

Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ

№ 1, 2023



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

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
25 травня 2023 р., протокол № 7

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)

Журнал включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») зі спеціальності 053 – Психологія відповідно до Наказу МОН України від 20.02.2023 № 185 (додаток 4)

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

Беспарточна Олена Іванівна, Скрипник Кристина Вікторівна ПОКАРАННЯ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ ПІДЛІТКІВ	5
Боснюк Валерій Федорович МОДЕЛЬ ЕВДЕМОНІЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ПОЯСНЮВАЛЬНА КОНЦЕПЦІЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	12
Готич Вікторія Олександрівна ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ, ОГЛЯД ТЕОРЕТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ.....	21
Грицюк Ірина Михайлівна, Міліщук Світлана Олексіївна ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО СТАРШОГО ВІКУ.....	29
Дучимінська Тамара Іванівна, Микитюк Мар'яна Юріївна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКІСТІ ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	35
Козак Галина Анатоліївна ДІАГНОСТИКА СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ.....	41
Мудрак Ігор Аркадійович ПОДОЛАННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ.....	48
Овчаренко Олена Юріївна ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ТА БЕЗ ІНВАЛІДНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	54
Федоренко Раїса Петрівна, Магдисюк Людмила Іванівна, Коширець Віктор Васильович ВПЛИВ ОБРАЗУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА НА ПОДРУЖНІЙ ВИБІР.....	63
Шкарлатюк Катерина Іванівна, Коширець Віктор Васильович ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	69

CONTENTS

Bespartochna Olena, Skrypnyk Krystyna PUNISHMENT AS A FACTOR OF INFLUENCE ON ADOLESCENT SELF-REGULATION.....	5
Bosniuk Valerii THE EUDAIMONIC ACTIVITY MODEL AS AN EXPLANATORY CONCEPT OF PERSONAL WELL-BEING.....	12
Hotych Victoria POSTTRAUMATIC GROWTH: CONCEPTUALIZATION OF THE CONCEPT, REVIEW OF THEORETICAL MODELS.....	21
Hrytsiuk Iryna, Milishchuk Svitlana FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PRESCHOOL CHILDREN	29
Duchyminska Tamara, Mariana Mykytiuk PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF STRESS RESISTANCE OF POLICEMAN PERSONALITY UNDER CONDITIONS OF MARTIAL STATE.....	35
Kozak Galina DIAGNOSTICS OF MILITARY OFFICERS' FAMILIES DURING MILITARY SERVICE.....	41
Mudrak Igor OVERCOMING THE STATE OF PSYCHOLOGICAL LONELINESS AMONG ADOLESCENTS IN THE CONDITIONS OF SCHOOLING.....	48
Ovcharenko Olena FEATURES OF STUDENTS' STRESS RESISTANCE WITH DISABILITY AND WITHOUT DISABILITY IN THE WAR CONDITIONS.....	54
Fedorenko Raisa, Mahdysiuk Liudmyla, Koshyrets Viktor THE INFLUENCE OF MARRIAGE PARTNER IMAGE ON THE MARITAL CHOICE.....	63
Koshyrets Viktor, Shkarlatiuk Kateryna PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF STRESS-OVERCOMING BEHAVIOUR OF SERVICEMEN	69

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.1>

ПОКАРАННЯ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ ПІДЛІТКІВ

Беспарточна Олена Іванівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та філософії, виконуюча обов'язків керівника
центру акредитації та ліцензування
Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського
<https://orcid.org/0000-0001-8210-314x>

Скрипник Кристина Вікторівна,

здобувачка вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія»
Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського
<https://orcid.org/0009-0007-5905-9815>

Досліджено вплив різного строку відбування покарання в місцях позбавлення волі на саморегуляцію, соціальну фрустрацію та чутливі сторони до стимулів у підлітків. У дослідженні взяли участь 60 підлітків, котрі перебувають у Кременчуцькій виховній колонії управління Державного департаменту України з питань виконання покарань у Полтавській області – колонії для неповнолітніх ув'язнених. Так підліткова злочинність є паразитичним антисоціальним явищем, яке деструктивно впливає на правопорядок і стрімко корумпує правове суспільство. Для проведення дослідження були використані опитувальник Карвера-Уайта, методики діагностики «Стилю регуляції поведінки» В. Моросанова і діагностики рівня соціальної фрустрації Л. Вассермана у модифікації В. Бойко. Внаслідок проведеного дослідження було виявлено, що серед підлітків, які відбувають покарання до півроку спостерігається низький рівень самоконтролю, планування, спостерігається певна ригідність, головними стимулами є власне задоволення, прагнення до гедонізму і обіцяна винагорода. В той час як підліткам відбуваючим покарання два роки та більше властивий високий рівень самоконтролю, саморегуляції, чинниками впливу на них є власна терплячість і реакція на негативні стимули. Саме тому пік стрімкого розвитку злочинності найяскравіше спостерігається в найбільш нестабільні періоди існування держави. Водночас рецидивна злочинність, яка активно розвивається в кризові періоди, посилює негативний вплив відповідних кризових процесів, ставить під сумнів як авторитет держави, так і засоби виховання в родині та закладах освіти. Вивчення особистості підлітків, котрі відбувають покарання в місцях позбавлення волі, є актуальним завданням, реалізація якого сприятиме вдосконаленню спеціальної політики запобігання злочинності в Україні, а також з метою створення тренінгів навичок саморегуляції для підлітків. Практичне значення одержаних результатів полягатиме в тому, що положення, викладені в роботі, можуть бути використані у науково-дослідній сфері – для подальшого теоретичного вивчення особи, засудженої до позбавлення волі. У правоохоронній діяльності – для оптимізації здійснення заходів із запобігання злочинним проявам; у навчальному процесі – для розробки методик, тренінгів, підручників і навчальних посібників.

Ключові слова: підлітки, саморегуляція, злочинність, покарання, соціальна фрустрація, ригідність, планування, програмування, підліткова криза.

Bespartochna Olena, Skrypnyk Krystyna. Punishment as a factor of influence on adolescent self-regulation

This article examines the impact of different sentences in prison on adolescents' self-regulation, social frustration, and stimulus sensitivity. The study involved 60 adolescents in the Kremenchuk educational colony. Juvenile delinquency is a parasitic antisocial phenomenon that has a destructive impact on law and order and is rapidly corrupting the rule of law. The study was conducted using the Carver-White questionnaire, methods of diagnosing the «Style of behavior regulation» by V. Morosanov and diagnosing the level of social frustration by L. Wasserman in the modification of V. Boyko. The study found that among adolescents serving a sentence of up to six months, there is a low level of self-control, planning, and a certain amount of rigidity,

the main incentives are their own pleasure, the desire for hedonism and the promised reward. Whereas adolescents serving two years or more of a sentence are characterized by a high level of self-control and self-regulation, and their main motivators are their own patience and reaction to negative stimuli. That is why the peak of rapid crime development is most clearly observed in the most unstable periods of the state's existence. At the same time, recidivism, which actively develops in times of crisis, increases the negative impact of the relevant crisis processes, and calls into question both the authority of the state and the means of education in the family and educational institutions. The study of the personality of adolescents serving sentences in prisons is an urgent task, the implementation of which will contribute to the improvement of special crime prevention policy in Ukraine, as well as to the creation of self-regulation skills training for adolescents. The practical significance of the results obtained is that the provisions set forth in this paper can be used in the research field – for further theoretical study of a person sentenced to imprisonment. In law enforcement – to optimize the implementation of measures to prevent criminal manifestations; in the educational process – to develop methods, trainings, textbooks and manuals.

Key words: *adolescents, self-regulation, crime, punishment, social frustration, rigidity, planning, programming, adolescent crisis.*

Постановка проблеми. Саморегуляція поведінки є особливо складним завданням у період дорослішання. Для підліткового віку характерні неадекватні психогенні реакції, дезадаптивна поведінка та некоординовані форми поведінки, що зумовлює необхідність вивчення феномену саморегуляції в підлітковому віці. Водночас у підлітків формуються ціннісні орієнтації, естетичні уподобання та моральні переконання, на основі яких вони починають керувати власною поведінкою. Крім того, особистість підлітка є чутливою до розвитку психологічних механізмів саморегуляції поведінки, а отже, виховання підлітків має бути спрямоване на особливості формування цих механізмів [3].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю подальшої теоретичної та практичної розробки проблеми емоційності на різних вроджених етапах розвитку особистості. Емоційність відома як стійка властивість особистості, як один із компонентів темпераменту (Б. Теплов, В. Небиліцин, А. Ольшаннікова), відігравати системоутворюючу функцію в структурі рис особистості та її окремих якостей (О. Саннікова). В. Вілюнас, Г. Костюк, П. Симонов, О. Чебікін), емоції та афекти (А. Ольшаннікова, І. Переверзєва) беруть участь в управлінні діяльністю та визначають успішність діяльності та спілкування (О. Саннікова) [1].

Питання психологічних механізмів саморегуляції поведінки особистості вивчається та постійно актуалізується науковцями різних галузей психологічної

науки. Вивчення цих механізмів знайшло своє відображення в ранніх положеннях загальної психології, де аспекти регуляції поведінки розглядалися як структурні компоненти особистості та її діяльності (Л. Виготський, О. Леонтьєв, Б. Ломов, Г. Костюк, С. Рубінштейн). У віковій та педагогічній психології увага дослідників була зосереджена на питаннях саморегуляції, зокрема сенсорно-моторної (О. Конопкін, В. Чудновський), вольової (В. Іванков, В. Селіванов), емоційної (В. Селіванов), афективної (Дж. Рейковський, О. Чебікін), мотиваційної (О. Ксенофонтова, А. Файзуллаєв), моральний (Б. Братусь, П. Якобсон) та особистісний (К. Абульханова-Славська, І. Чеснокова) [4]. Психологічний аналіз наукової спрямованості досліджуваної проблеми свідчить, що саморегуляція поведінки – це структурне утворення особистості, яке є інтеграцією цілеспрямованої поведінки, що виявляється у довільному прийнятті рішень, виборі засобів реалізації планів, оцінці, самоаналізі поведінки, визначенні позиції щодо подій і ситуацій та ціннісного ставлення до себе [2].

Метою дослідження є аналіз психологічної проблеми покарання та його вплив на саморегуляцію підлітка, проведення емпіричного дослідження серед підлітків, які відбувають покарання.

Результати дослідження. В емпіричному дослідженні брали участь 60 підлітків, серед яких 30 підлітків, котрі відбувають покарання у Кременчуцькій виховній колонії управління Державного департа-

менту України з питань виконання покарань у Полтавській області – колонії для неповнолітніх ув'язнених до півроку та 30 підлітків, котрі знаходяться у місці позбавлення волі два роки та більше.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей відбувалось у три етапи. Спершу був проведений опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової із використанням субшкал: «Планування», «Моделювання», «Програмування», «Оцінювання результативності», «Гнучкість» та «Загальний рівень саморегуляції». Узагальнені показники представлені на рисунку 1.

Відповідно до рис. 1. можна побачити, що серед підлітків, які відбувають покарання менше півроку домінує середній (53 %) та низький рівень (47 %) загальної саморегуляції. За субшкалою «Гнучкість» переважає середній рівень (50 %) і низький (47 %). Високий рівень гнучкості властивий 3 % респондентам. Відповідно до субшкали «Оцінювання результатів» переважає низький рівень (53 %) та середній (43 %). Високий же рівень домінує у 3 % респондентів і говорить про критичність та вміння об'єктивно сприймати обставини. За субшкалою «Програмування» домінує низький рівень (47 %), тобто мається на увазі, що підлітки не вмі-

ють і не бажають продумувати послідовність своїх дій. Так серед 30 % переважає середній рівень програмування своїх дій, таким чином вони притримуються норми між продумуванням кожного свого кроку і роботи певні дії дещо імпульсивно; високий рівень програмування спостерігається у 23 % і наголошує на сформованій потребі продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей. Переважаючим рівнем за субшкалою «Моделювання» є низький із показником 57 %. Середній рівень моделювання переважає у 30 %. Серед 23 % переважає високий рівень розвиненості уявлення про зовнішні та внутрішні значущі умови. За субшкалою «Планування» переважає низький рівень 57 % і говорить про слабо розвинене планування, цілі схильні до частоті зміни. Середній рівень переважає серед 23 % респондентів, а високий у 20 %.

Розглядаючи рис. 2 можна побачити, що серед підлітків, які відбувають покарання більше двох років домінує високий рівень загальної саморегуляції (60 %). Середній рівень спостерігається у 23 %, а низький серед 17 %, тобто, можна сказати, що навіть покарання не допомогло віднайти засоби саморегуляції. Переважає за шкалою «Гнучкість» домінує високий рівень (70 %), що говорить про

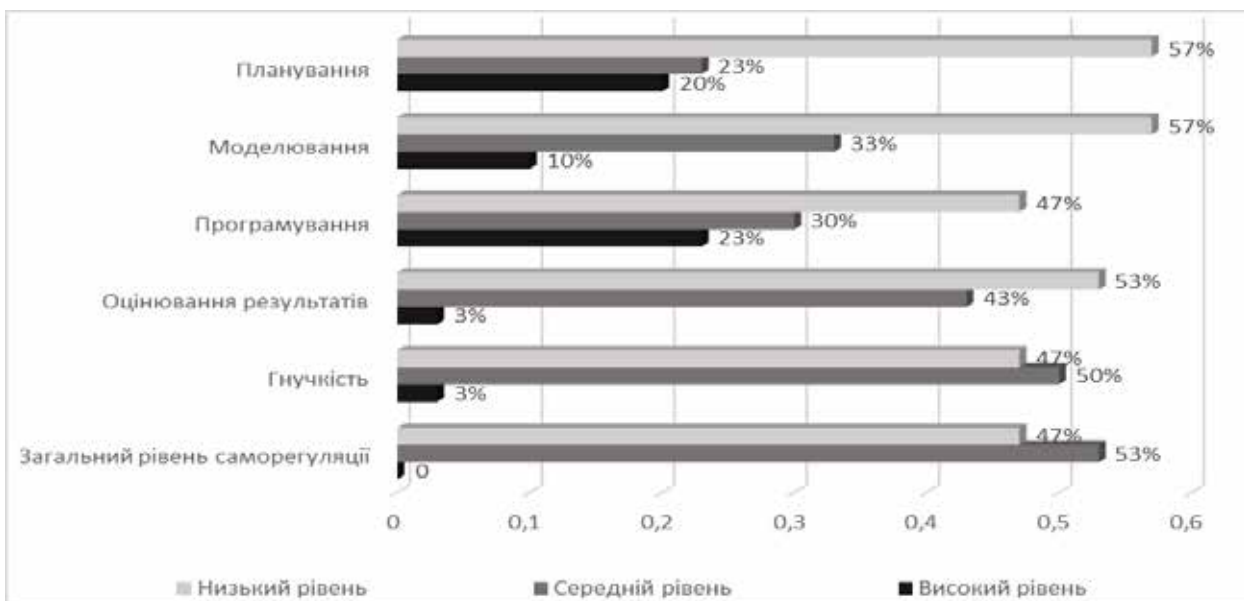


Рис. 1. Гістограма розподілу стилю саморегуляції поведінки серед підлітків, які відбувають покарання до півроку за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової

