

7. Tihonov G. M. Antologija odinochestva: filosofskij aspekt / G. M. Tihonov // Prostor. – 1996. – № 1. – S. 89–92.

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ЯК УМОВА ОСОБИСТІСНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОСТУ

Хлівна Олександра Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки

У статті розглянуто поняття емоційної зрілості та емоційної саморегуляції професійного становлення особистості. Проаналізовано основні компоненти емоційної зрілості, виявлено позитивний зв'язок між емоційною зрілістю та рівнем сформованості особистості. Представлено результати емпіричного дослідження емоційної зрілості як умови розвитку професійного становлення особистості.

Ключові слова: емоційна зрілість, професійне становлення, емоційно зріла особистість, емоційна саморегуляція.

Khlivna Oleksandra. Emotional maturity as a condition of personal professional growth

The results of researches by G. M. Breslau, O. Zaporozhets, Ya. Z. Neverovich, O. Kulchytska, E. Nosenko, A. Olshannikova, E. Khomsky, O. Yakovlevoy and others. aimed at revealing certain regularities of the formation of the emotional sphere; in the studies of K. Abulkhanova-Slavsk, L. Antsiferova, L. Bozhovich, B. Bratus, A. Maslow, V. Morgun, V. Yadov, L. Mitin, Yu. Povarenkova, E. Zier, V. Ponomarenko, N. Pryazhnikov, J. Vernoy discloses the meaning of the concepts of "maturity" and "personal maturity", determines the factors of personality development, the problem of in-depth knowledge of emotional maturity is actualized [2].

The issue of the peculiarities of the development of emotional maturity in the process of professional development of the person is revealed, and a generalization of a number of scientific works showed that the successful adaptation of man to the professional environment depends on the level of the formation of emotional maturity. Equally important is the question of studying the emotional maturity of specialists in the social field, where it is presented in the list of professionally important qualities.

Emotional maturity has the ability to regulate all spheres of human mental life, creating the basis for the formation of professional activity, which within the profession of a psychologist is considered as a professionally important quality.

Key words: emotional maturity, professional formation, emotional self-regulation emotional mature person.

Постановка проблеми. В умовах прискорення змін навколишнього світу в усіх сферах – економічній, соціальній, технічній, духовно-моральній – підвищуються вимоги до особистості, її гармонійного розвитку, що передбачає адаптацію до складних умов життя, що швидко змінюються, здатність до прийняття всієї різноманітності навколишнього соціального і культурного світу, успішну особистісну та професійну самореалізацію. Одним із вирішальних факторів, що сприяє встановленню гармонійних стосунків людини зі світом, є її емоційна зрілість, рівень розвитку якої визначає не тільки морально-емоційну культуру,

а і її світоглядно-пізнавальну позицію, яка пробуджує в людини совість і відповідальність за результати своєї діяльності.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні аспектів емоційної зрілості як умови розвитку професійного становлення особистості.

Результати теоретичного дослідження. Поняття зрілості в психології передбачає виділення двох основних аспектів: зрілість як етап життя та зрілість як рівень розвитку. В межах однієї парадигми проблема зрілості може розглядатися на рівнях індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивіду-

альності. В межах іншої парадигми ми можемо говорити про інтелектуальну зрілість, емоційну зрілість та особистісну зрілість [2].

Поняття емоційної зрілості в сучасних психологічних дослідженнях розглядається як вітчизняними (О. Афоніна, І. Павлова, О. Кочарян, М. Півень, О. Чебикин.), так і зарубіжними дослідниками (А. Ребер, П. Симонов, D. Abrahamsen, K. Fitz, W. Menninger, J. Murray та інші). Однак, термін «емоційна зрілість» не має однакового визначення, що ймовірно обумовлено недостатнім рівнем дослідження даної проблеми [3].

В сучасному психоаналізі емоційно зріла особистість характеризується як така, що сміло та конструктивно відноситься до власних внутрішніх конфліктів та невротичних нахилів (А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм, Г. Салліван та ін.). Представники гуманістичного напрямку (А. Маслоу, К. Роджерс, Д. Бьюдженталь, Г. Олпорт та ін.) розглядають емоційну зрілість як одну з характеристик особистості, яка повноцінно функціонує, реалізує власний потенціал, таланти, здібності та рухається до повного пізнання самої себе та сфери своїх емоцій, почуттів та переживань [1].

З позиції екзистенціалістів (С. Кьєркегор, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, П. Тілліх, Л. Бінсвангер, М. Босс, Р. Мей, В. Франкл, Р. Лейнг та ін.) емоційна зрілість – це складова психологічного здоров'я, що проявляється в конструктивному перетворенні екзистенційної тривоги та знаходження мужності бути собою [4].

На думку сучасних вітчизняних науковців О. Чебикина та І. Павлової, емоційна зрілість є не що інше, як 1) інтегративне явище виключно емоційного порядку; 2) характеристики певного рівня емоційного розвитку людини; 3) якість особистості, котра характеризує адекватність емоційного реагування.

Основні компоненти емоційної зрілості – такі властивості як: емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія.

О. Чудіна дає інше, більш розгорнуте визначення: «Емоційно зріла особистість – це особистість дорослої людини, відкрита емоційному досвіду, яка усвідомлює власні

почуття і приймає за них відповідальність, яка володіє розвинутою емоційною сферою й емоційною стійкістю, здатна адекватно ситуації виявляти і виражати емоції і почуття, здатна гнучко і творчо жити з власними емоційними переживаннями».

Таким чином вона підкреслює важливість такої властивості емоційної зрілості як відкритість емоційного досвіду, емоційна стійкість, гнучкість особистості щодо власних емоційних переживань.

Професійне становлення – це формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих та професійно важливих якостей, готовність до професійного зростання, умовою якого є емоційно зріла особистість. Професійний розвиток вважається досить складним процесом, що має циклічний характер. Це означає, що людина не тільки удосконалює свої знання, вміння та навички, розвиває професійні здібності, але й може зазнавати й негативного впливу професійної діяльності, який призводить до появи різного роду деформацій і станів, що знижують не тільки її професійні успіхи, але й негативно виявляються й у «поза професійному» житті. У зв'язку з цим можна говорити про висхідну (прогресивну) й низхідну (регресивну) стадії професійного розвитку.

Аналіз результатів дослідження. Для реалізації емпіричного дослідження було підібрані психодіагностичні методики, які повинні були вичленити виділені у ході здійснення теоретичного аналізу базові показники, які дали б змогу виявити рівень прояву емоційної зрілості студентів. Психодіагностична програма включала такі методики: методика «Ставлення до людей, речей, праці, себе» (опитувальник «ОПКДЕ»); Тест Холла: тест діагностики «емоційного інтелекту» та «Орієнтовна анкета спрямованості особистості».

В ході нашого дослідження було опитано 20 студентів 5-го курсу, факультету психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. У результаті проведеного дослідження за методикою Н. Холла, яка досліджує рівень емоційного інтелекту особистості, нами було виявлено такі результати: за шкалою «емоційна поін-

формованість»: 20,8 % опитуваних мають високий рівень парціального емоційного інтелекту; 50 % – середній рівень; 29,2 % – низький рівень.

За шкалою «керування емоціями»: 4,2 % опитуваних – високий рівень; 79,2 % – середній; 16,6 % – низький. За шкалою «самотивація»: 0 % вибірки – високий рівень вибірки; 41,6 % – середній; 58,4 % – низький. За шкалою «емпатія» тільки 20,9 % опитуваних мають високий рівень; 58,3 % – середній; 20,8 % – низький. За шкалою розпізнавання емоції інших людей» результати розподілилися так: 8,3 % – досліджуваних високий рівень; 54,2 % – середній рівень; 37,5 % – низький рівень.

Згідно з інтегративним рівнем 12,5 % опитуваних мають високий рівень емоційного інтелекту; 62,5 % – середній рівень; 25 % – низький рівень емоційного інтелекту.

Таким чином, більшість респондентів мають середній рівень емоційного інтелекту. Це вказує на те, що досліджувані студенти добре вміють контролювати свої емоції, а отже володіють емоційною саморегуляцією. Люди з низьким рівнем сформованості емоційного інтелекту в стресових ситуаціях спрямовані на подолання емоцій, внаслідок надмірної фіксованості на проблемах (домінує зовнішній аспект над внутрішнім).

Найвищий рівень емоційного інтелекту відзначається гармонійним поєднанням внутрішнього стану та зовнішнього його прояву. Поведінка людини базується на широкому спектрі добре сформованих соціальних навичок. В даному випадку емоційний стресовий стан лише мобілізує та стимулює її.

Однією з методик, яка дозволяє вивчити особливості професійної спрямованості особистості, є методика «Ставлення до людей, речей, праці, себе» (опитувальник "ОПКДЕ"). Назва опитувальника складається з початкових літер слів, які характеризують риси особистості: організованість, працелюбність, колективізм, допитливість, естетичний розвиток [3].

Отже, рівень розвитку таких якостей як організованість, колективізм, працелюбність сягає показників високого та вище

середнього рівня величин, а рівень розвитку якостей допитливість і естетична спрямованість має найвищі показники.

Аналіз отриманих даних показав, що серед студентів педагогічних навчальних закладів є значна кількість осіб з достатнім рівнем сформованості спрямованості, необхідної для виконання їх майбутньої професійної ролі у суспільстві.

Про це свідчить також достатнє застосування сучасних методів у навчально-виховному процесі та висока активність студентів, майбутніх психологів у громадській діяльності суспільства.