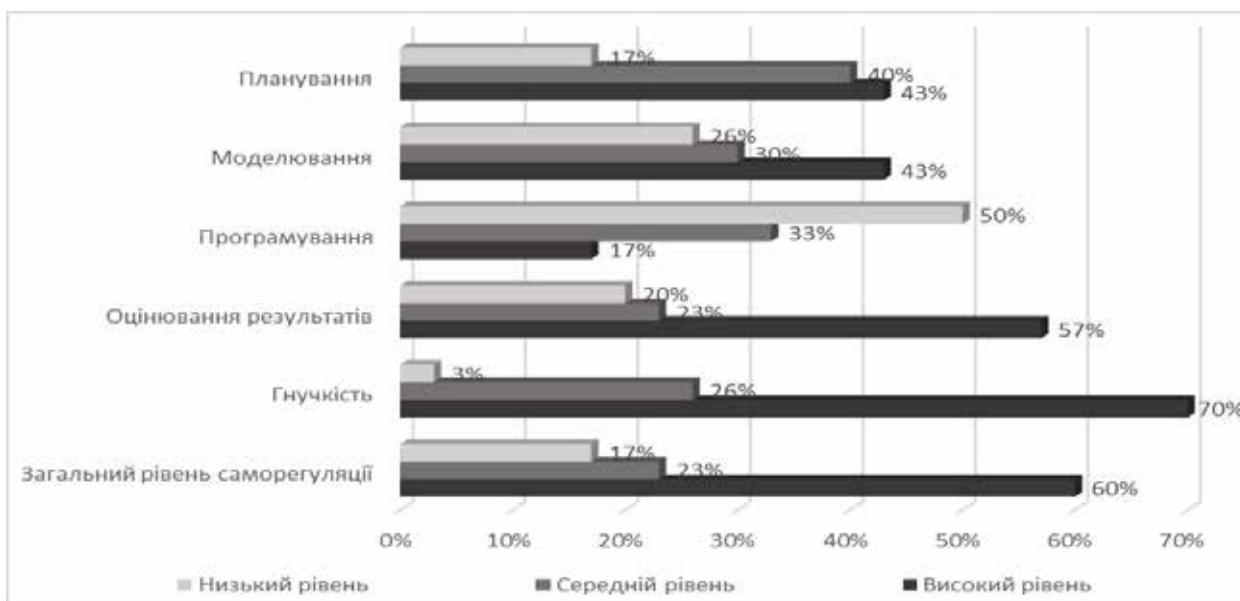


Рис. 2. Гістограма розподілу стилю саморегуляції поведінки серед підлітків, які відбувають покарання більше двох років за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової

пластичність усіх регуляторних процесів. Середній рівень домінує у 23 %, а низький серед 6 %. Оцінювання результатів у підлітків, які відбувають покарання довше є більш розвиненим, на що наголошує домінуючий високий рівень із показником у 57 %, додати можна ще наявну адекватність самооцінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Середній рівень переважає у 23 %, а низький – 20 %. За шкалою «Програмування» домінуючим рівнем є низький (50 %), так само як і у підлітків, які відбувають покарання менший строк. Середній рівень переважає у 23 %, а низький у 17 %. Переважає високий рівень за шкалою «Моделювання» – 43 %. Середній рівень переважає у 30 %, низький серед 26 %. Планування високого рівня переважає у 43 % і 40 % середнього рівня і наголошує на індивідуальні особливості висування й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності. Домінує низький рівень планування у 17 % підлітків.

На другому етапі з метою дослідження рівня соціальної фрустрації була використана методика діагностики Л. Вассерман у модифікації В. Бойко із застосуванням поділу балів на рівні: дуже високий, підвищений, помірний, невизначений, понижений, дуже низький рівень та відсутність

фрустрації. Узагальнені показники представлені на рисунку 3.

Відповідно до рис. 3, можна побачити, що у підлітків, які відбувають покарання півроку і менше домінуючим рівнем соціальної фрустрації є дуже низький та відсутність фрустрації із однаковим відсотковим розподілом – по 23 %, тобто в силу малого проміжку часу, що підлітки відбувають покарання. Вони ще не встигли усвідомити свого буття, що вони вже запламули свою репутацію, розчарували оточуючих. Помірний рівень соціальної фрустрації переважає у 20 % респондентів, що відбувають покарання до півроку; по 17 % мають невизначений та понижений рівні соціальної фрустрації. Серед же підлітків, які відбувають покарання два роки та більше домінує підвищений рівень – 23 % та помірний 20 %, що наголошує на переусвідомлення власного становища, що увесь час поки вони перебувають у місці позбавлення волі, то можна було б займатися чимось корисним та цікавішим; однаковий розподіл мають дуже низький рівень та відсутність соціальної фрустрації – по 17 %; 13 % респондентів мають невизначений рівень фрустрації і серед 10 % домінує понижений рівень соціальної фрустрації.

На третьому етапі був використаний опитувальний Карвера-Уайта із метою визначення чутливості людини до позитив-

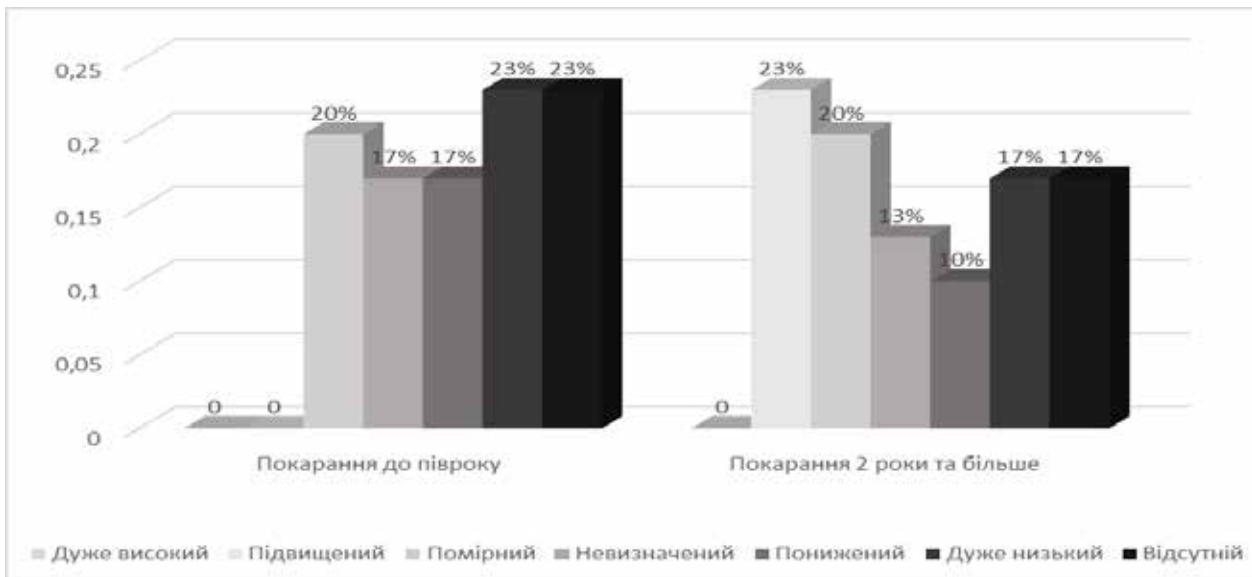


Рис. 3. Гістограма розподілу рівнів соціальної фрустрації серед підлітків, які відбувають покарання за методикою Л. Вассерман у модифікації В. Бойко

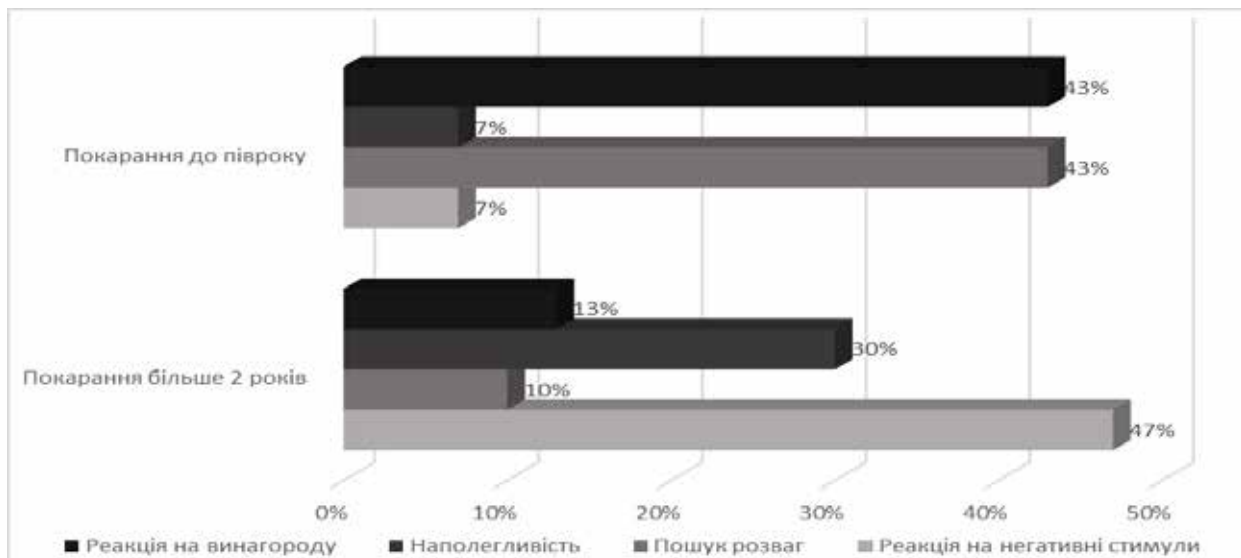


Рис. 4. Гістограма розподілу визначення чутливості до стимулів серед підлітків, які відбувають покарання за опитувальником Карвера-Уайта

них і негативних стимулів із використанням шкал «Реакція на нагороди», «Наполегливість», «Пошук розваг», «Реакція на негативні стимули». Узагальнені показники представлені на рисунку 4.

Аналізуючи рис. 4. бачимо, що серед підлітків, які відбувають покарання півроку і менше, можна побачити, що серед них домінує стимул «Пошук розваг» із показником – 43 % і говорить про схильність імпульсивно прагнути до задоволень; також домінуючим є «реакція на винагороду», котра наголошує на схильність проявляти багато позитивних емо-

цій та активізуватися, якщо ситуація обіцяє якусь нагороду або виконання їхнього бажання. Так стимули «Напоглевість» та «Реакція на негативні стимули» мають однаковий розподіл по 7 %. Серед підлітків, які відбувають покарання два роки та більше мають домінуючі стимули такі як «Реакція на негативні стимули» – 47 % і відрізняються вони підвищеною чутливістю до негативних стимулів: уникнення неприємних відчуттів для них набагато сильніша мотивація, ніж пошук і прагнення до позитивних; також домінуючим стимулом є «Наполегливість» – 30 %, що

наголошує на схильність наполегливо досягати своїх цілей.

Аналіз результатів дослідження.

Саморегуляція у підлітковому віці є інтегративною структурою, яка вміщує інтелектуальні, когнітивні, вольові, емоційні, моральні, мотиваційні сфери. Головною проблемою є недостатній рівень емоційної саморегуляції підлітків, зумовлений кризою підліткового віку, а негативні зміни в самосвідомості чітко проявляються в манерах поведінки. Також саморегуляція є складним цілісним процесом, що відбувається в єдності раціональних, емоційних і фізіологічних проявів, як сукупність взаємодіючих складних емоційно-пізнавальних ланок, що об'єднуються метою напруженої діяльності. Процес емоційної саморегуляції зумовлюється емоційним досвідом; у ньому згорнуті інтегративні успіхи – неуспіхи здійснених раніше спроб, а зміст залежить від рівня професійної підготовленості людини.

Емпіричне дослідження особливостей впливу покарання на саморегуляцію підлітків було проведене у три етапи: підбір і обґрунтування методик для діагностики саморегуляції підлітків; визначення вибірки та проведення психодіагностичних методик; кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, розробка тренінгової програми для підвищення рівня емоційної саморегуляції підлітків, які виявили невисокий її рівень. Згідно проведеного дослідження можна зробити наступні висновки: серед підлітків, які відбувають покарання півроку і менше домінують низькі рівні загальної саморегуляції, програмування, планування, гнучкості, моделювання, що говорить про імпульсивність та невміння планувати та контролювати свої дії, вони швидко піддаються внутрішнім поривам та не вміють це контролювати, вони ні про не жалкують, соціальна фрустрація знаходиться на низькому рівні або відсутня повністю, головними чинниками впливу на них є розваги та обіцяна винагорода, яка буде їм ще й вигідна. В той час як серед підлітків, які відбувають покарання два роки та більше вже присутній високий рівень саморегуляції, вони вже вміють думати наперед стосовно власних дій, є відповідальними, наполегливими, їм присутнім помірний та високий рівень

соціальної фрустрації, що говорить про жалкування стосовно власного становища, також головними чинниками впливу на них є їх власна наполегливість і реакція на негативні впливи та страх зробити щось погано і розчарувати інших.

Висновки. Саморегуляція – це процес контролю та регулювання власної поведінки, дій та емоцій з метою досягнення поставлених цілей та задоволення внутрішніх потреб. Підлітковий вік – це період життя між дитинством та дорослістю, який зазвичай починається у віці 10-12 років і триває до 18-20 років. Основні характеристики підліткового віку включають: фізичний розвиток, зростання, зміни форми тіла, розвитку голосу, збільшення м'язової маси та інших фізичних характеристик; емоційний розвиток власної ідентичності та самосвідомості, вони можуть бути чутливі до критики та сором'язливі, але також можуть бути емоційно-нестійкими та легко піддаються впливу соціальних ситуацій. Відповідно до проведеного констатувального дослідження було виявлено, що підлітки, які відбувають покарання півроку та менше мають нижчий рівень саморегуляції, вони ще не вміють планувати власні дії, відповідати за свої вчинки, їм більш властиве піддаватися емоція та внутрішнім поривам, в них майже повністю відсутня соціальна фрустрація, жалкування про свої вчинки, а головними чинниками впливу на них є обіцяна винагорода та пошук розваг та задоволень, тобто вони більш спрямовані на більш гедоністичні стимули. В той час як підлітки, котрі відбувають покарання два роки та більше виявляють непогані навички програмування, гнучкості, оцінки власних дій, саморегуляції, тобто вони переусвідомили свої вчинки у дитячій колонії та знаходяться на шляху до виправлення. Серед цих підлітків присутній високий рівень соціальної фрустрації, а головними чинниками впливу на них є власна наполегливість та реакція на негативні емоції та стимули.

Перспективні напрями дослідження полягають у вивченні наслідків покарання для емоційного стану підлітків, з метою розробки методичних, теоретичних матеріалів з предметів «Психологія девіантної поведінки», «Конфліктологія», «Психологія кримінальної поведінки», «Кризова психологія».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балабанова Л. М. Особливості агресивної поведінки неповнолітніх / Л. М. Балабанова, І. О. Віденєєв, П. В. Макаренко та ін. Матеріали круглого столу «Девіантна поведінка: соціологічний, психологічний юридичний аспекти». Харків: ХНУВС. 2008. С. 35–38.
2. Бесчастний, В.М. Теорія та практика кримінологічного забезпечення протидії злочинності в Україні : автореф. дис. ... д-ра юрид. наук : 12.00.08. Бесчастний Віктор Миколайович; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 34 с.
3. Землянська О. В. Психологічні особливості злочинної поведінки неповнолітніх. О. В. Землянська. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України; ред. С.Д. Максименко. Київ, 2001. Т.III, Ч. 1. С. 163–168.
4. В. Ф. Маценко, Ж. М. Маценко Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини: монографія. Київ : Педагогічна думка, 2015. 197 с.
5. Рущенко І. П. Соціологія злочинності: монографія. Харків: Націон. ун- ту внутр. справ, 2001. 370 с.
6. Скриннікова Н. С. Кримінологічна характеристика особи неповнолітнього злочинця (жіночої статі), яка вчиняє злочини в Україні. *Вісник Запорізького національного університету*. Сер.: Юрид. науки. Запоріжжя. 2010. Вип. 3. С. 153–158
7. В. П. Андрушенко, В. П. Бех. Соціальна робота. Короткий енциклопедичний словник. авт. кол. Київ: ДЦССМ, 2002. 536 с.
8. Тимченко А. П., Момотюк В. О. Попередження злочинності в Україні. Молодіжний науковий юридичний форум : м. Київ, Національний авіаційний університет, 18 травня 2017 р. Том 1. Тернопіль: Вектор. 356 с.