Для дослідження спрямованості особистості по відношенню до себе, до суспільства і до роботи, що виконується, ми використовували методику «Орієнтовна анкета спрямованості особистості».

За емпіричними результатами даної орієнтованої анкети ми виявили, що у студентів переважає колективна спрямованість особистості (45 %). Колективна спрямованість має місце тоді, коли вчинки людини визначаються потребою в спілкуванні, прагненням підтримувати хороші стосунки з товаришами по роботі. Така людина проявляє інтерес до спільної діяльності, хоча може не сприяти успішному виконанню завдання, нерідко її дії навіть ускладнюють виконання групової задачі. Її фактична допомога може бути мізерною. Ділова особистісна спрямованість становить 40 % вибірки. Ділова спрямованість відображає безкорисливе прагнення до пізнання, прояв захоплення процесом діяльності, опанування новими навичками і вміннями. Звичайно, така людина прагне співпрацювати з колективом і досягає найбільшої продуктивності групи, а тому намагається довести точку зору, яку вважають корисною. Показник «особистісна спрямованість» переважає у 10 % студентів – психологів.

На цьому етапі дослідження типів спрямованості можна зробити наступні висновки: а) студенти підтримують хороші стосунки з товаришами по роботі, навчанню, проявляють інтерес до спільної діяльності, віддають перевагу колективній праці; б) в колективі прислухаються до думки інших, студентам властиво проявляти підтримку групі в досягненні мети і в осягненні

суті проблеми; в) намагаються досягнути найбільшої продуктивності в роботі.

Отже, за результатами даного дослідження ми виявили низку статистично значущих зв'язків. Було виявлено позитивний зв'язок між показником емоційного інтелекту та рівнем сформованості особистості. Зокрема більшість респондентів мають середній рівень емоційного інтелекту. Це вказує на те, що студенти добре вміють контролювати свої емоції, а отже впевнені у собі. Люди з низьким рівнем сформованості емоційного інтелекту в стресових ситуаціях спрямовані на подолання емоцій, внаслідок надмірної фіксованості на проблемах. Найвищий рівень емоційного інтелекту відзначається гармонійним поєднанням внутрішнього та зовнішнього аспектів. У студентів нашої вибірки переважає колективна спрямованість особистості (45 %). Колективна спрямованість має місце тоді, коли вчинки людини визначаються потребою в спілкуванні, прагненням підтримувати хороші відносини з товаришами по роботі.

Висновки й перспективи подальшого дослідження. Отже у групі студентів-психологів 5-го курсу у показниках емоційної зрілості виділяється її екстра експресивна ознака як здатність передавати настрій оточуючим людям, у прояві самоконтролю в емоційній сфері превалюють показники контролю дій та діяльності, підвищені показники комунікативної толерантності за ознаками прийняття та розуміння індивідуальності людини, демократичність та

індивідуальність в оцінці людей, вміння приховувати або пригладжувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями партнерів, прагнення зрозуміти партнера, сформоване вміння прощати іншому помилки, нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту партнерів, вміння керувати емоціями та дозувати їх, що проявляється у втомлюваності, невмінні приховувати емоційні спалахи переживань, напруженій міміці обличчя і тіла тощо.

Загалом відзначено, що емоційну зрілість можна розуміти як: одну з характеристик, яка властива біологічно зрілій людині, й визначається як відповідність емоційної реактивності нормам дорослої людини в цьому суспільстві; емоційні реакції індивіда, що відповідають не тільки очікуванням суспільства, але й потребам, цінностям і інтересам суб'єкта; характеристики різних емоційних проявів, властивих певному віковому періоду людини, що забезпечують успішне здійснення діяльності.

Перспективою подальшого дослідження може виступити аспект розробки спеціальної психологічної програми для студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту та сформованості особистості. Особливої уваги потребують питання психопрофілактичний підхід що до емоційного та професійного вигорання особистості, зокрема, розвиток умінь надходження емоційного та психологічного комфорту в умовах напруженої активної навчальної та професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. Психотерапія. СПб. : Питер, 2003. 472 с.
2. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смілова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк : Ред-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. 320 с.
3. Колот С. О. Психологічні механізми і умови формування культури емоцій студентів вищих технічних закладів освіти: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 1999. 19 с.
4. Ребер А. Большой толковый психологический словарь: в 2-х т. 2000. Т. 1. С. 287.

REFERENCES:

1. Burlachuk L. F. Psychotherapy / L. F. Burlachuk, AS Kocharyan, ME Liquid – St. Petersburg : Peter, 2003. – 472 p.
2. Faithful to Zh.P. Motivational-semantic regulation in the professionalization of a psychologist: monograph / Zh. P. Faith. – Lutsk : Red-eye. away "Tower" Volyn. state un-th them L. Ukrainka, 2003. – 320 s.

3. Kolot S. O. Psychological mechanisms and conditions for forming the culture of emotions of students of higher technical educational institutions: author's abstract. Dis ... Cand. psychologist Sciences: 19.00.07 / S.O. Kolot. – Odessa, 1999. – 19 p.
4. Rivers A. Large intelligent psychological dictionary: in 2 t / A. Rebber. 2000. – T. 1. – P. 287.

УДК 159.180

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.9>

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Коширець Віктор Васильович,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки

Шкарлатюк Катерина Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки

У статті наведено результати дослідження, пов'язані з уточненням сутності, змісту емоцій, типових соціально-психологічних умов емоційного виховання, та експериментальні дані, що розкривають характеристику прояву найбільш суттєвих емоційних властивостей, притаманних для дітей даного віку, та провідних із них, можуть бути використані як основа для проведення подальших досліджень для співставлення з різними віковими групами дітей, а також при підготовці навчальних посібників, рекомендацій та науково-методичних порад для фахівців які займаються проблемами емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: емоції, емоційна сфера, молодший шкільний вік, емоційне збудження, ступінь контролю емоцій, характер емоцій, природа емоцій, класифікація емоцій, емоційні реакції, вольова регуляція, вольові зусилля.

Koshyrets Viktor, Shkarlatiuk Kateryna. Particularities of emotional self-regulation in senior school age

The article presents the results of the research, related to the clarification of the essence and the content of emotions, typical social and psychological conditions of emotional education; the experimental data revealing the characteristics of manifestation of the most significant emotional properties, inherent in children of represented age, and the leading ones, that can be used as the basis for further research in comparison with different age groups of children, as well as in preparation of training manuals, recommendations, scientific and methodical recommendations for specialists who deal with the problems of emotional development of children of junior school age.

Key words: emotions, emotional sphere, junior school age, character of emotions, nature of emotions, classification of emotions, emotional reactions, volitional regulation, volitional efforts.

Постановка проблеми. У віковій та педагогічній психології молодший шкільний вік займає особливе місце: у цьому віці освоюється навчальна діяльність, формується довільність психічних функцій, виникають рефлексія, самоконтроль, а дії починають співвідноситися з внутрішнім планом. Такі досягнення пов'язані зі змінами в мотиваційній сфері, розвитком психічних процесів, що веде і до змін в емоційній сфері.

Вчені довели, що початок навчання в школі породжує істотні зміни в емоційному житті дітей. У молодших школярів поступово розвивається вміння воло-

діти своїми емоціями, хоча вони ще не можуть стримувати прояви своїх емоцій. У зв'язку з цим питання вивчення та діагностика емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку актуальна і вимагає постійного розвитку, що знаходить своє відображення в пошуку нових діагностичних методів і прийомів з корекції емоційної сфери молодших школярів.

Мета нашої статті полягає вивченні особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Результати теоретичного дослідження. Емоції (від лат. *emoveo* – хвилюю, збуджую) – особливий клас психічних

процесів і станів, пов'язаний з інстинктами, потребами й мотивами, що відображають у формі безпосереднього тимчасового переживання (задоволення, радості, страху тощо) значущість для життєдіяльності індивіда явищ і ситуацій, які діють на нього [1].

Головною особистісною характеристикою молодшого школяра є прийняття і усвідомлення своєї внутрішньої позиції, що дає підстави вважати цей вік зрілим дитинством. Вступ до школи змінює емоційну сферу дитини у зв'язку з розширенням змісту діяльності і збільшенням кількості емоціогенних об'єктів. Ті подразники, які викликали емоційні реакції у дошкільнят, на учнів молодших класів уже не діють. Хоча молодший школяр бурхливо реагує на події, які його зачіпають, у нього з'являється здатність пригнічувати вольовим зусиллям небажані емоційні реакції. Внаслідок цього спостерігається відрив експресії від пережитої емоції як в ту, так і в іншу сторону: він може ще не виявляти наявну емоцію, так і зображати емоцію, яку він не переживає.

Д. І. Фельдштейн (1988) зазначає, що дітей 10–11 років відрізняє дуже своєрідне ставлення до себе: близько 34 % хлопчиків і 26 % дівчаток відносяться до себе і своєї статі негативно. Решта 70 % дітей зазначають у себе і позитивні риси, проте негативні риси все одно переважають. Таким чином, характеристикам дітей цього віку притаманний негативний емоційний фон. Отже, емоційна сфера молодших школярів характеризується:

1) легкою чуйністю на події, що відбуваються і забарвленістю сприйняття, уяви, розумової і фізичної діяльності емоціями;

2) безпосередністю і відвертістю вираження своїх переживань – радості, печалі, страху, задоволення або незадоволення;

3) готовністю до афекту страху; в процесі навчальної діяльності страх, дитина переживає як передчуття неприємностей, невдач, невпевненості в своїх силах, неможливість впоратися із завданням; школяр відчуває загрозу своєму статусу в класі, сім'ї;

4) великою емоційною нестійкістю, частотою зміною настроїв (на загальному тлі життєрадісності, бадьорості, веселості,

безтурботності), схильністю до короткочасних і бурхливих афектів;

5) емоціогенними факторами для молодших школярів є не тільки ігри і спілкування з однолітками, а й успіхи в навчанні та оцінка цих успіхів учителем і однокласниками;

6) свої і чужі емоції і почуття слабо усвідомлюються і розуміються; міміка інших сприймається часто невірно, так само як і тлумачення вираження почуттів оточуючими, що призводить до неадекватних відповідних реакцій молодших школярів; виняток становлять базові емоції страху і радості, в відношенні яких у дітей цього віку вже є чіткі уявлення, які вони можуть висловити вербально, називаючи п'ять синонімічних слів, що позначають ці емоції.

Навчальна діяльність має яскраво виражену суспільну значущість і ставить дитину в нову позицію стосовно дорослих і однолітків, змінює її самооцінку, перебудовує взаємини в сім'ї. У молодшому шкільному віці відбувається зміна провідної психічної саморегуляції від мимовільної до свідомо-вольової.

Життя в школі пов'язане з особистістю вчителя. Його позиція стосовно дитини відрізняється від позиції батьків чи вихователя з дитячого садка, який певною мірою перебирав на себе функції батьків. Стосунки школяра з учителем складаються тільки в процесі навчальної діяльності, є жорстко регламентованими організацією шкільного життя, а відповідно – більш діловими і стриманішими. У зв'язку з цим дуже важливими для педагога є знання особливостей дошкільника, щоб уже в перші дні навчання допомогти йому повноцінно включитися в нове життя.

Становлення і розвиток особистості у молодшому шкільному віці охоплює такі фази, як адаптація (приспосовування до нових соціальних умов), індивідуалізація (вияв своїх індивідуальних можливостей і особливостей) та інтеграція (включення у групу ровесників). Школяр потрапляє в зовсім нову для нього групу ровесників-однокласників, яка через відсутність спільно розподіленої навчальної діяльності є дифузною. Цією групою керує педагог. Порівняно з вихователем дитячого садка він є більш референтним для дітей, оскільки, використовуючи арсенал

оцінок, впливає на їхні стосунки з іншими дорослими, передусім з батьками, формує ставлення дорослих до дитини та її ставлення до себе як до «іншого». Фактором розвитку особистості молодшого школяра є не стільки навчальна діяльність, скільки ставлення дорослих до успішності, дисциплінованості, старанності дитини.

Довільність психічних процесів у молодшого школяра. У цьому віці центром психічного розвитку дитини стає формування довільності всіх психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення, організації діяльності). Їх інтелектуалізація, внутрішнє опосередкування відбуваються завдяки первинному засвоєнню системи понять. Довільність виявляється в умінні свідомо ставити цілі, шукати і знаходити засоби їх досягнення, долати труднощі та перешкоди. Протягом усього молодшого шкільного віку дитина вчиться керувати своєю поведінкою, психічними процесами, адже вимоги до неї з перших днів перебування у школі передбачають досить високий рівень довільності. Тому молодший школяр долає свої бажання і здатен керувати своєю поведінкою на основі заданих зразків, що сприяє розвитку довільності як особливої властивості психічних процесів і поведінки.

Внутрішній план дій молодшого школяра. Виконуючи завдання з різних навчальних предметів, діти шукають найзручніші способи, обирають і зіставляють варіанти дій, планують їх порядок та засоби реалізації. Чим більше етапів власних дій може передбачити школяр, чим старанніше він може зіставити їх варіанти, тим успішніше контролюватиме розв'язання завдань. Необхідність контролю та самоконтролю, словесного звіту, самооцінки в навчальній діяльності створюють сприятливі умови для формування у молодших школярів здатності до планування і виконання дій подумки.

Навчатися вчитися є одним з основних завдань молодшого школяра, що передбачає засвоєння таких дій:

1) самоконтроль, суть якого полягає у співставленні дитиною своїх навчальних дій та їх результатів із заданими учителем еталонами і зразками;

2) самооцінювання, змістом якого є фіксування відповідності чи невідповідності

результатів засвоєних знань, опанованих навичок вимогам навчальної ситуації;

3) самоорганізація у вивченні навчального матеріалу, підготовці до контрольних і самостійних робіт, виконанні творчих завдань тощо, що передбачає уміння планувати час, організовувати свою діяльність, контролювати й оцінювати її результати;

4) усвідомлення мети і способів навчання у школі та вдома, що є передумовою осмисленої, цілеспрямованої й ефективної навчальної діяльності.

Засвоєння цих дій означає, що молодший школяр із об'єкта навчання стає його суб'єктом, хоч самодостатнім у цій діяльності він стане пізніше [1].

За концепцією Б. Еріксона, у молодшому шкільному віці формуються такі важливі особистісні утворення, як почуття соціальної і психологічної компетенції (за несприятливого розвитку – соціальної і психологічної неповноцінності, неспроможності), а також почуття диференціації своїх можливостей. На його думку, стимулювання в цей період компетентності є важливим фактором формування особистості.

У молодшому шкільному віці особливо яскраво прослідковується соціалізація емоційної сфери. До третього класу у школярів проявляється захоплене ставлення до героїв, видатних спортсменів. У цьому віці починають формуватися любов до Батьківщини, почуття національної гордості, формується прихильність до товаришів.

Р. Селман (Selman, 1981), використовуючи методику обговорення дітьми оповідань про взаємини друзів, описує чотири стадії розвитку дружби у учнів 7 – 12 років, виходячи зі створеної ним когнітивної моделі.

Деякі автори критикують цю модель розвитку дружби. Так, Т. Ріццо і В. Кор – Саро (Rizzo, Corsaro, 1988) відзначають, що діти мають про дружбу набагато більш повне уявлення, чим можуть про неї розповісти. Т. Берндт (Berndt, 1983) вказує на те, що реальна дружба характеризується досить складними і динамічними ставленнями. В один час може проявлятися взаємозалежність, взаємна довіра, а в інший – незалежність, суперництво і навіть конфлікт. Деякі дослідження гово-

рять про те, що наявність навіть єдиного близького друга допомагає дитині подолати негативний вплив самотності і неприязні з боку інших дітей.

Нові грані почуттів дитини молодшого шкільного віку розвиваються перш за все всередині навчальної діяльності. Освоюючи нові знання, слухаючи казки та історії, які читає вчитель, споглядаючи явища природи, розглядаючи ілюстрації до книжок і орієнтуючись на емоційне ставлення вчителя до того, що розбирається на уроці, дитина засвоює не тільки інформацію, але і її оцінку дорослим. Він вчиться емоційно-ціннісному відношенню до навколишнього світу. Учитель різними засобами вчить дитину почуттям прекрасного, комічного і дитина через зовнішнє наслідування або внутрішнє глибинне проникнення в явище відкриває для себе палітру нових людських емоцій і почуттів. Чим більше дізнається молодший школяр про навколишній світ, тим більш різноманітними і складними стають його почуття.

Методика та процедура дослідження. Наше емпіричне дослідження спрямовувалось на дослідження емоційної сфери дітей віком від 7 до 9 років. Дослідження проводилось на базі Пиратинського навчально-виховного комплексу. Для діагностики були вибрані такі методики: проективна методика «Кактус», тест «Малюнок неіснуючої тварини», проективна методика «Обери обличчя». Графічні методи дослідження дають можливість розкриття психологічної індивідуальності особистості, особливостей її поведінки, зв'язків із зовнішнім світом, емоційного стану, мотиваційної сфери і т. д. Це проективні методи, що дозволяють людині самій проектувати реальність і по-своєму її інтерпретувати.

Аналіз результатів дослідження. Відповідно до проведених методик отримано наступні результати: за допомогою методики «Кактус» виявлено, що виражений рівень агресивності спостерігається у 4 досліджуваних (20 %), помірний рівень агресивності у 12 (60 %), відсутність агресії у 1 респондента (5 %), та тенденція до аутоаресії у 3 опитуваних (15 %). Виражений рівень імпульсивності наявний у 6 респондентів, що складає 30 % від всієї вибірки.