REFERENCES:

1. Balabanova L. M. (2008). Osoblyvosti ahresyvnoyi povedinky nepovnolitnikh [Features of aggressive behavior of minors]. Makarenko ta in. Materialy kruhloho stolu «Deviantna povedinka: sotsiolohichnyy, psykhlohichnyy yurydychnyy aspekty». Kharkiv: KHNUVS. P. 35–38. [in Ukrainian]
2. Beschastnyy, V.M. (2018). Teoriya ta praktyka kryminolohichnoho zabezpechennya protydyiyi zlochynnosti v Ukrayini [Theory and practice of criminological support of combating crime in Ukraine]: avtoref. dys. ... d-ra yuryd. nauk : 12.00.08. Beschastnyy Viktor Mykolayovych; MVS Ukrayiny, Khark. nats. un-t vnutr. sprav. Kharkiv, 34 p. [in Ukrainian]
3. Zemlyanska O. V. (2001). Psykhlohichni osoblyvosti zlochynnoyi povedinky nepovnolitnikh. [Psychological features of juvenile criminal behavior]. Zb. nauk. prats Instytutu psykhohihiy im. H. S. Kostyuka APN Ukrayiny; red. S.D. Maksymenko. Kyiv, T.III, CH. 1. S. 163–168. [in Ukrainian]
4. V. F. Matsenko, ZH. M. (2015). Matsenko Psykhosynerhetychni osoblyvosti stalykh ta kryzovykh periodiv zhyttya lyudyny [*Psychosynergetic features of stable and crisis periods of human life*] : monohrafiya. Kyiv: Pedahohichna dumka, 197 p.[in Ukrainian]
5. Rushchenko I. P. (2001). Sotsiolohiya zlochynnosti [*Sociology of Crime*]: monohrafiya. Kharkiv: Natsion. un-tu vnutr. dovidok, 370 p.[in Ukrainian]
6. Skrynnikova N. S. (2010). Kryminolohichna kharakterystyka osoby nepovnolitnoho zlochynsya (zhinochoyi statti), yaka vchynyaye zlochyny v Ukrayini [*Criminological characteristics of a juvenile offender (female) who commits crimes in Ukraine*]. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Ser.: Yuryd. nauky. Vinnytsya. Vip. 3. P. 153-158 [in Ukrainian]
7. Andrushenko V. P., Bekh V. P. (2002). Sotsialna robota. Korotkyy entsyklopedychnyy slovnyk. avt. kilk. [*A short encyclopedic dictionary*] Kyiv: DTSSSM, 536 p. [in Ukrainian]
8. Tymchenko O. P., Momotyuk V. O. (2017). Poperedzhennya zlochynnosti v Ukrayini. [*Prevention of Women's Crime in Ukraine*] Molodizhnyy naukovyy yurydychnyy forum: m. Kyiv, Natsionalnyy aviatsiynnyy universytet. Tom 1. Ternopil: Vektor. 356 p. [in Ukrainian]

УДК 159.923.3

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.2>

МОДЕЛЬ ЕВДЕМОНІЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ПОЯСНЮВАЛЬНА КОНЦЕПЦІЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Боснюк Валерій Федорович,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України
<https://orcid.org/0000-0003-0141-1920>
<https://publons.com/researcher/AAA-2460-2020>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57210313834>

В роботі показано, що існуючі наукові підходи до вивчення евдемонічного благополуччя особистості пропонують різноманітні та неузгоджені між собою операціоналізації конструкту, а кількість компонентів та їх складові фактично нічим не обмежені. Такий стан справ призвів до неконтрольованого розширення категорії евдемонічного благополуччя, і як результат, практичні психологи стикаються з дедалі більшим розмаїттям характеристик, які вони мають врахувати у своїх інтервенційних заходах.

В статті зауважується, що початкова найбільш загальна мета авторів моделі евдемонічної активності якраз і полягала в тому, щоб допомогти вирішити дефініційні невизначеності в дослідженнях благополуччя. Також вона була запропонована як реакція на висновки на те, що безпосереднє прагнення людей до суб'єктивного благополуччя не приносить бажаного результату і навіть може бути контрпродуктивним.

Ототожнюючи щастя із суб'єктивним благополуччям евдемонія розглядається не як різновид благополуччя, а як його предиктор, не як душевний чи емоційний стан, а як діяльність, що породжує переживання суб'єктивного благополуччя, як «правильне життя», що перебуває у згоді з власним «Я» і відповідно таке життя винагороджується переживанням суб'єктивного благополуччя. Це ключове положення й було реалізоване у моделі евдемонічної активності, яка передбачає, що активне залучення до певних видів діяльності, що сприяють задоволенню базових потреб в автономії, компетентності та афіліації, призводить до зростання суб'єктивного благополуччя. Саме ж суб'єктивне благополуччя операціоналізується традиційно через баланс позитивних та негативних емоцій та рівнем задоволеності життям, і розглядається як єдина адекватна міра власне благополуччя особистості.

Ключові слова: позитивна психологія, евдемонія, гедонія, базові психологічні потреби, суб'єктивне благополуччя, евдемонічне благополуччя.

Bosniuk Valerii. The eudaimonic activity model as an explanatory concept of personal well-being

The paper shows that the existing scientific approaches to the study of eudaimonic well-being offer diverse and inconsistent operationalisations of the construct, and the number of components and their components are virtually unlimited. This state of affairs has led to an uncontrolled expansion of the category of eudaimonic well-being, and as a result, practical psychologists are faced with an increasing variety of characteristics that they must take into account in their intervention measures.

The article notes that the original, most general goal of the authors of the eudaimonic activity model was precisely to help resolve definitional uncertainties in well-being research. It was also proposed as a reaction to the findings that people's direct pursuit of subjective well-being does not bring the desired result and may even be counterproductive.

By identifying happiness with subjective well-being, eudaimonia is seen not as a type of well-being but as its predictor, not as a mental or emotional state but as an activity that generates the experience of subjective well-being, as a "right life" that is in agreement with one's own "I" and, accordingly, such a life is rewarded by the experience of subjective well-being. This key point was implemented in the eudaimonic activity model, which assumes that active engagement in certain activities that contribute to the satisfaction of basic needs for autonomy, competence and relatedness leads to an increase in subjective well-being. Subjective well-being itself is tra-

ditionally operationalised through the balance of positive and negative affect and the level of life satisfaction, and is considered the only adequate measure of an individual's well-being.

Key words: *positive psychology, eudaimonia, hedonia, basic psychological needs, subjective well-being, eudaimonic well-being.*

Постановка проблеми. Ф. Мартела та К. Шелдон проаналізувавши найбільш впливові сучасні концепції евдемонічного благополуччя [10] показали, що вони представлені щонайменше 45 різними способами, використовуючи при цьому мінімум 63 параметри. Ці концепції часто не співпадають та суперечать один одному, поєднують дуже різні типи елементів: поведінку, установки, мотиви, почуття, досвід. Як результат, категорії «евдемонічне благополуччя» загрожує стати просто синонімом фактично будь-якого конструкту позитивної психології. Існуючі підходи до вивчення евдемонічного благополуччя пропонують різну кількість її складових компонентів та допускають практично будь-яку операціоналізацію, що ускладнює порівняння результатів наукових досліджень.

Додатковою проблемою неконтрольованого розширення категорії евдемонічного благополуччя стало те, що практичні психологи стикаються з дедалі більшим розмаїттям характеристик, які вони мають врахувати у своїх інтервенційних заходах. Який показник благополуччя вони повинні вимірювати і намагатися впливати на нього – духовність, мудрість, доброзичливість, цілеспрямованість, вдячність, саморегуляцію, розвиток его? Замість глобальних і неупереджених показників ми маємо категорію, яка розширюється в геометричній прогресії.

Мета статті полягає в аналізі моделі евдемонічної активності як пояснювальної концепції благополуччя особистості.

Результати дослідження. К. Шелдон однією з причин термінологічної мінливості «евдемонічного благополуччя» вбачає в категоріальній помилці психологів, які невірно зв'язали поняття «евдемонія» і «благополуччя» ввівши в оману науковців та заплутали галузь знань позитивної психології [20]. Для Арістотеля – автора першої фундаментальної систематичної роботи про евдемонію зокрема та етичну теорію загалом, за яким слідували наступні школи філософії, «евдемонія» – це не стан

душі, що впливає з певної діяльності або супроводжує її, а сама ця активність [1]. «Що таке евдемонія?» – це те саме питання, що й «Які найкращі види активності, на які здатна людина?» [20, с. 11]. Арістотель відзначав унікальність людської природи її здатність жити згідно з розумом, а найповніший спосіб такого життя – це жити добродібно. Таким чином філософ прийшов до свого відомого висновку, що евдемонія – це «своєрідна діяльність душі узгоджена з добродібною» [1, с. 39]. Евдемонія у філософській історії розглядалося як широке поняття, що відображає ідею раціональної активності спрямованої на пошук «того, що варте в житті», «прагнення до чеснот, досконалості та найкращого в нас» [2, с. 44]. Однак чим евдемонія точно не була для Арістотеля, то це суб'єктивним відчуттям, психологічним станом або типом благополуччя. Дане поняття швидше стосувалося певних способів активності, зокрема, діяльності, яка є раціональною, добродібною, етичною або іншою мірою похвальною, що згодом може впливати на благополуччя або сприяти його досягненню. Термін «активність» а даному контексті стосується способів мислення, цінностей, орієнтацій, мотивацій, цілей і поведінки людей [6], які є вираженням відповідей людей на одвічне питання Сократа: «Як нам жити?». Іншими словами, активність відображає вольове або мотивоване функціонування людей, коли вони роблять вибір, переслідують цілі та виражають свої цінності. Ця діяльнісна концепція евдемонії чітко відрізняє її від концепцій благополуччя, заснованих на почуттях, емоціях, оціночних суджень свого стану в певний момент або період часу. Тобто, евдемонія виступає конативним конструктом, який намагається описати «якість» того, що людина робить або намагається зробити, а «благополуччя» – за своєю суттю є насамперед афективним і оціночним конструктом, який стосується того, як людина себе почуває. Нездатність дослідників здійснити таке розмежування призвело до корозії наукової точності та

втрата можливостей розуміння того, як насправді відбуваються позитивні зміни в особистості. Потенційний негативний вплив такого стану справ на науку позитивної психології складно недооцінити, особливо якщо врахувати, що переживання благополуччя особистістю широко визнається дослідниками в якості одного з ключових, якщо не головного результативного показника в поведінкових науках. На думку Ф. Мартела та К. Шелдона, ця нездатність «розділити конструкт благополуччя на складові частини», тобто об'єднання науковцями в один конструкт вхідних ресурсів, процесів та результатів є ключовою причиною аморфності та широти поняття евдемонічного благополуччя [10]. Вони пропонують, замість того, щоб використовувати все, від «волонтерства» до «поваги», «матеріального задоволення», «ясного мислення» тощо, внести новий фокус в індикатор евдемонічного благополуччя, визначивши більш чітко «ядро» евдемонічного благополуччя, на якому можуть зосереджуватися майбутні дослідження. Першим кроком до цього є розмежування трьох більш чітко визначених підкатегорій у межах широкого поняття благополуччя, а саме: евдемонічна активність, задоволення базових психологічних потреб та суб'єктивне благополуччя.

Така роздуми ґрунтується на нещодавно розробленій «Моделі евдемонічної активності» [8; 10; 19; 20]. Як показано на рис. 1, дана модель в загальному виді дозволяє відрізнити категорії «позитивні практики» та «позитивне самопочуття».

Позитивне самопочуття пов'язане з пережитим благополуччя і тим, як конкретне життя відчувається людиною. Таким чином, поняття «позитивне самопочуття» має на меті охопити різні способи, якими людина може відчувати або оцінювати своє життя. Мова йде про «добрий психічний стан, включаючи різні оцінки, як позитивні так і негативні, які люди дають своєму життю, а також афективні реакції людей на свій досвід» [13, с. 29]. Водночас дослідники підкреслюють, що евдемонія має також активний і конативний вимір, маючи на увазі, як людина проживає своє життя, мотивацію та види діяльності, які ведуть до того, щоб мати добре самопочуття [18; 19; 21]. Відповідно, «позитивні практики» необхідно також визнати важливою частиною евдемонії, а також людського благополуччя в найширшому розумінні цього конструкту. Таким чином, благополуччя в моделі евдемонічної актив-



Рис. 1. Модель евдемонічної активності (на основі моделі Ф. Мартела та К. Шелдона)

ності – це і «позитивно діяти», і «добре себе почувати».

Категорію самопочуття можна розділити на дві підкатегорії: задоволення базових психологічних потреб та суб'єктивне благополуччя. Конструкти в підкатегорії задоволення психологічних потреб, як правило, причинно пов'язані з суб'єктивним благополуччям.

Як стверджують Р. Су, Л. Тей і Е. Дінер: «Суб'єктивне благополуччя можна розглядати як внутрішній барометр того, "як протікає життя" – це показник того, наскільки задоволені психологічні потреби або інші аспекти евдемонічного благополуччя» [23, с. 254]. Є всі основи, щоб розглядати суб'єктивне благополуччя в якості основного показника благополуччя та процвітання. Воно, по-перше, є хорошим індикатором загального стану особистості, яке точно відображає поточний домінуючий у цей конкретний період життя емоційно-оцінний стан системи людини. По-друге, суб'єктивне благополуччя психометрично є відносно простим та унітарним конструктом. Серед дослідників існує консенсус щодо її трикомпонентної структури (задоволеність життям, позитивний та негативний афект), яка емпірично підтверджена різноманітними дослідженнями в тому числі і мета-аналізом [3]. По-третє, суб'єктивне благополуччя є неупередженим показником функціонування особистості, яке в цілому не залежить від індивідуального «психосоціального досвіду». Під психосоціальним досвідом мається на увазі оціночні прикметники, судження, які самі собою вже повідомляють щось конкретне та суттєве про відношення людини до себе або світу. Показник суб'єктивного благополуччя відповідає лише на питання як особистість відчувається, але не на питання, чому особистість так відчувається або що вона для цього робить [10]. Незалежність від психосоціального контексту дозволяє бути відносно нейтральним та об'єктивним результативним критерієм вільним від концептуальних упереджень щодо будь-якого конкретного способу життя, форми правління чи культурної/релігійної системи переконань. По-четверте, за показником суб'єктивного благополуччя можна відрізнити евдемонічні від неевдемонічних способи життя.

Воно може надати відповідний стандарт порівняння, дозволяючи оцінити будь-які дії, практики, риси, контексти, втручання або організаційні/культурні особливості на предмет того, чи сприяють вони формуванню позитивних психічних станів [20]. Все це стало аргументами для вивчення суб'єктивного благополуччя не тільки на індивідуальному рівні, але й включення його до національних опитувань та інших досліджень як важливого індикатора здоров'я суспільства та позитивного функціонування [9].

Існує ще третя категорія благополуччя, яка знаходиться посередині між евдемонічною активністю та суб'єктивним благополуччям (рис. 1) – психологічні потреби. Як вода і сонце необхідні для життя і розвитку рослині, так і людині для процвітання і хорошого функціонування незалежно від віку, статі та культурної приналежності мають бути задоволені її базові психологічні потреби [14; 17]. У теорії самодетермінації [17] психологічна потреба визначається як «психологічна поживна речовина», яка необхідна для психологічного здоров'я і благополуччя, цілісності та зростання особистості [15]. Від народження вони існують у всіх людей і не вимагають формування, але потребують постійного задоволення та підтримки з боку оточення. В межах такого підходу конкретному бажанню можна надати статус базової психологічної потреби лише тоді, коли її задоволення не тільки сприяє, але й необхідне для благополуччя індивіда, тоді як її фрустрація збільшує ризик пасивності людини, неблагополуччя і прояву захисних реакцій [16; 26].