Відповідно до отриманих результатів, з'ясовано що у більшості респондентів (60 %) помірний рівень агресії. Це свідчить про те, що у дітей може відбутися певний спалах гніву чи агресії при певних обставинах. У 30 % респондентів виявлений високий рівень імпульсивності, що може проявлятися у частій зміні настрою, дратівливості, образливості, демонстративності. Відповідно до результатів тесту «Малюнок неіснуючої тварини» отримано наступні показники: Схильність до інтроверсії у 14 опитуваних (70 %), схильність до екстраверсії – у 4 опитуваних (30 %). За допомогою даної методики було також виявлено, що високий рівень демонстративності притаманний 14 досліджуваним (70 %) від всієї вибірки; тенденція до егоцентризму у 12 опитуваних (60 %); наявність страхів притаманна у 11 досліджуваних (55 %); схильні до мрійливості 5 респондентів (25 %); відчувають себе самотньо 4 дитини (20 %). Відповідно до отриманих даних, можна зробити висновок, що більшість респондентів схильні до інтоверсії (70 %). Це свідчить про те, що опитуваних може втомлювати велика кількість взаємодії з навколишніми. Вони більше схильні до споглядання, люблять відокремлену діяльність, яка дозволяє їм працювати спокійно, наодинці з собою. У 70 % дітей високий рівень демонстративності, що є свідченням того, що опитувані потребують підвищеної уваги до себе з боку оточуючих, їм важливе схвалення інших. Відповідно до методики «Обери обличчя» отримано: Високий рівень тривожності наявний у 8 респондентів (40 %), середній рівень тривожності виявлений у 8 респондентів (40 %), та низький рівень тривожності у 4 досліджуваних (20 %). Дані показники свідчать про те, що опитувані схильні відчувати стурбованість знаходячись навіть у звичайній, безпечній ситуації. Респонденти схильні засмучуватись навіть при найменших невдачах, при хвилюванні часто можуть не втриматися від сліз. Інколи схильні відчувати невпевненість у власних силах, та нерішуче беруться за нову справу.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Емоційний розвиток молодшого школяра прямо пов'язаний зі зміною його способу життя (він почи-

нає вчитися в школі) і розширенням кола спілкування. З часом дитина починає вже більш стримано виражати свої емоції (роздратування, заздрість, прикрість), особливо коли він знаходиться серед однолітків, боячись їхнього засудження. У шкільному віці зазвичай спостерігається значне зниження емоційної збудливості – зростає вміння дитини володіти своїми почуттями. У цей віковий період у дитини активно розвиваються соціальні емоції, такі, як самолюбство, почуття відповідальності, почуття довіри до людей і здатність дитини до співпереживання. Набуття навичок соціальної взаємодії з групою однолітків і вміння заводити друзів є одним із важливих завдань розвитку дитини молодшого шкільного віку. Розвиток спілкування з однолітками знаменує собою нову стадію емоційного розвитку дитини, що характеризується появою в нього здібностей до емоційної децентрації. Але при цьому дитина молодшого шкільного віку знаходиться у великій емоційній залежності від вчителя та інших значущих дорослих. Неадекватні афективні реакції у дітей молодшого шкільного віку можуть виражатися по-різному, в залежності від типу темпераменту дитини,

і носять захисний, компенсаторний характер. Емоціогенними факторами для школярів цього віку є не тільки ігри та спілкування, а й успіх чи невдачі в навчанні, оцінки за навчальну діяльність (вчителем, однолітками, батьками).

Для діагностики дітей молодшого шкільного віку повинні бути вибрані проєктивні методики, так як дослідження такого типу дають можливість розкриття психологічної індивідуальності особистості, особливостей її поведінки, зв'язків із зовнішнім світом, емоційного стану, мотиваційної сфери і т. д. Це методи, що дозволяють людині самій проєктувати реальність і по-своєму її інтерпретувати. Проаналізувавши отримані результати діагностики можемо зробити висновок, що у молодшому шкільному віці дитина переживає свою унікальність, вона усвідомлює себе особистістю, прагне до досконалості. Це знаходить своє відображення у всіх сферах життя дитини, в тому числі і в емоційній. Емоційне життя молодшого школяра формують взаємини з учителем, процес вчення, відносини в родині з батьками, з колективом класу. Молодших школярів відрізняють висока емоційна вразливість, чуйність на все нове, яскраве, незвичайне.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Академвидав, 2006. 360 с.

REFERENCES:

1. Savchyn M.V. Vikova psykhohohiya: navch. posib. / Savchyn M. V., Vasylenko L.P. – K. : Akademydav, 2006. – 360 s.

АНАЛІЗ ІЄРАРХІЧНИХ РІВНІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ТРЕНІНГОВІЙ РОБОТІ

Хлівна Олександра Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

У статті представлено ієрархічні рівні емоційної саморегуляції особистості як предмет аналізу. Розглянуто погляди вчених на проблему емоційної саморегуляції. Наведено класифікацію моделі емоційної саморегуляції особистості. На підставі теоретичного дослідження психологічної літератури описано три основні рівні емоційної саморегуляції особистості: несвідомий, свідомий вольовий, свідомий смисловий. Проаналізовано механізми емоційної саморегуляції. Виокремлено умови для здійснення смислового рівня саморегуляції.

Ключові слова: емоції, емоційна сфера, регуляція, саморегуляція, психічні стани, емоційна саморегуляція, студенти, самоконтроль.

Khlivna Oleksandra. Analysis of hierarchy levels of emotional self-regulation of personality for use in training

The article presents the hierarchical levels of emotional self-regulation of the individual as an object of analysis. The views of scientists on the problem of emotional self-regulation are considered. The classification of the model of emotional self-regulation of the personality is given. On the basis of theoretical study of psychological literature, three basic levels of emotional self-regulation of the personality are described: unconscious, conscious volitional, conscious semantic. Unconscious emotional self-regulation, aimed at eliminating or reducing the anxiety that arises as a manifestation of violations of emotional and personal equilibrium. Conscious volitional emotional self-regulation, aimed at transforming or suppressing uncomfortable emotional experiences and their manifestations. Conscious semantic emotional self-regulation, aimed at eliminating intrapersonal causes of uncomfortable emotional experiences.

On the basis of the above-described theoretical model of the system of emotional self-regulation of a person, a psychodiagnostic program for studying the hierarchy of levels of emotional self-regulation in a student's age has been developed.

The mechanisms of emotional self-regulation are analyzed. The conditions for implementation of the semantic level of self-regulation are singled out.

Key words: emotions, emotional sphere, regulation, self-regulation, mental states, emotional self-regulation, students, self-control.

Постановка проблеми. Емоції відіграють найважливішу роль в житті особистості: вони дозволяють оцінювати значимість зовнішніх подразників, виступають сигналами про появу нових потреб, є способом маркування, актуалізації значущих цілей. В емоційно напружених умовах сучасного суспільства уміння людини регулювати емоції, контролювати їх прояв необхідне як для збереження її фізичного, так і психічного здоров'я. Суть поняття «саморегуляція» розкриває А. Бандура в контексті соціально-когнітивної теорії особистості. На думку вченого, саморегуляція є когнітивною характеристикою людини, яка

забезпечує здатність оцінювати і корегувати власну поведінку на основі внутрішніх стандартів.

Саморегуляція – це процес, що забезпечує стабільність системи, її відносну стійкість та рівновагу, а також цілеспрямована зміна індивідом механізмів різних психофізіологічних функцій, що стосуються формування особливих засобів контролю за діяльністю.

Вивчення емоційної саморегуляції і її методів в практичному аспекті актуально, так як в даний час змін та стресогенності життя людині важливо знати, якими методами можна саморегулювати емоційний стан. Тому емоційна саморегуляція є одним

з найважливіших компонентів функціонування людини. Здатність до саморегуляції поведінки С. Д. Максименко називає сутнісною ознакою особистості, так і здатність до емоційної саморегуляції можна назвати сутнісною характеристикою особистості. Причому, як і всі інші характеристики і здібності особистості, вона може мати різний рівень розвитку у різних індивідів. Звідси виникає необхідність розробки методів психодіагностики зазначеної особистісної здатності. Це потрібно для всебічного дослідження особистості з метою професійного відбору, психологічного консультування, надання психотерапевтичної допомоги, а також для більш глибокого розуміння механізмів і закономірностей виникнення і розвитку психосоматичної патології, де емоційні переживання мають провідне значення.

У психологічній літературі саморегуляція особистості описується як складний багаторівневий феномен, представлений різноманітними психологічними і психофізіологічними механізмами. Для розробки системи комплексної психодіагностики цього феномена потрібна теоретична модель, яка б адекватно відображала його структурну організацію.

Діяльність сучасної студентської молоді залежить від такого психологічного феномену як емоційна саморегуляція. Дослідженням вищезазначеного явища займалися та займаються дослідники Г. О. Балл, В. А. Бодров, М. Й. Боришевський, Л. Ф. Бурлачук, Е. М. Коноз, О. О. Конопкін, А. Б. Кузьміна, Б. Ф. Ломов, В. І. Моросанова, Н. В. Наумчик, С. Д. Смірнов, О. Я. Чебикін, Л. Г. Яновська тощо.

На думку дослідників, сфера саморегуляції характеризується насамперед свободою вибору цілей і засобів їх досягнення, усвідомленістю їх вибору, свободою думки, самокритичністю, умінням співвідносити свою поведінку з діями інших людей, рефлексією, оптимістичністю. Саме емоційна саморегуляція допомагає особам краще взаємодіяти з іншими у середовищі, яке їх оточує. В практичній психології питання емоційної саморегуляції залишається неоднозначним, його трактування та розуміння у різних вченнях є різним.

Мета статті – розкриття специфіки формування емоційно-психологічної компетентності майбутніх фахівців.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати наукову літературу з проблеми емоційної саморегуляції; здійснити теоретичний огляд рівнів саморегуляції як важливої складової професійної підготовки студентів.

2. На підставі теоретичного аналізу медичної та психологічної літератури вивчити роль емоційних переживань і емоційної саморегуляції особистості в аспекті психологічного здоров'я людини.

3. Визначити сутність емоційної саморегуляції особистості як психологічного феномену, розробити теоретичну модель системи емоційної саморегуляції особистості.

4. Відібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження основних рівнів вищезазначеної системи.

5. Провести клініко-психологічне та експериментально-психологічне обстеження дорослих людей та виявити відмінності між цими групами за структурно-функціональними особливостями системи емоційної саморегуляції особистості.

Результати теоретичного дослідження. В даній науковій статті нами представлено аналіз психологічного феномену емоційної саморегуляції. Зокрема, уточнено зміст базових понять, таких як: регуляція – приведення чогось у відповідність до певних норм і правил; керування – спрямовування, вести щось у відповідності з певними правилами; контроль – полягає в спостереженні за явищем і відстежуванні відхилень від заданих норм; емоційна саморегуляція – внутрішня активність особистості, спрямована на приведення емоційних явищ до певних правил і норм; самоконтроль – здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку [2]. На основі загально-психологічної концепції особистісної саморегуляції поведінки, спираючись на праці С. Д. Максименка, М. Й. Боришевського, Б. В. Зейгарник, Г. С. Никифорова, Н. В. Наумчика та інших, дослідником В. К. Гаврилькевим розроблено теоретичну модель системи емоційної саморегуляції особистості дорослих людей, у якій виділено три основні ієрархічні рівні: несвідому емоційну саморегуляцію; свідому вольову емоційну саморегуляцію; свідому смислову (ціннісну) емоційну саморегуляцію. Деталь-

ніше представимо дану систему, оскільки вона виступає для нашого пошуку методологічною основою.

Несвідома емоційна саморегуляція, спрямована на усунення або зменшення тривоги, що виникає як прояв порушення емоційно-особистісної рівноваги. Свідома вольова емоційна саморегуляція, спрямована на трансформацію або пригнічення дискомфортних емоційних переживань та їх проявів. Свідома смислова емоційна саморегуляція, спрямована на усунення внутрішньо-особистісних причин дискомфортних емоційних переживань [3].

На підставі вищеописаної теоретичної моделі системи емоційної саморегуляції особистості розроблено психодіагностичну програму дослідження ієрархії рівнів емоційної саморегуляції в студентському віці.

Для розв'язання поставлених завдань будуть застосовуватись такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів наукових джерел, психологічне спостереження, інтерв'ю, анкетування і тестування. Використовуватиметься такий психодіагностичний інструментарій відповідно до рівнів емоційної саморегуляції [1].

Зокрема, для психодіагностики несвідомої емоційної саморегуляції пропонується:

- методика виявлення психологічних захистів Келлермана–Плутчика. Ця методика являє собою опитувальник із 97 пунктів і дозволяє виявити вісім основних механізмів захисту: заперечення, пригнічення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення.

Для психодіагностики свідомої вольової емоційної саморегуляції пропонується:

- тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (ВСК) (А. В. Зверькова і Є. В. Ейдмана). Опитувальник ВСК містить 30 пунктів, з яких 24 робочих і 6 маскувальних. Тест-опитувальник ВСК спрямовано на визначення узагальненого оцінювання індивідуального рівня вольової регуляції, розвиток вольової сфери особистості – здатності свідомо керувати власними діями, емоціями та станами. Окрім загального рівня «володіння собою», тест оцінює ступінь активності та емоційної зрілості людини, її впевненість у собі, самостійність, реалістичність погля-

дів та стійкість намірів, а також дозволяє прогнозувати поведінку людини під час стикання з труднощами.

- опитувальник для виявлення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці Г. С. Никифорова, В. К. Васильєва, С. В. Фірсової. Опитувальник, запропонований Г. С. Никифоровим містить 36 пунктів і дозволяє визначити рівень самоконтролю за трьома шкалами: самоконтроль в діяльності, емоційний та поведінковий (соціальний) самоконтроль. Загалом, ця методика допомагає визначити, в якій мірі емоційні явища досліджуваного знаходяться під контролем його свідомої волі, в якій мірі вони виявляються назовні та впливають на його діяльність і поведінку.

- опитувальник способів оволодіння складною ситуацією (адаптація методики WCQ), крім шкали «позитивна переоцінка». Методика являє собою опитувальник, що складається із 50 тверджень. Вона дає змогу виявити найбільш застосовувані способи вольової емоційної саморегуляції, а також ступінь вираженості смислової саморегуляції, про яку говорить шкала позитивної переоцінки та шкала взяття відповідальності.

Для психодіагностики свідомої смислової емоційної саморегуляції пропонується:

- шкала «позитивна переоцінка» опитувальника способів оволодіння складною ситуацією (адаптація методики WCQ);

- методики оцінки емоційного інтелекту Н. Холла. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал: 1) емоційна обізнаність; 2) керування своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна неригідність); 3) самомотивація (довільне керування своїми емоціями); 4) емпатія; 5) розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей).

- Торонтська алекситимічна шкала (TAS-26), адаптована в інституті ім. В. М. Бехтерева. Містить 26 питань і діагностує ступінь уміння чи невміння вербалізувати власні емоції та почуття. Алекситимія – невміння описувати словами власні почуття та емоції – є антиподом розвиненої емоційної розумності.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, як показав аналіз джерел з проблеми дослідження, перспективним та актуальним сьогодні

є проблематика емоційної саморегуляції особистості. Шляхом теоретичного аналізу медичної та психологічної літератури встановлено, що всі види емоційно-особистісних факторів (емоційні реакції, емоційні стани, емоційно-особистісні якості, емоційна саморегуляція особистості) відіграють велику роль в характері гармонізації різних сфер психологічного здоров'я особистості.

Нами проаналізовано зміст і співвідношення основних понять, які стосуються психології емоційної саморегуляції, таких як: регуляція, керування, контроль, емоційна саморегуляція, самоконтроль. А також виділено методологічну основу до нашого наукового пошуку, на підставі загально-психологічної концепції особис-

тисної саморегуляції поведінки, яка включає: несвідому, свідому вольову та свідому смислову емоційну саморегуляцію. Відповідно до цієї моделі системи емоційної саморегуляції особистості нами відібрано батарею психодіагностичних методик для її дослідження в студентському віці.

Перспективою подальшого дослідження є індивідуальні особливості емоційної саморегуляції особистості, які потребують подальшої перевірки та вивчення. Для цього необхідні емпіричні дослідження на великій вибірці та удосконалення системи психодіагностичних методів і методик дослідження емоційної саморегуляції, розробка індивідуальних психокорекційних програм психологічної допомоги в студентському віці та їх своєчасне впровадження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гаврилькевич В. К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2008. Т. X, ч. 5. С. 104–113.
2. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2010. № 6. С. 33–37.
3. Наумчик Н. В. К проблеме психической саморегуляции личности. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 1.

REFERENCES:

1. Gavrilkevich V. K. Psychodiagnostic tools for a comprehensive study of emotional self-regulation of personality // V.K.Gavrylkevich // Problems of general and pedagogical psychology: Sb. sciences etc. / ed. S. D. Maksimenko; Institute of Psychology them. G.S. Kostiuk APS of Ukraine. – K., 2008. – T. X, part 5. – P. 104–113.
2. Zaritskaya V. V. Self-regulation of emotions in the structure of emotional intelligence / V.V. Zaritsky // Bulletin of the Kharkiv National Pedagogical University named after GS Pans "Psychology". – 2010. – No. 6. – P. 33–37.
3. Naumchik N. V. On the problem of psychic self-regulation of the person // Practical psychology and social work. – 2005. – No. 1.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РОДИННОГО ОТОЧЕННЯ НА ФОРМУВАННЯ ВЗАЄМИН У МОЛОДОМУ ШЛЮБІ

Федоренко Раїса Петрівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

Стаття присвячена особливостям впливу батьків і близьких родичів на взаємини молодого подружжя. Проаналізовано міжособистісні взаємини між поколіннями, а також особливості подружніх стосунків досліджуваних, які проживають разом з батьками. Отримані результати засвідчили, що молоде подружжя, яке проживає разом з батьками, гірше пристосовується одне до одного, тривалий термін є несаможиттєвими, погано адаптованими до сімейного життя. Разом з тим, вивчено гендерний аспект незадоволеності шлюбом приймака/приймачки, які проживають разом з батьками свого шлюбного партнера. Результати дослідження можуть успішно використовуватися у практичній діяльності психолога з надання психологічної допомоги подружнім парам, в яких виявлені ті чи інші аспекти невдоволеності подружнім життям.

Ключові слова: сім'я, батьківська сім'я, родинне оточення, міжособистісна взаємодія, задоволеність шлюбом.

Fedorenko Raisa. Psychological features of the influence of family environment on the formation of relationships in young marriage

The article deals with the peculiarities of parents' and close relatives' influence on young spouses' relationships. We emphasized, that family happiness of the young people begins much earlier, namely from the parental family. We considered that the influence of our own family occupies the most important place in the formation of family values. We analyzed interpersonal relationships between generations, as well as the peculiarities of marital relations of respondents, living with their parents. The analysis of spouses' marriage satisfaction in the parent-controlled environment and without it has been done.

The results showed that young spouses living with their parents are less adaptable to each other, they remain not independent for a longer period and are less adapted to family life. It has been determined that the satisfaction of a married couple living separately from their parents is significantly higher than that of those, who live together with parents. At the same time, the gender aspect of dissatisfaction with marriage is researched.

The results of the study can be successfully used in the psychology practice to provide psychological assistance aimed at preparing young people for the future family life, enhancing the role of family values, as well as help married couples that experienced some aspects of dissatisfaction with family life.

Key words: family, paternal family, family environment, interpersonal interactions, marriage satisfaction.

Постановка проблеми. Сьогодні сім'я, як і суспільство в цілому, переживає глибоку кризу. Будучи первинним елементом суспільства, вона дає в мініатюрі картину тих протиріч, які властиві й суспільству. Проявами цієї кризи є такі показники, як катастрофічне зниження народжуваності, високий рівень числа розлучень, поширення альтернативних форм шлюбно-сімейних стосунків, поява великої кількості бездітних сімей, масова відмова від

дітей, а також задача їх в пологові або дитячі будинки, жорстоке поводження з дітьми.