Р. Раян та Е. Дісі [16] визначили потреби в автономії, компетентності та афіліації як базові психологічні потреби, стверджуючи, що підтримка та задоволення їх пояснює широке різноманіття індивідуальних психологічних особливостей. Ці психологічні потреби зараз загально визнані як критично важливі ресурси, що лежать в основі природної схильності людей до підвищення самоорганізації, адаптації та благополуччя. Численні дослідження, деякі з яких були узагальнені в мета-аналізах [12; 22; 25; 27; 28] продемонстрували, що ці три психологічні потреби дійсно відіграють важливу роль у розви-

тку особистості та благополуччі в різних культурних та контекстних середовищах [17], їх задоволення, ймовірно, є ключовою ознакою більш евдемонічного способу життя.

Категорія психологічних потреб стосується позитивних емпіричних конструктів, які не є конативними за своєю природою, але мають певний психосоціальний зміст, оскільки вони інформують не про наміри чи діяльність суб'єкта, а про те, як суб'єкт переживає свій зв'язок з навколишнім середовищем. Ф. Мартела та К. Шелдон [10] на прикладі афіліації пояснює, що мова йде не лише про те, скільки часу людина об'єктивно проводить з іншими, але й про те, чи відчуває вона, що в її житті існують взаємно турботливі стосунки. Таким чином, як і суб'єктивне благополуччя, ця категорія про позитивне самопочуття, а не про активність. Водночас, на відміну від суб'єктивного благополуччя, ці елементи мають психосоціальний зміст, розповідаючи нам щось конкретне про зв'язок особистості з навколишнім середовищем. Наприклад, високий або низький рівень афіліації свідчить про те, що людина має певні стосунки з іншими. Ці переживання є частиною ширшої категорії пережитого благополуччя, але не є частиною підкатегорії суб'єктивного благополуччя, їх краще розглядати як окрему підкатегорію (рис. 1).

Стверджуючи, що задоволення психологічних потреб є ключовим аспектом евдемонічного благополуччя, ми приєднуємося до багатьох інших дослідників [4; 13, с. 32; 7, с. 628]. Вони визначаючи та обговорюючи евдемонічне благополуччя зазначають, що психологічне функціонування опирається на ідею існування універсальних потреб. У декількох великомасштабних крос-національних дослідженнях психологічні потреби використовувались поряд з показниками евдемонічного благополуччя як змінні результату [5; 9] або з метою вивчення чи сприяють ці потреби суб'єктивному благополуччю [11; 24]. Хоча в цих підходах припускається, що евдемонічне благополуччя частково стосується психологічних потреб, в моделі евдемонічної активності робиться більш конкретне припущення про існування чітко визна-

ченої підкатегорії в межах евдемонічного благополуччя.

Аналіз результатів дослідження. К. Шелдон [20] проаналізувавши концепцію евдемонічного благополуччя, виділив ряд проблеми, які збивають дослідників з пантелику та надмірно ускладнюють розуміння даної галузі. До них він включив: а) проблему змішування різних аспектів людського мислення (конативного, афективного та оціночного); б) значні розбіжності щодо визначення, складових та вимірювання благополуччя; в) надмірне поширення евдемонічних теорій та конструктів без достатньої перевірки та емпіричного аналізу; г) проблема індивідуальної ціннісної упередженості в дослідженнях позитивної психології та евдемонії.

Модель евдемонічної активності дозволяє вирішити всі ці проблеми шляхом: а) чіткого розмежування трьох типів конструктів – конативної активності, задоволення психосоціального досвіду та оцінки суб'єктивного благополуччя; б) розуміння благополуччя особистості насамперед як вираженість «суб'єктивного благополуччя» в термінології гедонічного підходу, що дозволить виділити чіткий критеріальний показник результату, а змінні, які входять у різні визначення евдемонії можна вважати його предикторами; в) суб'єктивного благополуччя достатньо, щоб відрізнити евдемонічний спосіб життя від неевдемонічного, оскільки воно тісно пов'язане з провідними конструктами евдемонії; г) надає стандарт порівняння, згідно якого евдемонічні теорії повинні узгоджуватися з відповідними показниками психологічного здоров'я, так само, як медичні рецепти перевіряються за їхнім впливом на показники фізичного здоров'я.

Висновки. Представлена модель евдемонічної активності описує багатогранний динамічний процес, що лежить в основі благополуччя особистості. Дана пояснювальна концепція припускає, що суб'єктивне благополуччя (високий позитивний афект, низький негативний афект і загальна задоволеність життям) залежить від евдемонічної діяльності, яку реалізує індивід. При цьому ці відносини опосередковуються вродженими базовими психологічними потребами, задоволення

яких забезпечує людині процвітання та позитивне функціонування. Як результат, індивідові належить ключова роль у забезпеченні свого благополуччя, що досягається шляхом виконання ним певних практик. Саме ці евдемонічні активності призводять до задоволення психологічних потреб і згодом до позитивного самопочуття у вигляді підвищення суб'єктивного благополуччя. Таким чином, евдемонія в цій моделі розуміється як спосіб життя, що складається з мотивів і діяльності, які відповідають людському благу, задовольняють наші базові психологічні потреби

і ведуть до благополуччя. Згідно даної моделі, ми можемо визначивши евдемонічну активність дослідити її вплив на задоволення психологічних потреб і суб'єктивне благополуччя, що є перспективами нашої наукової роботи. При цьому, ми повинні вивчати не лише ті види активності, які приносять негайний позитивний ефект, але й ті, які забезпечують людині стале благополуччя. Евдемонічний спосіб життя має бути в цілому корисним для людини, підтримуючи її зростання, цілісність, здоров'я і благополуччя в довгостроковій перспективі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арістотель. Нікомахова етика / пер. з давньогр. В. Ставнюк. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
2. Annas J. The morality of happiness. Oxford : Oxford University Press, 1993. 512 p.
3. Busseri M. A. Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 122. P. 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.003>
4. Clark A. SWB as a Measure of Individual Well-Being. *The Oxford handbook of well-being and public policy* / ed. by M. D. Adler, M. Fleurbaey. New York, 2016. P. 518–552. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199325818.013.17>
5. Conzo P., Aassve A., Fuochi G., Mencarini L. The cultural foundations of happiness. *Journal of Economic Psychology*. 2017. Vol. 62. P. 268–283. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.08.001>
6. Huta V., Waterman A. S. Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*. 2014. Vol. 15, no. 6. P. 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
7. Kapteyn A., Lee J., Tassot C., Vonkova H., Zamarro G. Dimensions of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*. 2015. Vol. 123, no. 3. P. 625–660. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0753-0>
8. Martela F. Self-Determination Theory as the Science of Eudaimonia and Good Living. *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. 2023. P. 309–324. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.22>
9. Martela F., Ryan R. M. Clarifying Eudaimonia and Psychological Functioning to Complement Evaluative and Experiential Well-Being: Why Basic Psychological Needs Should Be Measured in National Accounts of Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*. 2023. P. 174569162211410. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>
10. Martela F., Sheldon K. M. Clarifying the Concept of Well-Being: Psychological Need Satisfaction as the Common Core Connecting Eudaimonic and Subjective Well-Being. *Review of General Psychology*. 2019. Vol. 23, no. 4. P. 458–474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
11. Ng W., Diener E. What matters to the rich and the poor? Subjective well-being, financial satisfaction, and postmaterialist needs across the world. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2014. Vol. 107, no. 2. P. 326–338. <https://doi.org/10.1037/a0036856>
12. Ng J. Y. Y., Ntoumanis N., Thogersen-Ntoumani C., Deci E. L., Ryan R. M., Duda J. L., et al. Self-Determination Theory Applied to Health Contexts. *Perspectives on Psychological Science*. 2012. Vol. 7, no. 4. P. 325–340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
13. Organisation for Economic Co-operation and Development. OECD guidelines on measuring subjective well-being. Paris : OECD, 2013. <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>
14. Pittman T. S., Zeigler K. R. Basic human needs. *Social psychology: Handbook of basic principles* / ed. by A. W. Kruglanski, E. T. Higgins. 2007. P. 473–489.

15. Ryan R. M. Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*. 1995. Vol. 63, no. 3. P. 397–427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
16. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
17. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Publishing, 2017. 756 p.
18. Ryan R. M., Martela F. Eudaimonia as a way of living: Connecting Aristotle with self-determination theory. *Handbook of eudaimonic wellbeing*. New York, 2016. P. 109–122.
19. Sheldon K. Putting eudaimonia in its place: On the predictor, not the outcome, side of the equation. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Cham, 2016. P. 531–541. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_36.
20. Sheldon K. M. Understanding the good life: Eudaimonic living involves well-doing, not well-being. *The social psychology of living well* / ed. by J. P. Forgas, R. F. Baumeister. New York, 2018. P. 116–136.
21. Sheldon K. M., Corcoran M., Prentice M. Pursuing Eudaimonic Functioning Versus Pursuing Hedonic Well-Being: The First Goal Succeeds in Its Aim, Whereas the Second Does Not. *Journal of Happiness Studies*. 2018. Vol. 20, no. 3. P. 919–933. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9980-4>
22. Slemp G. R., Kern M. L., Patrick K. J., Ryan R. M. Leader autonomy support in the workplace: A meta-analytic review. *Motivation and Emotion*. 2018. Vol. 42, no. 5. P. 706–724. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9698-y>
23. Su R., Tay L., Diener E. The Development and Validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2014. Vol. 6, no. 3. P. 251–279. <https://doi.org/10.1111/aphw.12027>
24. Tay L., Diener E. Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. Vol. 101, no. 2. P. 354–365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>
25. Van den Broeck A., Ferris D. L., Chang C. H., Rosen C. C. A Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*. 2016. Vol. 42, no. 5. P. 1195–1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
26. Vansteenkiste M., Ryan R. M. On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2013. Vol. 23, no. 3. P. 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
27. Vasquez A. C., Patall E. A., Fong C. J., Corrigan A. S., Pine L. Parent Autonomy Support, Academic Achievement, and Psychosocial Functioning: a Meta-analysis of Research. *Educational Psychology Review*. 2015. Vol. 28, no. 3. P. 605–644. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9329-z>
28. Yu S., Levesque-Bristol C., Maeda Y. General Need for Autonomy and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis of Studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies*. 2017. Vol. 19, no. 6. P. 1863–1882. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9898-2>

REFERENCES:

1. Aristotel (2002). *Nikomakhova etyka [Nicomachean ethics]*: Pereklav z davnohretskoi Viktor Stavniuk. K.: «Akvilon-Plius», 480 p. [in Ukrainian]
2. Annas, J. (1993). *The morality of happiness*. Oxford, UK: Oxford University Press.
3. Busseri, M. (2018). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 122, 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.003>
4. Clark, A. E. (2016). SWB as a measure of individual well-being. In Adler M. D., Fleurbaey M. (Eds.), *The Oxford handbook of well-being and public policy* (pp. 518–552). New York, NY: Oxford University Press.
5. Conzo, P., Aassve, A., Fuochi, G., & Mencarini, L. (2017). The cultural foundations of happiness. *Journal of Economic Psychology*, 62, 268–283. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.08.001>

6. Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
7. Kapteyn, A., Lee, J., Tassot, C., Vonkova, H., & Zamarro, G. (2015). Dimensions of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 123(3), 625–660. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0753-0>
8. Martela, F. (2023). Self-Determination Theory as the Science of Eudaimonia and Good Living. *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (pp. 309–324). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.22>
9. Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying Eudaimonia and Psychological Functioning to Complement Evaluative and Experiential Well-Being: Why Basic Psychological Needs Should Be Measured in National Accounts of Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>
10. Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*, 23(4), 458–474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
11. Ng, W., & Diener, E. (2014). What matters to the rich and the poor? Subjective well-being, financial satisfaction, and postmaterialist needs across the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(2), 326–338. <https://doi.org/10.1037/a0036856>
12. Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325–340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
13. OECD (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>
14. Pittman, T. S., & Zeigler, K. R. (2007). Basic human needs. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 473–489). The Guilford Press.
15. Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397–427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
17. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publishing.
18. Ryan, R. M., Martela, F. (2016). Eudaimonia as a way of living: Connecting Aristotle with self-determination theory. In Vittersø J. (Ed.), *Handbook of eudaimonic wellbeing* (pp. 109–122). New York, NY: Springer.
19. Sheldon, K. (2016) Putting eudaimonia in its place: on the predictor, not the outcome, side of the equation. In: Vittersø J. (ed.) *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. (pp. 531–541). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_36.
20. Sheldon, K. M. (2018). Understanding the good life: Eudaimonic living involves well-doing, not well-being. In Forgas J. P., Baumeister R. F. (Eds.), *The social psychology of living well* (pp. 116–136). New York, NY: Routledge.
21. Sheldon, K. M., Corcoran, C., & Prentice, M. (2019). Pursuing eudaimonic functioning versus pursuing hedonic well-being: The first goal succeeds in its aim, whereas the second does not. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 929–933. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9980-4>
22. Slemp, G. R., Kern, M. L., Patrick, K. J., & Ryan, R. M. (2018). Leader autonomy support in the workplace: A meta-analytic review. *Motivation and Emotion*, 42, 706–724. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9698-y>
23. Su, R., Tay, L., Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251–279. <https://doi.org/10.1111/aphw.12027>
24. Tay, L., Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354–365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>

25. Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management, 42*(5), 1195–1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
26. Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as an unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(3), 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
27. Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S., & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review, 28*(3), 605–644. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9329-z>
28. Yu, S., Levesque-Bristol, C., & Maeda, Y. (2018). General need for autonomy and subjective well-being: A meta-analysis of studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies, 19*(6), 1863–1882. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9898-2>

УДК 616.891-044.55:159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3>

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ, ОГЛЯД ТЕОРЕТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ

Готич Вікторія Олександрівна,

аспірант кафедри соціальної психології,

методист факультету психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

<https://orcid.org/0000-0003-1295-6467>

Стаття присвячена теоретичному огляду виникнення та становлення терміну посттравматичного зростання, як нового та перспективного напрямку психологічних досліджень, який виник в середині ХХ століття. Розкрито зміст та особливості перших досліджень посттравматичного зростання після травмуючих подій, катастроф.

Розглянуто взаємозамінні поняття та терміни, які використовувались дослідниками до того часу коли термін посттравматичне зростання (*posttraumatic growth*) авторів R. Tedeschi, L. Calhoun став загальноновживаним.

Наведено аргументи чому термін посттравматичне зростання (*posttraumatic growth*) є найбільш оптимальним та найкращим чином відображає феноменологічну сутність явища.

Проаналізовано наявні теоретичні моделі феномену посттравматичного зростання, а саме: функціонально-дескриптивну модель R. Tedeschi та L. Calhoun; особистісно-центровану модель S. Joseph; біопсихосоціальну модель M. Christopher.

Виділено, що найбільш повноцінна з точки зору складових компонентів являється функціонально-дескриптивна (описова) модель R. Tedeschi та L. Calhoun згідно якої посттравматичне зростання описується не тільки, як процес повернення до попереднього рівня функціонування після травми – а як якісну трансформацію особистості та процес глибокого самовдосконалення внаслідок когнітивної переоцінки початкових дотравматичних переконань і реконструкції власних уявлень про світ.

Зазначені особистісні трансформації спостерігаються у змінах самосприйняття, міжособистісних стосунках, змінах у філософії життя.

Ключові слова: посттравматичне зростання, травмуючі ситуації, позитивні зміни, копінг-стратегії, реакція на травмування, функціонально-дескриптивна модель, когнітивна переоцінка, особистісно-центрована модель, біопсихосоціальна модель.

Hotych Victoria. Posttraumatic growth: conceptualization of the concept, review of theoretical models

The article is devoted to a theoretical review of the emergence and formation of the term posttraumatic growth as a new and promising area of psychological research that emerged in the middle of the XX century. The content and features of the first studies of posttraumatic growth after traumatic events and disasters are revealed.

The interchangeable concepts and terms used by researchers until the term posttraumatic growth by R. Tedeschi and L. Calhoun became commonly used.

Arguments are presented why the term posttraumatic growth is the most optimal and best reflects the phenomenological essence of the phenomenon.

The existing theoretical models of the phenomenon of posttraumatic growth are analyzed, namely: the functional-descriptive model of R. Tedeschi and L. Calhoun; personality-centered model of S. Joseph; biopsychosocial model of M. Christopher.

It is emphasized that the most complete in terms of components is the functional-descriptive (descriptive) model of R. Tedeschi and L. Calhoun, according to which posttraumatic growth is described not just as a process of returning to the previous level of functioning after trauma, but as a qualitative transformation of the personality and a process of deep self-improvement as a result of cognitive reassessment of the initial pre-traumatic beliefs and reconstruction of one's own ideas about the world.

These personal transformations are observed in changes in self-perception, interpersonal relationships, and changes in the philosophy of life.

Key words: *post-traumatic growth, traumatic situations, positive changes, coping strategies, reaction to trauma, functional-descriptive model, cognitive reassessment, person-centered model, biopsychosocial model.*

Постановка проблеми. Події останніх років в Україні, пов'язані з війною та її наслідками, є потужним травмівним фактором для людей, що спричиняє в них розвиток спектру посттравматичних стресових розладів. Однак, за даними сучасних досліджень, травма не веде обов'язково до пошкодження психіки чи дисфункціональності життя, вона також може приводити і до продуктивних змін в особистості та життя, тобто до – посттравматичного зростання (ПТЗ).

Варто зазначити, що порівняно з науково-експериментальним підходом, який фокусує увагу на руйнівних аспектах травмуючих подій і переживань в руслі якого здійснено найбільшу кількість сучасних досліджень, теоретичні дослідження та роздуми науковців щодо особистісного зростання людини, поштовхом якому слугує пережите горе, лихо, трагедія, страждання лише починають розгортатися в сучасній науці.

Тому **мета** дослідження: здійснити теоретичний аналіз виникнення та становлення терміну посттравматичного зростання, а також огляд наявних теоретичних моделей цього концепту.

Результати теоретичного дослідження. Посттравматичне зростання у сучасному розумінні – це позитивний зміни людини, яка пережила травму, де фокус уваги зосереджено на ресурсах, на сильних сторонах особистості, на здатності психіки адаптуватися та справлятися з негараздами, перетворювати їх на потенціал для змін [13].

В психологічній науці інтерес до позитивних наслідків пережитих травматичних подій з'явився з середини ХХ століття. Одними з перших найбільш значущих робіт в цій галузі були напрацювання V. Frankl та J. Kaplan. Обидва дослідники розглядали психотравмуючі ситуації та обумовлені ними страждання одночасно, як джерело небезпеки для психічного здоров'я і як джерело потенційних позитивних здобутків для особистості. Зокрема, V. Frankl в своїй книзі «Людина у пошуках справжнього сенсу»

яскраво проілюстрував значення пережитих психотравмуючих ситуацій та пов'язаних з ними страждань для знаходження справжнього сенсу життя [4].

Серед перших досліджень варто згадати праці N. Finkel (1974, 1975). У першому дослідженні 1974 року, автора цікавила наявність у житті людини подій особливого типу – це події, які потенціують особистісне зростання. Він попросив студентів, зголосилося лише 26 осіб, описати досвід травматичних подій і подій, які спричинили зростання. Отримані результати були несподівані: поруч з описом травм та подій, які спровокували 22 страждання, він побачив кілька подій особливого типу – травм, які спровокували зростання. Даному феномену N. Finkel дав назву T-S конверсія, де T – trauma, S – stress. Також було виявлено, що процес переходу травми в позитивні особистісні зміни відбувається завдяки механізмам когнітивного опрацювання події, який відбувається переважно на самоті, хоча у кількох випадках була участь близьких людей [3].

S. Joseph (тоді – аспірант, який, писав свою PhD, тепер – керівник Центру травми, відновлюваності та зростання Ноттінгемського університету) досліджував осіб, які постраждали від катастрофи Herald of Free Enterprise. Було проведено кілька досліджень, які зосереджувались на травмі та посттравматичному стресі. У 1990 році було проведено чергове обстеження постраждалих, яких уперше запитали не про симптоми стресу, а про те, чи змінилися їхні погляди на життя загалом і як саме? З'ясувалося, що у багатьох погляди на життя змінилися на гірше – цих осіб було 46%, але решта – 43% осіб – відмітили, що їхні погляди на життя змінилися на краще! [6].

Виявивши цей факт, почалися розробки інструменту, який би дав змогу виміряти і зафіксувати як позитивні, так і негативні зміни у ставленні до світу, в поглядах на життя осіб, які пережили травми. У результаті 1993 року було опубліковано перший інструмент для вимірювання як негатив-

них, так і позитивних змін після травми, який використовується зараз в наукових дослідженнях і в психотерапевтичній практиці – S. Joseph, R. Williams, W. Yule – The Changes in Outlook questionnaire [8].

Варто зазначити, що на той час (уже!) 83% осіб, які постраждали в тій катастрофі відповідаючи на питання цього опитувальника відмітили, що стали більш досвідченішими щодо свого життя після травми.

Відтоді тема позитивних змін унаслідок травми та пережиття несприятливих ситуацій стала однією із центральних для багатьох учених, викликавши інтерес у ЗМІ та загалом в осіб, які не мають прямого відношення до науки. Тема стала популярна! Наприклад, вже у праці 2004 року P. Linley та S. Joseph спираються на дані вже 39 досліджень, у яких задокументовано позитивні зміни після травми [10].

Сприяли цьому і термінологічні нововведення. До 1996 року для опису та концептуалізації позитивних змін, що відбулися у відповідь на зазначений спектр життєвих травматичних ситуацій, в науковій літературі представлялись терміни: «самооновлення» (D. Jaffe), «позитивний сенс» (S. Thompson), «позитивне переосмислення» (M. Scheier, J. Weintraub), «зростання екзистенційної усвідомленості» (I. Yalom, M. Lieberman), «позитивні зміни» (S. Joseph, R. Williams, W. Yule), «пов'язане із стресом зростання» (C. Park, L. Cohen, R. Murch), «сприйняття вигод» (J. McMillen, R. Fisher), «квантум зміни» (W. Miller, J. C'deBaca), «трансформаційний копінг» (C. Aldwin, K. Sutton, M. Lachman), «знаходження користі» (G. Affleck, H. Tennen), «процвітання» (C. Ryff, B. Singer), «відкриття сенсу» (J. Bower) «позитивні побічні результати» (J. McMillen, C. Cook), «змагальницьке зростання» (P. Linley, S. Joseph), посттравматичне зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun) [7].

На думку S. Joseph та P. Linley, в загальному, перераховані вище поняття є взаємозамінні і синонімічні, але не здатні претендувати на першість в описі феномену посттравматичного зростання [7].

У 1996 році опубліковано роботу R. Tedeschi і L. Calhoun, де дослідники представили інструмент для вимірювання, який містив термін «посттравматичне

зростання» (posttraumatic growth) у своїй назві і який відтоді став загальноживаним [10]. Найцікавіше, що даний термін вони вводять без будь-якого термінологічного аналізу та узагальнення наявних термінів. Він просто з'являється у назві їх опитувальника і стає успішним! [15].

Посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, серйозними психотравмівними ситуаціями і подіями, визначають R. Tedeschi & L. Calhoun. Вони описують його як ситуацію, при якій розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, який був до того, як в житті з'явилася криза. Людина не просто вижила, але й значуще змінилася відносно свого попереднього стану. Тобто, це не лише повернення до базової лінії розвитку, але – вдосконалення у певних дуже важливих для людини сферах [12].

Активне нарощення емпіричних та теоретичних напрацювань в цій галузі протягом останніх 20 років дозволяє констатувати, що на сьогодні найпоширенішим є термін «посттравматичне зростання». За переконанням дослідників T. Zoellner, A. Maercker, R. Tedeschi, L. Calhoun цей термін є найбільш оптимальним та найкращим чином відображає феноменологічну сутність явища [12].

Тому, що по-перше, наявність слова «зростання» підкреслює, що особи вийшли за межі колишнього рівня адаптації, психологічного функціонування або розуміння життя.

По-друге, на відміну від запропонованого терміну «пов'язане із стресом зростання», термін «посттравматичне зростання» підкреслює факт, що зростання відбувається в результаті надзвичайної стресової або травматичної події, а не як наслідок будь-якого іншого незначного стресу або природного процесу розвитку.

По-третє, термін «посттравматичне зростання» на відміну від термінів «процвітання» та «розростання», залишає місце для припущення, що позитивні зміни, які обов'язково потребують значної загрози або руйнування фундаментальних життєвих схем, інколи можуть співіснувати із значним психологічним дистресом [12].

В силу вищезазначених аргументів саме цей термін буде використовуватись в нашому дослідженні як основний.

Одним з найбільш проблематичних аспектів вивчення посттравматичного зростання залишається побудова вичерпних теоретичних моделей цього феномену. На сьогоднішній день в науковій літературі найбільшого висвітлення отримали три теоретичні моделі ПТЗ, які активно розробляються і досліджуються: функціонально-дескриптивна модель R. Tedeschi та L. Calhoun; особистісно-центрована модель S. Joseph; біопсихосоціальна модель M. Christopher. Розглянемо детальніше ці моделі.

Особистісно-центрована модель S. Joseph (побудована на основі поглядів C. Rogers) ґрунтується на ідеї когнітивної акомодатії травматичного досвіду та перебудови Я-концепції. У межах цієї моделі вважається, що когнітивна обробка нової інформації внаслідок травмування може здійснюватися двома шляхами: 1) асиміляції в рамках існуючої моделі світу; 2) вже існуючі моделі можуть акомодувати нову інформацію. З метою досягнення вищого особистісного рівня, ніж до травми, людина має піти шляхом позитивної акомодатії, що є процесом трансформації Я-концепції та оновлення світогляду, що сприяє зростанню [7; 9].

Одну з перших спроб створення інтегративної багатовимірної платформи для теоретичних та експериментальних досліджень здійснив вчений M. Christopher у рамках запропонованої ним біопсихосоціально-еволюційної моделі травматичної стресової реакції [1].

О.А. Шелюг зробила глибокий аналіз цієї моделі, і зазначила, що ця модель є найбільш багатовимірною серед наявних і єдиною, яка обґрунтовує феномен ПТЗ з погляду природничо-наукової парадигми [17].

За M. Christopher, реакція на травмування – це еволюційно успадкований механізм метаучіння, що руйнує та реконструює метасхеми (концепції особистості, суспільства та природи) [1]. Загалом цей процес має одночасно біологічний, психологічний та соціальний характер. Науковець зазначає: біологічна природна реакція на травму може прояв-

лятись як у вигляді ПТСП, так і у вигляді ПТЗ. На думку M. Christopher, важливий фактор, який визначає результат посттравматичного розвитку – це якість взаємодії з середовищем. Як приклад автор наводить ознаки ПТСП – когнітивна ресимуляція (відтворення подій у свідомості), надмірна уважність, емоційна дисоціація тощо є адаптивними реакціями на екстремальну загрозу, що при певних соціокультурних умовах суспільства стають патологічними і які, з іншого боку, можуть бути підґрунтям ПТЗ: ресимуляція сприяє виробленню нових, більш ефективних реакцій на схожу загрозу; пильність та уважність допомагає убезпечити себе від подальших травмувань у майбутньому; дисоціація допомагає відокремити емоційний досвід від когнітивних схем/сценаріїв, унаочнити відсутність співвідношення між ними і уникати в майбутньому подібних помилок, по-новому опрацьовувати інформацію [1].

Ця модель супроводжується низкою теоретичних висновків, наведемо деякі з них: стрес – це первинна дораціональна форма біопсихологічного зворотного зв'язку, що пов'язана зі стосунками індивіда з середовищем; нормальний вихід із травми швидше посттравматичне зростання, ніж патологія; раціональність – найновіший і найбільш витончений людський механізм подолання стресу [1;5].

Посттравматичне зростання, як копінг-стратегія – ще одна точка зору сучасних дослідників. Розгляд ПТЗ як певної своєрідної стратегії виживання розглядає процес зростання як адаптивну відповідь, керуючись термінологією теорії копіngu (основні автори C. Davis, J. Larson; C. Park, S. Folkman; S. Phillips; C. Jackson). У дослідженнях ПТЗ різні науковці виділяють такі копінг-фактори: когнітивне відволікання і перемикання уваги (на відміну від повного уникнення); позитивний рефреймінг; активну діяльність у подоланні проблем (пошук підтримки, як емоційної, так і практичної, пошук «вигоди» від скрутної ситуації, її переоцінка); відновлення індивідуальної та професійної компетентності, а також позитивне когнітивне оцінювання загрози тощо. C. Jackson зазначає, що копінг можна розглядати як функцію, що складається з когнітивних процесів, особистісних характеристик і системних або

організаційних факторів. Відновлення після травмування не може розглядатися винятково як особисте питання – роль систем (сімей, громад, організацій) у процесі відновлення після травми не може бути недооцінена [2].

У нашому дослідженні найбільш повноцінною з точки зору складових компонентів являється функціонально-дескриптивна (описова) модель R. Tedeschi та L. Calhoun згідно якої процес ПТЗ описується не просто, як процес повернення до попереднього рівня функціонування після травми, а як зміни і якісну трансформацію особистості, процес глибокого самовдосконалення.

Як зазначають R. Tedeschi та L. Calhoun посттравматичне зростання «належить до змін в людях, які виходять за межі здатності протистояти та не зазнавати ушкоджень у вкрай стресових умовах» [10]. Цей концепт постулює положення, що в житті людини з'являється щось позитивно нове, що означає свого роду рух за межі передтравматичного рівня адаптації. Посттравматичне зростання, в першу чергу, включає якісну трансформацію та якісну зміну функціонування людини.

R. Tedeschi та L. Calhoun розглядають зростання з точки зору наслідків когнітивної переоцінки початкових дотравматичних переконань і реконструкції власних уявлень про світ [11; 12].

Саме через когнітивну обробку набутого досвіду полягає шлях до посттравматичного зростання, алгоритм якого описано О. Шелюг (на основі аналізу робіт R. Tedeschi та L. Calhoun): спочатку активується процес автоматичного пригадування травматичної події, у свідомість мимовільно втручаються нав'язливі думки та спогади, що супроводжуються помітними симптомами емоційного дистресу. У випадку подолання дистресу та досягнення певного рівня усвідомлення того, що трапилось, автоматичне пригадування поступається місцем довільному рефлексивному переосмисленню травматичного досвіду. Обробка інформації в такий спосіб, як зазначають автори, надає можливість особистості зосередитися на усвідомленні набутого досвіду, з'ясуванні змісту подальшого життя, нового життєвого нарративу [17].

Отже, значення феномену ПТЗ, за R. Tedeschi та L. Calhoun, – це перебування світосприйняття унаслідок пережитого травмування з акомодациєю набутого досвіду [12].

Позитивні ефекти посттравматичного зростання проявляються у трьох основних сферах. Вперше виділення цих ключових сфер зростання було запропоновано R. Tedeschi та L. Calhoun на основі якісного аналізу літератури та безпосереднього опитування значної кількості осіб, що зазнали травматичних ситуацій [10]. На сьогоднішній день такий розподіл (з незначними варіаціями) підтримується в більшості досліджень.

Вказана модель описує особистісні трансформації у наступних напрямках: 1) зміни у самосприйнятті – нові можливості, персональна стійкість; 2) міжособистісні стосунки; 3) зміни у філософії життя – духовні зміни та життєві цінності.