Показником кризи сім'ї виступає також різке скорочення кількості шлюбів і одночасно активне зростання позашлюбної народжуваності. Посилюють ситуацію тенденція до руйнування етичних засад сім'ї, втрата життєво важливих людських цінностей, послаблення соціально-психологічного ефекту спільності, а, як відомо, він

є засобом внутрішньо групової згуртованості та взаєморозуміння [2]. Це не може не турбувати, оскільки подібна тенденція спрямована не на об'єднання сім'ї, а на її відокремлення. В сукупності все це сприяє дитячій злочинності і бездоглядності, соціальному сирітству тощо.

Водночас, саме із сім'єю в суспільстві пов'язуються сподівання на гуманізацію відносин, моральне оздоровлення особистості, формування її цілісності. Адже сім'я та родина були і залишаються найважливішими соціальними інститутами людського суспільства. Сім'я – це той життєдайний осередок, де народжуються діти – найвища цінність людства, цвіт нації, майбутнє народу, завдяки яким кожен батько і мати мають реальну можливість повторити та продовжити себе в своїх нащадках.

За всіх часів, у всіх народів, молодому поколінню передавалися знання про сім'ю, устрій сімейного життя, виконання подружніх і батьківських ролей. Не втрачає актуальності ця проблема і в наш час, що актуалізує пошуки наукових підходів підготовки молоді до створення сім'ї [1].

Взаємостосунки поколінь на сьогоднішній час пронизані деякими протиріччями. З одного боку, в нестабільному суспільстві перед старшим поколінням стоїть проблема трансляції цінностей молодому поколінню; з іншого – для людей похилого віку характерна реструктуризація внутрішньої інформаційно-сміслової сфери й переосмислення вже усвідомленого. В результаті у людей похилого віку порушується стала модель людини з певними цінностями, що розташовані в стійкій ієрархії й відповідають соціально-економічним умовам. Протиріччя простежується ще в тому, що минуле для молодого покоління втрачає свою значущість, тому у молоді немає основ для упорядкування теперішнього, а це може сприяти виникненню внутрішньо-особистісної кризи [4].

Корінна якась ломка систем цінностей особливо гостро проявляється у виховній функції батьківського покоління [3].

Ця тема активно опрацьовується сучасними західними, російськими і українськими психологами, психотерапевтами, психіатрами, серед яких Т. Алексеєнко, О. Безпалько, І. Гребенніков, О. Докукіна,

З. Зайцева, І. Зверева, А. Капська, І. Кон, О. Кононко, В. Кравець, Г. Лактіонова, Л. Міщик, М. І. Мушкевич, Р. Овчарова, В. Постовий, І. Трубавіна, Р. П. Федоренко, Т. Шеляг та ін.

Теоретико-методологічні аспекти дослідження сім'ї та батьківства висвітлили у своїх публікаціях зарубіжні педагоги та соціологи: С. Гудман (S. Goodman), Л. Давідофф (L. Davidoff), К. Кволс (C. Qualls), Дж. Келлі (J. Kelly), Р. Кемпбелл (R. Campbell), Л. Поллок (L. Pollok), М. Янг (M. Young) та ін.

В свою чергу, питання щодо родинного виховання засобами української етнопедагогіки розглядали З. Болтарович, К. Журба, Г. Майборода, Т. Мацейків, М. Стельмахович; сімейних звичаїв та обрядів – В. Борисенко, О. Воропай, О. Кравець, В. Скуратівський, М. Ткач; особливостей виховання дітей в українській традиційній сім'ї – О. Вишневський, В. Постовий; роль культурно-просвітницької діяльності в духовному розвитку людини – Т. Алексеєнко, Л. Бойко, Л. Миронова.

У зв'язку з цим в сучасному суспільстві відчувається гостра потреба в дослідженні питань впливу батьківської сім'ї на формування готовності молоді до сімейних взаємовідносин.

Мета дослідження полягає у теоретичному обгрутуванні та емпіричному розгляді особливостей впливу батьків і близьких родичів на взаємини молодого подружжя.

Методика та процедура дослідження. З метою визначення впливу батьківської сім'ї на взаємини молодого подружжя, нами було проведено емпіричне дослідження. Вибірку дослідження склали 60 подружніх пар (120 осіб), яких було поділено на дві групи обстежуваних, виходячи із мети та завдань дослідження:

1) 1 група – 30 подружніх пар (60 осіб) зі стажем спільного проживання до 5 років, і, які на момент дослідження проживали разом з батьками. З них – 13 подружніх пар проживає з батьками чоловіка, всі решта (17 пар) проживають з батьками дружини.

2) 2 група – 30 подружніх пар (60 осіб) зі стажем сімейного життя до 5 років, які проживали окремо від батьків. Усі сімейні

пари знаходилися в першому шлюбі. Вік партнерів був від 23 до 28 років.

Для проведення дослідження нами було обрано низку психодіагностичних методик, що спрямовані на аналіз особистісного і сімейного профілю.

Зокрема, для виявлення типових форм поведінки партнерів та їх батьків у конфліктних ситуаціях використовувався тест К. Томаса, який дозволяє визначити орієнтацію особистості на певну поведінку в ситуації конфлікту, а саме: суперництво (протиборство, змагання), яке супроводжується відкритою боротьбою за свої інтереси; співробітництво, яке спрямоване на пошук рішення для задоволення інтересів усіх сторін; компроміс, що означає урегулювання суперечностей через взаємні поступки; уникання – намагання вийти із конфліктної ситуації, не розв'язавши її, не поступаючись, але й не наполягаючи на своєму; пристосування – тенденція згладити протиріччя, поступаючись своїми інтересами.

Також нами було використано Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги»

(АСТ, Є. Ейдемільер, В. Юстиціс), який призначений для вивчення загального фону переживань індивіда, пов'язаного з його позицією в сім'ї, з тим, як він сприймає себе в цьому оточенні.

Рівень задоволеності шлюбом подружніх пар визначали за допомогою теста-опитувальника «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко). Тест-запитальник запропонований для експрес-діагностики ступеня задоволеності/незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості/неузгодженості задоволеності шлюбом у конкретній подружній парі.

Аналіз результатів дослідження. Результати проведеного дослідження на вплив батьківської сім'ї показали, що благополуччя шлюбу значною мірою залежать від уміння партнерів конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Зокрема, згідно теста Томаса, ми визначили, що більша частина обстежуваних першої групи (68 %) виявила високі показники за шкалою «Пристосування»; на другому місці (18 %) шкала «Уникання»; на третьому за шкалою «Компроміс» (7 %); на четвертому місці (4 %) шкала «Суперни-

цтво» і лише на п'ятому місці (3 %) посідає шкала «Співробітництво».

Зробивши обрахунки тестування 2 групи, ми побачили, що лідируючі позиції (58 %) займає шкала «Уникання»; на другому місці (23 %) – шкала «Компроміс»; на третьому (9 %) – шкала «Суперництво»; на четвертому (6 %) – «Співробітництво» і на п'ятому (4 %) – «Пристосування».

Аналізуючи емоційні характеристики подружніх стосунків партнерів першої групи, ми, передусім, вивчали сімейно-зумовлений стан партнерів. Виявлено, що у більшості обстежуваних спостерігався високий рівень загальної сімейної тривожності (42 %), середні рівні сімейної провини (37 %) та сімейної тривоги (51 %). Найбільші бали виявлено за шкалою «Сімейна напруга» – с.а.=6,2 бала (максимальна кількість балів високого рівня відповідає 7). Середній рівень спостерігався за шкалами «Сімейна провина» с.а.= 3,8 бала та «Сімейна тривога» с.а.= 3,6 бала.

Виявлено гендерні відмінності щодо наявності цих станів: високі показники сімейної напруги у жінок і становлять с.а.=4,6 бала, у чоловіків за цією шкалою середні показники – с.а.=3,1 бали. Зауважено, що як чоловікам (с.а.=15 балів) так і жінкам (с.а.=16 балів) притаманний стан загальної сімейної тривоги.

Проаналізувавши показники сімейної тривоги у подружжя першої вибірки, ми також встановили гендерну диференціацію: у жінок тривога більш виражена (с.а.=5,2 бали), а в чоловіків меншою мірою (с.а.= 3,3 бали).

В свою чергу, вивчаючи емоційні характеристики подружніх стосунків партнерів 2 групи, виявлено, що високі рівні за всіма трьома шкалами відсутні, «Сімейна тривога» (с.а.=3,2 бали) та «Сімейна напруга» (с.а.=2,9 бали) у більшості діагностованих мають середні показники з тенденцією до низьких; середні показники по шкалі «Сімейна провина» мають лише поодинокі діагностовані, тому в загальному дана шкала має низьку кількість балів (с.а.=1,7 бала).

Здійснивши обрахунки за тестом-опитувальником «Задоволеність шлюбом», ми отримали результати, які свідчать, що не всі члени молодих сімей, які проживають разом з батьками, мають негативне став-

лення до шлюбу. І, навпаки, сімейні пари, які проживають окремо, не завжди задоволені сімейними стосунками. Про це свідчать наступні дані.

Дані теста-опитувальника по усіх діагностованих:

- неблагополучні сім'ї – 30 осіб (25,8 %);
- перехідні – 11 осіб (9,1 %);
- благополучні сім'ї – 79 осіб (65 %).

Дані теста-опитувальника по діагностованих 1 групи (проживають разом з батьками):

- неблагополучні сім'ї – 23 особи (37 %);
- перехідні – 11 осіб (17 %);
- благополучні сім'ї – 26 осіб (46 %).