Зміни в самосприйнятті представлені позитивною зміною в сприйнятті й ставленні до себе та відображають певний ступінь емоційного зростання. За свідченням респондентів, які брали участь у дослідженнях R. Tedeschi та L. Calhoun, вони відчували, як стали «кращими людьми», стали почуватися більш впевненими та сильними, самодостатніми, особливо відзначалася їхня здатність приймати реальний стан речей, вони стали відповідальними, а завдяки своєму досвіду почали не боятися майбутнього з його ймовірними складними ситуаціями, подіями та кризами [12]. В респондентів спостерігається більш зв'язна Я-концепція, яка включає не лише усвідомлення персональної сили та опірності негативним подіям, а і краще розуміння власної вразливості та власних обмежень [17].

Зміни в міжособистісних стосунках відображають уявлення людей з ознаками ПТЗ про зближення одне з одним, покращення та поглиблення сімейних та родинних стосунків. Науковці описують новоутворення ПТЗ у міжособистісних стосунках наступним чином: надається висока оцінка іншим, особливо родичам, друзям, знайомим, зростання цінності стосунків, альтруїзм і відданість, здатність приймати допомогу, підвищена чутливість стосовно інших та відкритість до нових форм пове-



Рис. 1. Сфери прояву посттравматичного зростання (за R.Tedeschi та L.Calhoun)

дінки; готовність проявляти і виражати свої почуття; щире співчуття іншим дозволяє встановлювати більш близькі та глибокі стосунки; підвищена довіра до світу допомагає ефективнішому використанню соціальної підтримки, а набута впевненість дає можливість впливати на стосунки, керувати ними, зберігати їх [12].

Зміни у філософії життя – це поява більш інтегрованої життєвої філософії та світогляду, що проявляється у підвищенні оцінки власного життя, переоцінці цінностей, позитивних змінах у пріоритетах, мудрості та зростаючому почутті духовності. Описуючи своє життя, ці люди підкреслюють неоціненну вартість кожного дня, бажання та натхнення пізнавати, творити, шукати нові шляхи. Вони описують підвищену відповідальність до власного життя, відчують почуття інтимності та духовності, які раніше не були важливими; шукаючи і знаходячи сенс у всьому, вони проявляють більш глибоке розуміння

духовних питань, відзначають зміцнення релігійної або духовної віри [11].

Висновки. Посттравматичне зростання відносно новий напрям досліджень в психології, який описує процес у ході якого людина може розвиватися та зміцнюватися в результаті досвіду стресової/травматичної події. Це може виявлятися у збільшенні особистісної міцності, зміцненні міжособистісних зв'язків та розвитку нових цінностей та переконань. Цей процес може бути викликаний подіями, які ставлять під загрозу життя або фізичне та психічне благополуччя людини, такими як війна, катастрофи, насильство, хвороба або смерть близьких людей.

Як видно з опису теоретичних моделей посттравматичного зростання, усі вони так чи інакше зосереджують свою увагу на трансформації ціннісно-смілової сфери особистості, що відбувається внаслідок переживання травматичного досвіду шляхом когнітивної обробки.

На нашу думку, усі описані моделі є компліментарними, адже вони хоч і розглядають посттравматичне зростання під різними кутами зору, але не суперечать одна одній.

Перспективи подальших досліджень.

Пісумовуючи вище сказане, можемо виділити модель, яка використовуватиметься

в подальшому у нашому емпіричному дослідженні посттравматичного зростання студентів в умовах війни – функціонально-дескриптивна (описова) модель R. Tedeschi та L. Calhoun та основні сфери прояву ПТЗ – зміни самоприйняття, зміни міжособистісних стосунків, зміни філософії життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Christopher M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology review*. 2006. Vol. 24. P. 75–98.
2. Colleen A., Jackson. Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice? *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. 2007.
3. Finkel, N. J. Stres and traumas: An attempt at categorization. *American Journal of Community Psychology*. 1974. Vol. 2(3). 265 p.
4. Frankl V. Man's Search For Meaning : The classic tribute to hope from the Holocaust. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider. 2004. 160 p.
5. Jarden A. Posttraumatic grows: an introduction and review. *Journal New Zealand College of Clinical Psychologist*. 2009.
6. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. 2009. Vol. 18 (2). P. 335-344.
7. Joseph S., Linley A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*. 2006. № 26. P. 1041–1053.
8. Joseph S., Williams R., Yule W. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*. 1993. Vol. 6. P. 271-279
9. Joseph S., Linley A. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. P. 11-21
10. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The post-traumatic growth inventory : Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.
11. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2006. P. 81-99.
12. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18.
13. Горбунова В.В., Климчук В.О. Посттравматичний стресовий розлад versus: посттравматичне зростання: UR: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/6206/1/zbir_pscxolog1_r019-022.pdf
14. Зубовський Д.С. Феномен посттравматичного зростання як перспективний напрямок досліджень у вітчизняній психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 63-74
15. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
16. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том I. Випуск 45. С. 120-127.
17. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1. С. 112–129.

REFERENCES:

1. Christopher M. A. (2006). A broader view of trauma: a biopsychosocial.
2. Colleen A., Jackson. (2007). Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice? *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. evolutionary view of the role of

the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology review*, 24, 75–98.

3. Finkel, N. J. (1974). Stres and traumas: An attempt at categorization. *American Journal of Community Psychology*, 2(3). 265.

4. Frankl V. (2004). *Man's Search For Meaning : The classic tribute to hope from the Holocaust*. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 160.

5. Horbunova V.V., Klymchuk V.O. (2016). Posttravmatychnyi stresovyi rozlad versus: posttravmatyчне zrostannia: Retrieved from http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/6206/1/zbir_pcuxolog1_p019-022.pdf

6. Jarden A. (2009). Posttraumatic grows: an introduction and review. *Journal New Zealand College of Clinical Psychologist*.

7. Joseph S. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*, 18 (2), 335-344.

8. Joseph S., Linley A. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21.

9. Joseph S., Linley A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*, 26, 1041–1053.

10. Joseph S., Williams R., Yule W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 271-279

11. Klymchuk V. O. (2020). Psykholohiya posttravmatychnoho zrostannya: monohrafiya/ *Natsional'na akademiya pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi*. Kropyvnytskyi. 125 s. [in Ukrainian]

12. Lazos H.P. (2016). Posttravmatyчне zrostannia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky. *Aktualni problemy psykholohii*. Tom I. Vypusk 45. S. 120-127. [in Ukrainian]

13. Sheliuh O. A. (2014). Bahatovymirnist fenomenu posttravmatychnoho rostu: biolohichni, psykholohichni ta sotsiokulturni skladnyky osobystisnykh transformatsii. *Psykholohiia i osobystist*. № 1. S. 112–129. [in Ukrainian]

14. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.

15. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004). The post-traumatic growth inventory : Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.

16. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2006). *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 81-99.

17. Zubovskiy D.S. (2016). Fenomen posttravmatychnoho zrostannia yak perspektyvnyi napriamok doslidzhen u vitchyzniani psykholohii. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. Vyp. 20. S. 63-74. [in Ukrainian]

УДК 159.942-053.2/.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.4>

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО СТАРШОГО ВІКУ

Грицюк Ірина Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики, факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0001-6988-6012>
<http://www.scopus.com/inward/authorID=57204580585>

Міліщук Світлана Олексіївна,

викладач кафедри теорії та методики дошкільної освіти
Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради
<https://orcid.org/0000-0002-9997-1776>

Процеси комунікації в сучасному суспільстві характеризуються високим ступенем динамічності, інтегрованістю та глобалізованістю, що обумовлюється розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, розширенням сфер освітнього, економічного та соціального співробітництва як в межах однієї країни, так і вселенського масштабів. Означене визначає сучасні особливості спілкування між всіма членами суспільства, починаючи з дітей раннього і завершуючи людьми зрілого віку. Постає нагальна потреба у визначенні способів оптимальної комунікації, налагодження механізмів взаєморозуміння та формування збалансованої системи співіснування суспільства в цілому. У контексті зазначеного особливу увагу психологів, педагогів, дослідників в останні десятиліття звернено до проблеми емоційного розвитку та формування емоційного інтелекту особистості з раннього віку.

Для цього важливим є здатність до усвідомлення власних емоцій, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, що провокують різні емоційні стани та впливають на настрій, сформованість умінь щодо управління власними емоціями та навичок моделювання поведінки відповідно до емоційних проявів оточуючих. У зв'язку з цим все більшої актуальності набуває проблема розвитку емоційного інтелекту (emotional intelligence) особистості. Відзначимо, що останнім часом емоційний інтелект розглядається як один із найважливіших компонентів емоційної адаптації, особистого добробуту, міжособистісних відносин і загального успіху в різних ситуаціях повсякденного життя. Етап дошкільного дитинства є важливим щодо становлення емоційної сфери особистості: дитина вчиться виражати власні емоції, формується здатність до розпізнання емоцій інших, що сприятиме ефективній інтеракції з оточуючими. І чим раніше підростаюча особистість набуде навичок ефективної взаємодії з соціумом, тим більш успішною вона стане у майбутньому.

Ключові слова: емоційний інтелект, старший дошкільний вік, соціальні емоції, моральні почуття, емоційний стан, емоційна децентрація.

Hrytsiuk Iryna, Milishchuk Svitlana. Features of the development of emotional intelligence in preschool children

Communication processes in modern society are characterized by a high degree of dynamism, integration, and globalization, which is caused by the development of information and communication technologies, the expansion of the spheres of educational, economic, and social cooperation both within one country and on a global scale. This defines the modern features of communication between all members of society, starting with early children and ending with people of mature age. There is an urgent need to determine methods of optimal communication, establishing mechanisms of mutual understanding and forming a balanced system of coexistence of society as a whole. In the context of the above, the special attention of psychologists, educators, and researchers in recent decades has been directed to the problem of emotional development and the formation of emotional intelligence of an individual from an early age.

For this, the ability to be aware of one's own emotions, to establish cause-and-effect rela-

tionships that provoke different emotional states and affect the mood, the formation of skills in managing one's emotions and the skills of modeling behavior in accordance with the emotional manifestations of others is important. In this connection, the problem of the development of emotional intelligence (emotional intelligence) of an individual is becoming more and more relevant. It should be noted that recently emotional intelligence is considered as one of the most important components of emotional adaptation, personal well-being, interpersonal relations and general success in various situations of everyday life. The stage of preschool childhood is important for the formation of the emotional sphere of the personality: the child learns to express his own emotions, the ability to recognize the emotions of others is formed, which will contribute to effective interaction with others. And the sooner a growing personality acquires the skills of effective interaction with society, the more successful it will be in the future.

Key words: *emotional intelligence, older preschool age, social emotions, moral feelings, emotional state, emotional decentration.*

Постановка проблеми. Дошкільний вік період первісного, фактичного становлення особистості, що є сензитивним у розвитку як інтелектуальної, так і емоційної сфер людини. З іншого боку, дефініція «емоційний інтелект дошкільника» не є сталою у сучасному науковому полі. Емоційний розвиток дошкільника пов'язаний, насамперед, з появою в нього нових інтересів, мотивів і потреб. Інтенсивно починають розвиватися соціальні емоції і моральні почуття. Зміни в емоційній сфері пов'язані з розвитком не тільки мотиваційної, а й пізнавальної сфери особистості, самосвідомості [1].

Досліджуючи психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, М. Нгуен, визначає його як готовність дитини орієнтуватися на іншу людину, усвідомлювати її роль та значущість у своїй діяльності, враховувати її емоційний стан і, на основі цих знань, регулювати стосунки з оточуючими та знаходити рішення проблем, які виникають у процесі взаємодії. Готовність дитини орієнтуватися на іншу людину і враховувати її емоційний стан у своїй діяльності та спілкуванні, на думку М. Нгуена, є найважливішим емоційним новоутворенням, яке відображає рівень розвитку і формування емоційного інтелекту старших дошкільників [4]. Автор виділив структурні компоненти емоційного інтелекту в дошкільному віці: спрямованість уваги дитини до світу людей та світу емоцій; емоційна орієнтація дитини на іншого; готовність дитини враховувати емоційний стан іншого у своїй діяльності [4, с. 48].

Особливості емоційної сфери особистості досліджували вітчизняні та зарубіжні психологи: С. Ламберт, В. Мен-

нінгер, А. Ребер. Структуру, понятійні аспекти емоційного інтелекту особистості досліджували Г. Гарден, Д. Карузо, П. Саловей. Різні аспекти емоційного розвитку дітей дошкільного віку висвітлено у студіях О. Кононко, Т. Піроженко. Особливу увагу питанню захисту і зміцненню емоційного благополуччя дітей, розвитку в них естетичних почуттів, емоційно-моральної чуйності, доброї волі, розуміння і співпереживання почуттів інших людей надано у Базовому компоненті дошкільної освіти [2]. Певні аспекти проблеми розвитку емоційного інтелекту дошкільників відображено у розвідках Н. Мельник, М. Нгуена, М. Шпак. Психологічні особливості емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку вивчали Л. Божович, О. Запорожець, О. Кононко, В. Котирло, П. Якобсон та ін. Структуру, понятійні аспекти емоційного інтелекту Р. Бар-Он, Г. Гарден, Д. Гоулман, Д. Карузо, Д. Люсін та Дж. Меєр.

Метою дослідження є: на основі обґрунтування поняття емоційного інтелекту дітей дошкільного віку, охарактеризувати провідні особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку, які, у першу чергу, пов'язані з особливостями становлення емоційної сфери загалом. Адже, провідною особливістю поданого вікового етапу є бурхливий розвиток емоційної сфери (О. Кононко, Г. Костюк, С. Максименко):

- відбувається розширення емоційного досвіду дитини через збільшення соціальних контактів, натомість емоції ще носять ситуативний характер;

- розширюється спектр емоцій, що є зрозумілими для підростаючої особистості (радість, задоволення, сум, гнів,

роздратування, занепокоєння тощо) та дитина вже може «зчитувати» їх з інших;

- більшість власних емоцій дошкільник уміє вербалізувати, з іншого боку характеристика власного емоційного стану є доволі лаконічною;

- поступово формується здатність до емоційної децентралізації, що виявляється у врахуванні емоційного стану іншого під час моделювання власної поведінки, натомість, така здатність ще не є досконалою та у більшості випадків, старший дошкільник поводить здебільшого егоїстично, тобто орієнтується на власні бажання та потреби;

- більшість пізнавальних процесів так чи інакше залежать від емоційного стану дошкільника;

- формуються первинні рефлексивні уміння.

Тож, відбувається «соціалізація емоційного інтелекту» старшого дошкільника (М. Шпак) [5]. Спектр зрозумілих для старшого дошкільника емоцій стає більш розширеним [4]. Так, дитина шестирічного віку здатна «зчитати» такі емоційні прояви іншого як радість, здивування, сум, гнів, злість, роздратованість, страх, втому тощо.

Відомо, що старший дошкільник здатний до вербалізації власного емоційного стану, в якому він перебуває тут і зараз, натомість, словесно характеризує свої почуття доволі лаконічно (наприклад: «Я ображений на тебе», «Мені нудно, пограй зі мною», «Я дуже радий», «Я злякався!»). До того ж, сильні за модусом емоції дитина передає за допомогою сміху, крику або плачу. Проте, на переконання О. Науменко, сама здатність до вербального вираження й оцінки власних емоцій й переживань у дітей є свідченням високого рівня розвитку як емоційного, так і когнітивного інтелекту [6].