Дані теста-опитувальника по діагностованих 2-ї групи (які проживають окремо від батьків):

- неблагополучні сім'ї – 7 осіб (16 %);
- перехідні – 5 осіб (7 %);
- благополучні сім'ї – 48 (77 %).

Виконавши підрахунки за даною методикою, ми також встановили гендерний аспект у задоволеності шлюбом у діагностованих першої групи. Ми виявили, що, виходячи з того, у чиїх батьків проживає молода родина (дружини чи чоловіка), чітко прослідковується незадоволеність приймака (приймачки).

Дані теста-опитувальника по діагностованих чоловіках та жінках 1 групи (проживають разом на території батьків чоловіка):

- неблагополучні сім'ї – 6 чол. (9 %) та 12 жін. (22 %);
- перехідні – 4 чол. (6 %) та 8 жін. (12,5 %);
- благополучні сім'ї – 21 чол. (35 %) та 9 жін. (15,5 %).

Дані теста-опитувальника по діагностованих чоловіках та жінках 2 групи (проживають разом на території батьків дружини):

- неблагополучні сім'ї – 15 чол. (29 %) та 9 жін. (13 %);

– перехідні – 2 чол. (2,6 %) та 9 жін. (13 %);

– благополучні сім'ї – 11 чол. (18,4 %) та 14 жін. (24 %).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Аналіз результатів проведеного дослідження дозволив зробити висновок, що серед факторів, які впливають на успішність шлюбу, одне з найважливіших місць займає батьківська сім'я.

Стосунки подружжя з батьками представляють безліч різних та іноді важко розв'язуваних проблем. Це залежить від віку батьків, від того, з ким пов'язані проблеми – з батьками чоловіка або дружини; важливо і те, чи живі обидва з батьків або тільки один з них, чи проживають вони разом з подружжям або окремо. Перш за все, необхідно допомогти подружжю зрозуміти особливості ставлення старіючих батьків до дорослих дітей, причому мова тут іде не про якусь «провину», а лише про звичайні психологічні явища.

Викладений матеріал дозволяє зробити висновки, що молоде подружжя, яке проживає разом з батьками, гірше пристосовується одне до одного, тривалий термін є несамостійним та погано адаптованим до сімейного життя.

Згідно результатів дослідження, ми з'ясували, що задоволеність шлюбом у подружжя, яке проживає окремо від батьків, значно вища (77 %), ніж у сімей, які проживають разом з батьками (46 %). До того ж, чітко прослідковується гендерний аспект незадоволеності шлюбом приймака/приймачки, які проживають разом з батьками свого шлюбного партнера: 29 % – чоловіків та 22 % жінок.

Результати даного дослідження можуть бути використані практичними психологами служб сім'ї з метою прогнозування стійкості шлюбів, надання допомоги сім'ям, у яких виявлені ті чи інші аспекти невдоволеності подружнім життям.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вовкобой І. М. Виховне значення сімейних традицій на сучасному етапі розвитку суспільства. *Вісник СевНТУ*: [зб. наук. праць; ред. Є. В. Пашков]. Севастополь: СевНТУ, 2011. Вип. 124. С. 42-46
2. Горащук В. П. Основи родинно-шлюбних взаємин. Валеологія: підручник. Київ, 1998. С. 85–90.
3. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.

4. Сидоренко А. В. Роль батьківської сім'ї у формуванні готовності молоді до сімейних взаємовідносин [Електронний ресурс]. URL: <http://scolazhizni.ru/archive/o/n-438969>

REFERENCES:

1. Vovkoboі I. M. Vykhovne znachennia simeinykh tradytsii na suchasnomu etapi rozvytku suspilstva / I. M. Vovkoboі // Visnyk SevNTU: [zb. nauk. prats; red. Ye. V. Pashkov]. – Sevastopol: SevNTU, 2011. – Vyp. 124. – S. 42–46.

2. Horashchuk V. P. Osnovy rodynno-shliubnykh vzaiemyn // V. P. Horashchuk Valeolohiia: Pidruchnyk. – Kyiv, 1998. – S. 85–90.

3. Fedorenko R. P. Psykholohiia simi: navch. posibnyk / R. P. Fedorenko. – Lutsk: Vezha-Druk, 2015. – 364 s.

4. Sydorenko A. V. Rol batkivskoi simi u formuvanni hotovnosti molodi do simeinykh vzaiemovidnosyn [Elektronnyi resurs] / A. V. Sydorenko – Rezhym dostupu: <http://scolazhizni.ru/archive/o/n-438969>

УДК 159.964.21:17.021.2-058.6

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.12>

ФОРМУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ЖЕРТВИ

Фенина Оксана Ярославівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

В статті представлена проблема формування комплексу жертви, як однієї з форм прояву такої позиції людини, коли вона грає роль невдахи, відчуває внутрішнє безсилля, має звичку скаржитися і випрошувати жалість до себе, що приводить до затримки становлення особистості. Описано психологічні особливості прояву жертвовної поведінки, риси людей з комплексом жертви, зосереджено увагу на проблемі подолання даної проблеми. Описано результати дослідження формування, прояву і подолання комплексу жертви на основі індивідуальної консультативної роботи.

Ключові слова: жертва, особистість, комплекс жертви, роль жертви, незрілість особистості.

Fenyna Oksana. Formation of victim's complex

The article presents the problem of the formation of the victim's complex, as one form of manifestation of such a person's position, when he plays the role of a loser, feels inner helplessness, has a habit of regretting and begging for self-pity, which leads to a delay in personal development. Psychological features of the manifestation of volatile behavior, features of people with a victim complex are described, focusing on the issue of overcoming this problem. The results of the study of the formation, manifestation and overcoming of the victim complex on the basis of individual consultative work are described.

The complex of a victim into a person is a serious problem and a threat both for him and for society as a whole. In the people-victims, the dominant is fear, insecurity, a tendency to blame both specific people and the power, the country for failures.

One of the factors in the formation of the victim's complex is education. Parents or other significant close people who are also endowed with this complex, gave it to their children, raising them under the slogans – "you should", "need", did not allow them to make independent decisions. The peculiarity of human nature is that we all want happiness, freedom, and at the same time voluntarily refuse it, deny our responsibility for the events in our lives.

The helplessness of the victim is not connected with humility. When we talk about humility, we mean that a person steadfastly accepts the blows of fate. The behavior of the victim is not humility. This is a failure to take responsibility for their actions, words, decisions.

A happy person is first of all a person who is a creator and master of his life.

Key words: victim, personality, victim complex, the role of the victim, the immaturity of the person.

Постановка проблеми. Комплекс жертви в людини є серйозною проблемою і загрозою як для неї самої, так і для суспільства в цілому. В людей-жертв домінуючим є страх, невпевненість, схильність звинувачувати як конкретних людей, так і владу, державу тощо у своїх негараздах. Головне – це знайти того, кому пожалітися і хто «зрозуміє і пожаліє», тобто ще одну «жертву». Такі люди не бажають будувати плани на майбутнє, вони не мають чіткого конструкту того хто вони такі, чого вони хочуть, живуть під девізом «все було,

є і буде погано». Переконані в тому, що з ними поступають несправедливо, жорстоко, а вони терплять.

Одним з найважливіших чинників формування комплексу жертви є виховання, тобто батьки чи інші значимі близькі люди, які теж наділені цим комплексом, передали його своїм дітям, виховуючи їх під гаслами – «ти повинен», «потрібно», «мусиш», не дозволяли їм приймати самостійні рішення, навіюючи те, що все рівно нічого не вийде, краще не берись. В дорослому віці така людина шукатиме

лише винних у своїх невдачах, негараздах не розуміючи того, що негаразди лише в її усвідомленні самої себе, у самоприйнятті і самооцінці.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі даної проблеми, описі даних консультативної роботи з клієнтами з комплексом жертви.

У науковій літературі проблема психології жертви представлена у роботах З. Фрейда, К. Хорні, Е. Фромма, Е. Берна, І. Малкіної-Пих та інших. При цьому весь комплекс питань, в основному, розглядається як явище, пов'язане з дезорієнтацією суб'єкта в житті. Також наголошується на глибинно-психологічних передумовах виникнення комплексу жертви, започаткування яких співвідноситься із дитячим періодом розвитку. Людина, доведена до емоційної межі – агресивна і викликає жалість, тому вивчати її поведінку в найкритичніші моменти життя досить складно. У людини з комплексом жертви свій специфічний світ, проникнути в який і допомогти їй з нього вибратись – це основне з завдань психотерапії.

Особливість людської природи полягає в тому, що всі ми хочемо щастя, свободи і при цьому добровільно відмовляємося від цього, заперечуємо свою відповідальність за події у нашому житті. Цей феномен називається психологією жертви.

Заперечення відповідальності і психологія поведінки жертви, як правило, зустрічається у двох різновидах:

- відчуття безвиході і того, що людина є жертвою певних обставин;

- завищені вимоги до інших, оскільки, на думку жертви, саме інші зобов'язані зробити її щасливою і успішною.

В психологічній літературі можемо знайти такі поняття як, «роль жертви» і «комплекс жертви». Різниця між цими поняттями полягає в наступному: роль – це те, що відповідає на запитання: «хто я?». Всі відповіді на це запитання і є певними ролями. Коли ми відповідаємо про себе самі, то обираємо зазвичай хороший очевидний опис себе: дочка/син, сестра/брат, українка/українець тощо. Зовсім не хочеться писати: істеричка/істерик, скандалістка/скандаліст, песимістка/песиміст тощо. Жертва – це свідомо обрана роль, сценарій (у Еріка Берна – це ігри, в які

грають люди), в рамках яких людина себе поводить [1]. Небезпека полягає в тому, що людина тішиться позитивним результатом своєї поведінки (поплакала – втішили, допомогли) і починає звикати. І звикає на стільки, що це стає вже звична щоденна поведінка. Тому важливо вчасно розпізнати і усвідомити як насправді це відбувається.

Для жертви характерним є почуття внутрішнього безсилля, звичка скаржитися і випрошувати жалість до себе. Людині, зазвичай, незвична така поведінка і раптом проявилась, бо почала звертати увагу на негатив, а те, на що звертаєш увагу, проявляється повсюди.

Відмінною особливістю людини з комплексом жертви є її постійна звичка себе жаліти. При цьому вона, як правило, не готова прийняти на себе відповідальність за те, що з нею відбувається. Жертва завжди шукає зовнішнього винуватця своїх нещастя: людину чи подію, обставини, відшукуючи в них причину всього, що відбувається з нею.

Людині, яку жаліють, багато дозволяють і багато прощають. «Жертві» не треба ні до чого прагнути. Головна її роль у житті – роль жертви.

Найкращий спосіб допомогти дітям – це допомогти їх батькам. Якщо батькам не подобається, як їх ведуть їх діти, це не означає, що лише дітям потрібно змінюватися [4, с. 184].

Бувають проблеми, які заважають нам робити те, що ми хочемо. А бувають проблеми, які допомагають нам не робити те, чого ми не хочемо. Це називається вторинною вигодою. Наприклад, якщо ми застудилися, то ми можемо не йти на роботу. Депресія заважає комусь працювати або повноцінно спілкуватися. Втома або безпорадність є поважною причиною, щоб постійно цю допомогу просити (особливо ефективно це виявляється в тих випадках, коли нам здається, що просто так ми допомоги не отримаємо).

Те ж можна сказати, коли людина втрачає або кидає одне робоче місце за другим, розриває одні стосунки за іншими. В обох випадках їй часто здається, що вона жертва несправедливості і чорної невдячності. Насправді вона робить все, щоб накликати на себе своїми постійними

сперечаннями і докучаннями той самий результат, якого вона так боїться [5].

Що тільки не сковає і не пов'язує нас в нашому повсякденному житті – ми жертви ілюзій і фантазмів, раби неусвідомлюваних комплексів, які кидають з боку в бік зовнішніми впливами, засліплені і загіпнозовані оманливою поверхнею речей. Не дивно тому, що людина в подібному стані часто відчуває незадоволеність, що вона невпевнена і нестійка у своїх настроях, думках і діях. Інтуїтивно відчуваючи себе «єдиним цілим» і тим не менше знаходячи в собі «внутрішній розкол», вона приходить в замішання і не може зрозуміти ні себе, ні інших [1].

Якщо ми переконані, що світ – ворожий, а ми – невдахи, які не зможуть отримати від життя те, що хочемо, то ми будемо постійно зіштовхуватися з обманом, несправедливістю, агресією, перешкодами на своєму шляху. І будемо відповідати або апатією і депресією, або будемо агресорами, мізантропами. У кінцевому рахунку, людина з позицією "жертви" залишається одна – без друзів і без людей, охочих вислуховувати її постійні скарги на життя, тому що в природі існує таке явище, як «психологічна індукція». Цей метод психологічної індукції часто використовують у своїй практиці різного роду люди-маніпулятори. Вони знають, як викликати в іншій людині потрібний їм настрій (в тому числі позитивний), певний образ думок, бажання вести розмову на відповідну тему.

Люди стали жертвою масового навіювання, їх мета в житті – виробляти і споживати все більше і більше. Вся наша діяльність підпорядкована економічним завданням, засоби стають метою; людина робиться автоматом – добре нагодованим, добре одягненим, але позбавленим будь-якого інтересу до своїх людських якостей і потреб. Якщо до людини повернеться здатність любити, вона повернеться на своє місце. Адже не вона повинна служити економічній машині, а вона – їй [3].

Отже, люди з комплексом жертви характеризуються такими рисами:

- інфантильність і емоційна незрілість;
- дуже низький рівень самоусвідомленості;
- не бажання брати відповідальність за себе і своє життя.

Всі ці риси особистості формуються ще в дитинстві і не лише нашими батьками, але і всім оточенням в цілому. Більшість з нас в дитинстві просто дресирували як собак, караючи за наші дії, які з якихось причин здавалися батькам неправильними. Звідси в кожному з нас сидить страх робити щось самостійно, адже якщо немає ніяких дій, то і відповідати ні за що не доведеться, і покарання не буде. Багато хто живе з цим, їм зручно і комфортно в ролі жертви, їх цілком влаштовує, що вони не творці свого життя і що від них нічого не залежить. Для багатьох втрата контролю над своїм життям і усвідомленості не надто висока плата за позбавлення від відповідальності.

Але є люди, яких статус жертви не влаштовує та в них немає вже сил змінити своє життя, відпустити звичний сценарій і позбутися комплексу жертви. Адже щоб позбутися його, потрібно вирішити не лише всі проблеми пов'язані з дитинством, минулим, всі конфлікти з батьками та родичами, а й перестати діяти за тими «жертвними» програмами, які нам передали разом з вихованням. Необхідно не просто змінити певні поведінкові шаблони, а перебудувати себе повністю.

На основі індивідуальної консультативної роботи можна зробити висновки, що формування комплексу жертви має своє коріння з раннього дитинства. Такі люди досить часто вибачаються, навіть якщо це недоречно, бояться щось попросити, взяти останній шматочок чогось тощо. Вони не мають чіткого уявлення «хто я», «чого хочу». Ними володіє страх поразки, невдачі.

На основі результатів роботи за методом Казкотерапії (написати казку в якій хтось є жертвою) прослідковуються чіткі риси жертвовності людини, які відповідно є і в реальному її житті. Можна побачити тих людей, які мали пряме відношення до формування і заглиблення рис жертви. Ці люди зазвичай наділяються рисами негативних героїв, монстрів. В деяких казках в кінці прописується їх смерть, в деякий нещасне майбутнє, як покарання до скоєної вчинки. Не у всіх казках щасливий кінець. Аналіз героїв казок, визначення того, що кожен з них хотів, як до цього йшов – це шлях до усвідомлення істинних причин наявного комплексу жертви.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Чи приречена людина-жертва все життя грати цю роль? Насправді, у людей є можливість протягом життя зіграти безліч ролей – в сім'ї, в професії, в житті. І протилежністю ролі жертви є не роль рятувальника або переслідувача, а роль щасливої людини. А щастя – це не обов'язково матеріальне благополуччя і соціальна успішність.

Подальша робота в даному напрямку полягає в пошуках нових методів у роботі з подолання комплексу жертви. Подальшому проведенні психокорекційної роботи.

Звичайно, що не все в силах людини, є речі, які не підвладні нашій волі – це і хвороба, і смерть, природні катастрофи, соціальні катаклізми. Але зло в нашому

житті присутнє поряд з добром і можливістю бути щасливими.

Безпорадність жертви ніяким чином не пов'язана зі смиренням. (Ми звикли, що це слово вживається частіше в релігійних трактуваннях, але тут це більше в значенні «змиритись», «прийняти»). Коли ми говоримо про смирення, то припускаємо, що людина стійко приймає удари долі. Поведінка жертви – це не смиренність. Це не прийняття відповідальності за свої дії, слова, рішення. Тобто, ми приймаємо рішення, що всі, довкола нас мають опікати і вирішувати наші проблеми. Або ми приймаєте рішення триматись на позитивній хвилі, звертаючи увагу на хороші події в нашому житті.

Щаслива людина – це в першу чергу людина, яка є творцем і господарем свого життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ассаджиоли Роберто. Психосинтез : теория и практика. «REFL – book», 1994. 314 с.
2. Eric Berne. Games People Play: The Psychology of Human Relationships. Penguin Life, 2016. 176 p.
3. Фромм Э. Человек для себя / Пер. с англ. Л. А. Чернышевой ; Иметь или быть? / Пер. с англ. Н. И. Войнскунской и И. И. Каменкович. Мн. : Изд. В. П. Ильин. 1997. 416 с.
4. Thomas Harris. I'm OK--You're OK. Harper Perennial; Reprint edition, 2004. 320 p.
5. Хорни Карен. Женская психология / Пер. с англ. / Общ. Ред. М. М. Решетникова. Восточноевропейский институт психоанализа, 1993. 224 с.

REFERENCES:

1. Assadzhyoly Roberto. Psykhosyntez : teoriya y praktyka. «REFL – book», 1994. – 314 s.
2. Eric Berne. Games People Play: The Psychology of Human Relationships. Penguin Life, 2016. 176 p.
3. Fromm Э. Chelovek dlia sebia / Per. s anhl. L. A. Chernushevoi ; Ymet yly but? / Per. s anhl. N. Y. Voinskunskoi y Y. Y. Kamenskovich – Mн. : Yzd. V. P. Ylyn. 1997. – 416 s.
4. Thomas Harris. I'm OK--You're OK. Harper Perennial; Reprint edition, 2004. 320 p.
5. Khorny Karen. Zhenskaia psykhohyia / Per. s anhl. / Obshch. Red. M. M. Reshetnykova. – Vostochnoevropayskiy ynstitut psykhoanalyza, 1993. – 224 s.

НОТАТКИ

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ

№ 1, 2022

Коректура • Ірина Миколаївна Чудеснова

Комп'ютерна верстка • Юрій Васильович Ковальчук

Формат 60x84/8. Гарнітура Verdana.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 8,14.
Замов. № 0522/210. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.