Окремо варто зупинитися на формуванні так званої емоційної децентрації (децентрація емоційна – спроможність особистості відволікатись від власних емоційних переживань і сприйняти емоційний стан іншої людини) особистості старшого дошкільника, що є не лише особливістю розвитку емоційного інтелекту, а й важливою передумовою його становлення на даному віковому етапі. Емоційна децен-

трація визначається О. Запорожцем як вікове новоутворення старшого дошкільника, що виявляється у здатності відволікатись від власних емоцій та зосередитись на емоційному стані іншого (дорослого чи однолітка). Натомість, такі прояви ще не є стійкими, а виявляються фрагментарно та потребують спеціальної психолого-педагогічної роботи з дітьми. На думку Н. Носенко, поступове формування емоційної децентрації старшого дошкільника сприяє формуванню рефлексії та рефлексивних умінь у майбутньому [7]. Відомо, що рефлексія у старшому дошкільному віці ще перебуває у початковому стані. Її розвиток відбувається у процесі комунікативної діяльності, де формується здатність оцінювати себе з погляду інших людей, дитина навчається ніби збоку аналізувати свої дії, приймати рішення, враховуючи при цьому можливу реакцію на її дії партнерів по спілкуванню [7, с. 96]. Натомість, у старшому дошкільному віці дитина ще не завжди здатна до аналізу мотивів діяльності й поведінки інших, особливо дорослих, щоб урахувати їх під час подальшої взаємодії. Здатність старшого дошкільника аналізувати свої емоції, почуття, переживання, вербалізувати їх, порівнювати з емоційним станом іншого, діяти відповідно зумовлює формування емоційно-ціннісного ставлення до себе, а, отже, адекватної самооцінки.

Результати дослідження. Суттєвим у контексті нашого дослідження є висновок Н. Трофаїли про формування так званого емоційного передбачення у дитини старшого дошкільного віку, що виявляється у здатності передбачити емоційні реакції оточуючих на власні дії та вчинки [8]. Досить важливим є визнання результатів діяльності дитини дорослим, їх позитивна оцінка, що викликає почуття радості, задоволення, довіри до світу. Старший дошкільник прагне саме до позитивної оцінки себе та результатів своєї діяльності, що змушує його вчиняти відповідним чином, передбачуючи реакцію оточуючих. Зазначимо, що на етапі старшого дошкільного віку дитина активно вчиться саморегуляції, у тому числі регуляції своїх емоцій, тобто вольова регуляція емоційно-поведінкових реакцій також є особливістю розвитку емоційного інтелекту. На думку Н. Трофаїли це відбу-

вається за рахунок оцінки дій та вчинків дитини з боку оточення – спочатку батьків, потім інших референтних осіб. Автор зазначає: «емоції дітей включаються у внутрішні механізми забезпечення супідрядності мотивів як важливий їх компонент» [8, с. 112]. Та дитині старшого дошкільного віку доволі важко стримати емоції, які виникають у неї з приводу конкретної ситуації, дошкільник тільки вчиться моделювати власну поведінку відповідно прийнятих соціальних норм [8].

Таким чином, узагальнюючи погляди науковців, маємо можливість визначити «емоційний інтелект дошкільника» як здатність дитини до розпізнавання, аналізу й розуміння власних емоцій та емоцій інших, уміння регулювати свій емоційний стан у процесі діяльності та спілкування, будувати адекватну модель поведінки з оточуючими з урахуванням власних емоцій та емоційних реакцій оточуючих.

Аналіз результатів дослідження.

З метою виявлення рівнів розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку нами було організовано та проведено психолого-педагогічний експеримент на базі закладу дошкільної освіти № 25 «Малютко» м. Луцька також діти, які є клієнтами Психологічного консультативного центру ВНУ імені Лесі Українки. У дослідженні взяли участь 20 дітей старшого дошкільного віку.

При формуванні психодіагностичного інструментарію дослідження нами було віді-

брано ті методики, які ґрунтовно розкривають його предмет: методику М. Нгуена «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій», яка дає можливість визначити спрямованість дитини на світ людини, речей чи емоцій; проєктивну методику «Три бажання» М. Нгуена для з'ясування спрямованості дитини на себе чи на інших; методику «Що? Чому? Як?», яка дозволяє виявити ступінь готовності дитини враховувати емоційний стан іншої людини, співпереживати, піклуватися про неї.

За допомогою проєктивної методики «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» ми визначали емоційну спрямованість дитини, а саме: на що або на кого вона найбільше орієнтується – на предмети навколишньої дійсності, на людей загалом чи на їхні емоційні переживання зокрема. Діти повинні були за 15 хвилин домалювати до трьох геометричних фігур (коло, овал, трикутник), зображених на аркуші паперу, будь-які деталі так, щоб вийшли малюнки зі змістовим наповненням і логічним завершенням.

Якісний аналіз отриманих даних показав, що більшість дітей – (54,4%) намалювали малюнки, на яких зображені різні предмети або тварини, знайомі дитині з життєвого досвіду та побуту (квітка, сонечко, м'ячик, дерево, зайчик тощо). Водночас 37,8% намалювали хоча б один із трьох малюнків, на якому зображено людину, що свідчить про соціальну спрямованість дітей цього віку.

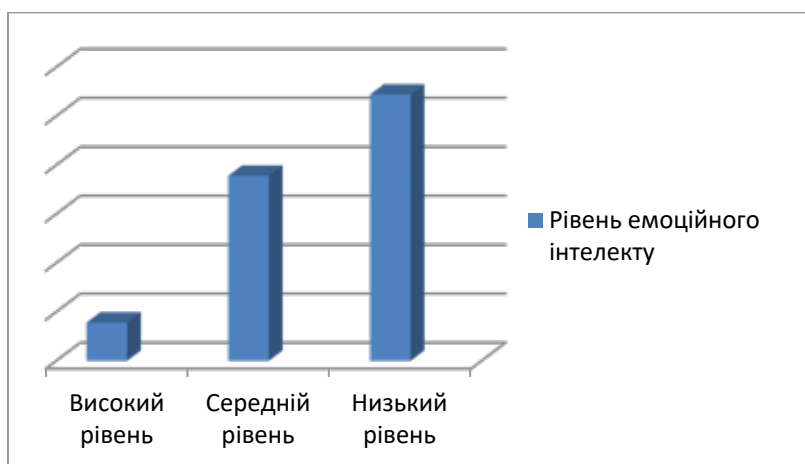


Рис. 1. Рівні розвитку емоційного інтелекту за сферою спрямованості дітей старшого дошкільного віку за методикою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» М. Нгуена

Як відомо, у дошкільному віці розширюється сфера спілкування і соціальних контактів дитини, відтак зростає спрямованість дітей на інших людей. Найменше було малюнків дітей (7,8%), на яких зображено людське обличчя з яскраво вираженим емоційним станом, що дозволяє стверджувати про те, що уявлення дошкільнят про емоції та їхні експресивні ознаки прояву є незначними, діапазон емоційної сприйнятливості дитини цього віку обмежений, а низка емоційних станів їй недоступні для розуміння.

За допомогою проективної методики «Три бажання» ми визначали емоційну спрямованість дитини на себе або на інших людей, тобто її здатність до емоційної децентрації. Експериментатор роздавав кожній дитині аркуш паперу і кольорові олівці. Дітям давали таку інструкцію: «Уявіть, що золота рибка може виконати три ваших бажання. Що б ви побажали? Намалюйте!».

Якісний аналіз отриманих даних показав, що в більшості дітей дошкільного віку малюнки пов'язані з бажанням «для себе», що свідчить про низький рівень здатності до емоційної децентрації. У цьому віці лише відбувається становлення емоційної децентрації як одного з психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту. Тому дитина більше орієнтовна на себе, ніж на потреби та бажання інших людей.

Інтерпретуючи відповіді дітей, ми можемо констатувати, що у старших дошкільників розвивається здатність емпатійно ставитися до інших людей, вони намагаються виявляти співпереживання, співчуття до інших людей. При цьому емпатія в дітей цього віку проявляється переважно на низькому рівні. Вони характеризуються позитивною емоційною спрямованістю на іншого, однак ще не досить стійкою, або ж негативною спрямованістю, що проявляється в агресії під час вибору шляхів розв'язку конфліктної ситуації.

Більше третини дітей (37,8%) демонструють середній рівень готовності враховувати емоційний стан інших. Ці діти співпереживають тим, хто потребує допомоги, однак здатні лише відчувати емоційний стан іншої людини, ставити себе на місце інших, але не проявляють реальної співдії. Лише 8,9% дітей дошкільного віку проявляють високий рівень готовності враховувати емоційний стан іншої людини, емпатійно ставитися до неї. Вони здатні розуміти та управляти емоціями інших людей, при цьому оцінюють та прогнозують подальший розвиток ситуації і пропонують конструктивні шляхи розв'язку конфлікту, проявляючи доброзичливе ставлення до близьких і готовність активно турбуватися про інших.

Висновки. Отже, для старших дошкільників характерні середні рівні розвитку емоційного інтелекту зі спрямованістю на світ людей, готовності до співпереживання, піклування про іншого, орієнтації на себе, а також домінування таких особистісних поведінкових проявів як прагнення до домашнього захисту, егоцентризм, тривожність, демонстративність, агресивність, що часто призводять до нерозуміння власних емоцій та емоцій інших, а також невміння керувати ними. Мета поведінкових, когнітивних методів корекції полягає у навчанні конструктивних форм поведінки, передбачає певну рефлексивну діяльність дітей, актуалізацію динаміки психічних виявів особистості. За допомогою когнітивних методів можливо актуалізувати не лише розумові можливості учнів, їх когнітивний потенціал, а й розвивати емоційний інтелект [9].

Дитяче мислення не є зрілим, воно не здатне до абстрактних узагальнень, систематизації отриманої інформації, тому психокорекція щодо дитини за потреби застосовується в поєднанні з педагогічним процесом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Беленька Г. Формування базових якостей особистості дітей старшого дошкільного віку в ДНЗ: монографія. Харків: Друкарня Мадрид. 2015. 330 с.
2. Бреус Ю. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: дис. канд. психол. наук: 19.00.07, Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. Київ, 2015. 200 с.

3. Нгуен М. А. Психологічні передумови емоційного інтелекту в старшому дошкільному віці. *Психологія*. 2017. Том 3. № 3. С. 46–51.
4. Ляпунова В. А. Психолого-педагогічні умови формування толерантності у дітей старшого дошкільного віку: Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». 2016. Вип. 52. С. 60 – 69.
5. Шпак М.М. Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2016. Вип. 4. С. 196 – 205.
6. Науменко О. С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т VI. *Психологія обдарованості*. 2012. Вип. 8. С. 148 – 155.
7. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2019. № 4. С. 95–109.
8. Трофаїла Н. Д. Підготовка майбутніх вихователів до емоційного розвитку дітей дошкільного віку: дис. к. пед. н.: 13.00.08. Умань, 2019. 270с.
9. Грицюк І.М., Міліщук С.О. Афективні прояви у батьківській поведінці та їх вплив на розвиток дитини дошкільного віку. *Психологічні перспективи*. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2021. Вип.38. С. 38-48.

REFERENCES:

1. Bielienska H. (2015). Formuvannya bazovykh yakosti osobystosti ditei starshoho doshkilnoho viku v DNZ (Formation of the basic personality qualities of children of older preschool age in the Preschool educational institution). Kharkiv: Drukarnia Madryd. 330 s. [in Ukrainian]
2. Breus Yu. (2015). Emotsiinyi intelekt yak chynnyk profesiinoho stanovlennia maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii u vyshchyykh navchalnykh zakladakh (Emotional intelligence as a factor in the professional formation of future specialists of socioeconomic professions in higher educational institutions): dys. kand. psykhol. nauk: 19.00.07, Kyiv. un-t im. Borysa Hrinchenka. Kyiv, 200 s. [in Ukrainian]
3. Nhuen M. A. (2017). Psykholohichni peredumovy emotsiinoho intelektu v starshomu doshkilnomu vitsi (Psychological prerequisites of emotional intelligence in older preschool age). *Psykhohihiia*. Tom 3. № 3. S. 46–51. [in Ukrainian]
4. Liapunova V. A. (2016). Psykholoho-pedahohichni umovy formuvannia tolerantnosti u ditei starshoho doshkilnoho viku (Psychological and pedagogical conditions for the formation of tolerance in children of older preschool age): *Zbirnyk naukovykh prats «Pedahohika ta psykhohihiia»*. Vyp. 52. S.60 – 69. [in Ukrainian]
5. Shpak M.M. (2016). Stanovlennia emotsiinoho intelektu v doshkilnomu vitsi yak peredumova yoho rozvytku v molodshoho shkoliara (The formation of emotional intelligence in preschool age as a prerequisite for its development in younger schoolchildren). *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Vyp. 4. S.196 – 205. [in Ukrainian]
6. Naumenko O. S. (2012). Sotsialnyi ta emotsiinyi intelekt yak skladovi sotsialnoi obdarovanosti (Social and emotional intelligence as components of social giftedness). *Aktualni problemy psykhohihii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhohihii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. T VI. Psykhohihiia obdarovanosti. Vyp. 8. S.148 – 155. [in Ukrainian]
7. Nosenko E. L. (2019). Emotsiinyi intelekt yak sotsialno znachushcha intehralna vlastyvist osobystosti (Emotional intelligence as a socially significant integral property of the individual). *Psykhohihiia i suspilstvo*. № 4. S. 95–109. [in Ukrainian]
8. Trofailla N. D. (2019). Pidhotovka maibutnikh vykhovateliv do emotsiinoho rozvytku ditei doshkilnoho viku (Preparation of future educators for the emotional development of preschool children): dys.k. ped. n.: 13.00.08. Uman, 270s. [in Ukrainian]
9. Hrytsiuk I.M., Milishchuk S.O. (2021). Afektivni proiavy u batkivskii povedintsi ta yikh vplyv na rozvytok dytyny doshkilnoho viku (Affective manifestations in parental behavior and their influence on the development of preschool children). *Psykhohohichni perspektyvy*. Lutsk: VNU im. Lesi Ukrainky, Vyp.38. S. 38-48. [in Ukrainian]

УДК 343.915

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.5>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКІСТІ ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Дучимінська Тамара Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
декан факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-3352-3188>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204582285>
<https://www.researchgate.net/profile/Tamara-Duchiminska>

Микитюк Мар'яна Юріївна

аспірант I курсу,
факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0009-0005-0314-3992>

Стаття присвячена вивченню психологічних особливостей стресостійкості особистості працівника поліції в умовах воєнного стану. Теоретичний аналіз, систематизація наукових джерел дозволили констатувати наступне: професійна діяльність працівників поліції характеризується значною негативною емоційною насиченістю та носить ризиконебезпечний характер, особливо в умовах воєнного стану, тому дослідження проблеми стресостійкості поліцейських є надзвичайно актуальною проблемою сьогодення. Адже, навички ефективної протидії негативному впливу стресових факторів забезпечують поліцейському успішну адаптацію до умов навколишнього середовища, дозволяють зберігати високу працездатність, досягати успішної самореалізації з метою збереження психічного здоров'я. Вітчизняні дослідники вказують на важливість пошуку внутрішніх і зовнішніх особистісних ресурсів, які сприяють розвитку стресостійкості особистості. Для досягнення мети дослідження нами було використано низку психодіагностичних методик: Фрейбургський особистісний опитувальник FPI та методику «Схильність до стресу» (у модифікації М. Фрідмана і С. Розенмана). Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у більшості поліцейських спостерігається низький рівень невротичності, роздратованості та піддаваності стресу, тобто для них характерний високий рівень врівноваженості, стресостійкості, яка забезпечує здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, змогу долати життєві труднощі тощо. Тільки у одного досліджуваного було діагностовано високий рівень показників невротичності та роздратованості, низький рівень показників стресостійкості, активності, переважання негативних емоцій, що може свідчити про прояви у нього посттравматичного стресового розладу, що проявляється у зниженні працездатності, активності, сприйнятті оточуючого світу як загрозливого, сповненого перешкод та труднощів тощо.

Ключові слова: стресостійкість, особистість поліцейського, стрес, воєнний стан.

Duchyminska Tamara, Mariana Mykytiuk. Psychological peculiarities of stress resistance of policeman personality under conditions of martial state

The article is devoted to the study of psychological peculiarities of stress resistance of policeman personality under conditions of martial state. Theoretical analysis and systematization of scientific sources made it possible to confirm the following: professional activity of police employees is characterized by significant negative emotional saturation and has a risky nature, especially under conditions of martial state, therefore the study of the issue of stress resistance of policemen is extremely urgent problem today. Surely, the skills of effective countermeasures against the negative impact of stress factors provide a policeman with successful adaptation to environmental conditions, allow to maintain high work capacity and achieve successful self-realization in order to preserve mental health. Domestic researchers indicate the importance of finding internal and external personality resources that contribute to the development of stress resistance of an individual. We used a number of psychodiagnostic methods: the Freiburg personality ques-

tionnaire (FPI) and "Tendency to stress" method (modified by M. Friedman and S. Rosenman) to achieve the goal of the research. The empirical study results proved that majority of policemen have low level of neuroticism, irritability, and susceptibility to stress, that is, they are characterized by high level of balance, stress resistance, which provides the ability to self-regulate, manage one's own mental states and overcome life's difficulties, etc. Only one subject was diagnosed with the high level of neuroticism and irritability indicators, low level of stress resistance and activity indicators, predominance of negative emotions, which may testify about manifestations of post-traumatic stress disorder, which confirms in work capacity and activity decrease, perception of the surrounding world as threatening, full of obstacles and difficulties, etc.

Key words: stress resistance, policeman personality, stress, martial law.

Постановка проблеми. В умовах воєнного часу, коли кожну людину переповнює гнів, тривога, страх, внутрішня напруга тощо, проблема стресостійкості особистості набуває особливої актуальності. Кожна людина індивідуально реагує на стресову ситуацію, але у більшості виникає стан надзвичайної психоемоційної напруженості, що негативно позначається на психологічному благополуччі особистості та призводить до погіршення психічного здоров'я, виникнення психосоматичних розладів.

Проблема стресостійкості особистості активно вивчається зарубіжними та вітчизняними ученими. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє виокремити низку праць у сучасній вітчизняній психології, присвячених вивченню проблеми стресостійкості особистості, її змісту, психологічних механізмів розвитку, основних складових тощо. Однак, не дивлячись на значний інтерес з боку дослідників та актуальність проблеми стресостійкості особистості особливо в сучасних складних умовах, її вивченню приділяється недостатньо уваги. В психологічній науці досі немає однозначного визначення поняття «стресостійкість», загалом вона розглядається як здатність особистості протистояти стресу, чинити опір [6]. І це актуалізує тему нашого дослідження.

Метою роботи є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості особистості поліцейського в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. Професійна діяльність працівників Національної поліції України характеризується значною негативною емоційною насиченістю, носить ризиконебезпечний характер з непередбачуваними наслідками (поранення, травмування), пов'язана зі спілкуванням з асоціальними елементами тощо і,

що особливо небезпечно у нинішніх умовах, перебуванням у зоні, де відбуваються активні бойові дії [3]. Такі фактори можуть стати причиною професійної деформації, тому професійна діяльність поліцейських потребує від них високого рівня опірності стресу, фізичної й емоційної витривалості та внутрішнього імперативу [4].

М. Шпак вказує, що стресостійкість є тою захисною функцією, яка дозволяє поліцейському успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників [8].

Негативний вплив стресових факторів на психічне здоров'я особистості активно вивчають зарубіжні учені. Так, аналізуючи психосоматичні прояви, які виникають внаслідок тривалого переживання особистістю стресових ситуацій, А. Каррон та В. Морфорд вказують на негативний вплив дистресу, що призводить до зниження продуктивності діяльності особистості [9]. Розвиток стресостійкості розглядається як необхідна передумова збереження психічного і психологічного здоров'я, зокрема враховуючи те, що сучасна людина досить часто піддається різним стресогенними впливами [10].

До вивчення проблеми стресостійкості особистості працівників поліції звертаються вітчизняні дослідники Ю. Александров, Н. Бардин, Ю. Жидецький, Я. Когут, В. Корольчук, В. Крайнюк, А. Петренюк, Я. Пономаренко, Н. Пряхіна, М. Шпак, В. Ясінський та інші. У науковій літературі знаходимо низку термінів, які вживаються як синоніми стресостійкості: емоційна, психічна, психологічна та екстремальна стійкість, особистісний адаптаційний потенціал тощо.

Українські вчені визначають стресостійкість як властивість особистості, змістом якої є здатність людини протистояти

стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики особистості в стресових ситуаціях; властивість, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я [8].

Стресостійкість працівників поліції визначається як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність, необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища, здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я [1].

Досліджуючи вплив професійного стресу на особистість поліцейського в умовах війни, Я. Пономаренко вказує, що психологічна стійкість до стресу у працівників поліції це – здатність опиратися, пристосовуватися та відновлюватися після негараздів і стресів, вміння повертатися до позитивного стану психічного здоров'я, використовуючи стратегії подолання [7].

У сучасних наукових працях звертається увага на розвитку резильєнтності [5], як здатності людині справлятися із стресовими ситуаціями, відновлюватися після труднощів, застосуючи особистісні ресурси для подолання стресу. Розвитку стресостійкості сприяє пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечать її стійкість у стресогенних ситуаціях й допомагають в подоланні негативних наслідків стресу [8].

Як один із ефективних методів підвищення стресостійкості особистості, пропонується метод терапії АСТ (Acceptance and commitment therapy) – модель поведінкової терапії, що використовує концепції прийняття та відповідальності, як основні компоненти терапевтичного процесу, спрямований на підвищення психологічної гнучкості, як основи здатності вправлятися зі стресами [11].

Високий рівень стресостійкості сприяє позитивному психічному стану, збереженню психічного здоров'я, благополуччя, соціальній адаптації особистості та

її успішній самореалізації, високим здобуткам у професійній сфері тощо. Натомість, низький рівень стресостійкості зумовлює різноманітні прояви посттравматичних стресових розладів, фізичне, емоційне і психічне виснаження людини, психосоматичні захворювання [8].

Л. Гуменюк, І. Сулятицький виділяють емоційну вольову стійкість (здатність за допомогою волі пригнічувати вплив емоції на діяльність) як важливу складову психічної стійкості працівника поліції і зазначають, що психологічна стійкість у різних осіб неоднакова та виявляється у чутливості до психологічних чинників; ступені деструктивного впливу інтенсивного психологічного напруження на всю психологічну діяльність; особистій здатності до придушення несприятливих психологічних реакцій [2].

Аналіз результатів дослідження.

Для досягнення мети дослідження нами було сформовано дослідницьку вибірку, до якої увійшли 40 працівників поліції м. Луцька, які брали участь у військових діях.

У процесі дослідження були використані такі методики: Фрейбургський особистісний опитувальник FPI, призначений для діагностики станів та особливостей особистості, які мають особливе значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки та методу «Схильність до стресу» (у модифікації М. Фрідмана і С. Розенмана), для діагностики психологічних особливостей стресостійкості. Результати опитувальника FPI дали можливість проаналізувати рівень прояву показників за такими шкалами як «невротичність», «роздратованість» та «врівноваженість».

Так, аналіз результатів за шкалою «невротичність» показав, що у 90 % працівників поліції спостерігається низький рівень невротизації, що свідчить про характерний спокій, невимушеність, емоційну зрілість, об'єктивність в оцінці себе та інших людей, сталість в планах тощо.

Низький рівень прояву «роздратованості» належить 93 % досліджуваним. Це свідчить, що для цих респондентів характерні такі риси як відповідальність, сумлінність, стійкість моральних принципів.

Результати за шкалою «врівноваженість» з високим рівнем його прояву спо-

стерігаються у 95 % тестуючих. Високі оцінки по цій шкалі свідчать про захищеність від впливу стрес-факторів життєвих ситуацій, високий рівень впевненості в собі, оптимістичності, активності, стійкості, завзятості, спокою, довірливості тощо.

Для 2,5 % досліджуваних (1 особа) характерний високий рівень показників невротичності, роздратованості та низький рівень показника врівноваженості. Такі результати можуть свідчити про вираженість невротичного синдрому астеничного типу з проявами психосоматичної симптоматики. У цих досліджуваних спостерігається підвищена дратівливість, втомлюваність від роботи, знижена працездатність, часті прояви агресії, скарги на головний біль тощо, що може свідчити про прояви у цих працівників посттравматичного стресового розладу.

Результати методики «Схильність до стресу» (у модифікації М. Фрідмана і С. Розенмана) дозволили нам визначити наскільки поліцейські є стресостійкими, або ж наскільки піддаються впливу стресу. Результати за методикою представлені у таблиці 1.

Результати за типом «А» та у досліджуваних не проявились. Тип «перехід до А» характерний для 2,5 % працівників поліції. Такий тип характеризується зниженою стресостійкістю, можливими частими і глибокими переживаннями стресу, зниженою активністю, що може мати деструктивний вплив для функціонування організму на особистісному рівні, що проявляється у зниженні ефективності діяльності, негативному емоційному стані, сприйнятті оточуючого світу як загрозливого, сповненого перешкод та труднощів тощо. Однак, такі працівники можуть деколи зберігати певну здатність і до адекватної оцінки ситуації.

«Нейтральна зона» притаманна 7,5 % респондентів, яких не можна зарахувати до типу А чи В. Їм властиві ознаки, як

високої стресостійкості (розвинений самоконтроль, здатність до саморегуляції), так і низької (схильність до переживання дистресу).

Для 35,0 % поліцейських характерний тип «перехід до В», що свідчить про достатню стресостійкість, здатність адекватно оцінити ситуацію, спрямованість на пошук шляхів вирішення проблеми без емоційного «застрягання» в ній. В них розвинена здатність до регуляції емоційних станів, оптимістичний погляд на життя. Такі респонденти здатні сприймати життєві труднощі без значного коливання емоційного фону, і лише психотравмуюча ситуація значної сили здатна спровокувати переживання дистресу, вивести особистість з рівноваги та порушити її функціонування.

У 55,0 % респондентів виявлено тип «В», що свідчить про високу стресостійкість, активне спрямування на подолання життєвих труднощів, здатність при необхідності абстрагуватися від проблеми й ефективно здійснювати свою діяльність. Висока стресостійкість супроводжується розвинутою здатністю до саморегуляції, збереженням рівного емоційного фону, забезпечує здатність до оптимістичного сприйняття життєвих подій.

Висновки. Таким чином, дослідження проблеми стресостійкості, яка є захисною функцією, що дозволяє поліцейському успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу стресових факторів, є надзвичайно актуальною особливо в умовах воєнного стану. Хоч і важкість стресу та його частота зростає з настанням війни, що в подальшому впливає на психологічну стійкість поліцейських, разом з тим, проаналізувавши отримані результати, можна стверджувати, що більшість працівників поліції залишаються стресостійкими, незалежно від умов та обставин виконання службових завдань. Результати емпіричного дослідження свідчать,

Таблиця 1

Результати методики «Схильність до стресу»

показники	Тип А	Перехід до типу А	Нейтральна зона	Перехід до типу В	Тип В
Досліджувані (%)	-	2,5	7,5	35,0	54,0

що більшість поліцейських мають низький рівень невротичності, роздратованості та піддаваності стресу, а також їй властивий високий рівень врівноваженості та мають достатній рівень стресостійкості, адже стресостійкість є важливою характерис-

тикою поліцейського, що передбачає її здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, змогу долати життєві труднощі, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу стресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник. Львів. 2020. 119 с.
2. Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ: навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2011. 648 с.
3. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В., Перепелиця А. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. Вип. 2. 2018. С. 57-71.
4. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В. Психоемоційна напруженість як детермінанта професійної деформації працівників Національної поліції України. *Соціально-правові студії*. 2021. № 3 (13). С. 177–188.
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
6. Микитюк М., Дучимінська Т. Стресостійкість як чинник збереження психічного здоров'я працівників поліції в сучасних умовах. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Луцьк, 23-24 березня 2023 року). Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 153-156.
7. Пономаренко Я.С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022 С. 95-97
8. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2022 Вип. 39. ст. 200 <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>
9. Carron, A.V., Morford W.R. Anxiety, Stress and Motor Learning. *Perceptual and Motor Skills*, 27(2), 507–511.
10. Schonfeld, P. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1–10.
11. Wersebe, H. The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68.

REFERENCES:

1. Bardyn N., Zhydec'kyj U., Kogut Ia., Priahina N., Iasins'kyj V. (2020) Stres ta stresostijistikist' v dijal'nosti pracivnykiv pravoohoronnyh organiv: Navchal'no-metodychnyj posibnyk. L'viv. 2020. 119 s. [in Ukrainian]
2. Gumeniuk L., Suliatyckyj I. (2011). Psychologia profesijnoji dijal'nosti pracivnykiv organiv vnutrishnih sprav: navchal'nyj posibnyk. L'viv: L'vDUVS, 2011. 648 s. [in Ukrainian]
3. Kisil' Z., Kisil' R.-V., Perepelycia A. (2018). Osoblyvosti syndrome emocijnogo vygorannia u pracivnykiv Nacional'noi policii Ukrainy. Naukovyj visnyk L'vivs'kogo derzhavnogo universytetu vnutrishnih sprav. Serija psychologichna. Vyp. 2. 2018. S. 57-71. [in Ukrainian]
4. Kisil' Z., Kisil' R.-V. (2021). Psyhoemocijna napruzhenist' jak determinant profesijnoi deformacii pracivnykiv Nacional'noi policii Ukrainy. Social'no-pravovi studii. 2021. № 3 (13). S. 177–188. [in Ukrainian]
5. Lazos G. (2018). Rezylj'jentnist': konceptualizacija poniat', ogliad suchasnyh doslidzhen'. Aktual'ni problem psychologii. T. 3. Kyiv, 2018. Vyp. 14. S. 26–64. [in Ukrainian]
6. Mykytiuk M., Duchyminska T. (2023). Stresostijistikist' jak chynnyk zberezhenia psyhichnogo zdorovja pracivnykiv policii yak v suchasnyh umovah. Psychologichni osnovy zdorovja,

osvity, nauky ta samorealizacii osobystosti : materialy XV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferencii (m. Lutsk, 23-24 bereznia 2023 roku). Lutsk: Vezha-Druk, 2023. S. 153-156. [in Ukrainian]

7. Ponimarenko Ja. (2022). Policia v umovah vijny: profesijni stresovi faktory. Osobystist', Suspil'stvo, Vijna. Harkiv, 2022. S. 95-97 [in Ukrainian]

8. Shpak M. (2022). Stresostijkistijkist' osobystosti v dyskursi suchasnyh psihologichnyh doslidzhen'. Psihologija osobystosti. 2022 Vyp. 39. S. 200 Retrieved from <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>[in Ukrainian]

9. Carron, A.V., Morford W.R. (2016). Anxiety, Stress and Motor Learning. Perceptual and Motor Skills, 27(2), 507–511. [in English]

10. Schonfeld, P. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. International Journal of Clinical and Health Psychology, 16(1), 1–10. [in English]

11. Wersebe, H. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. International Journal of Clinical and Health Psychology, 18(1), 60–68. [in English]

УДК 316.6:316.362]:355"364"

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.6>

ДІАГНОСТИКА СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Козак Галина Анатоліївна,

кандидат психологічних наук, практичний психолог,
Волинського фахового коледжу Національного університету харчових технологій
<https://orcid.org/0000-0003-2920-2530>

В статті розглядається особливості та основні напрямки діагностики сімей військовослужбовців під час військової служби. Проаналізовано поняття військового стану як особливого правового режиму, що вводиться в країні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу. Розглянуто функції сім'ї, які забезпечують стабільність в соціумі та державі: репродуктивну, виховну, господарсько-побутову, рекреативну, регенеративну, функцію соціального контролю. В статті описані характерні ознаки сімей комбатантів та фактори які впливають на функціонування сім'ї, а саме: функціонування сім'ї є без одного з батьків; відсутність військовослужбовця на сімейних подіях; наявність стресу, пов'язаного з потенційним неповерненням коханої людини додому з війни; високий рівень тривожності, пов'язаний зі специфікою професійної діяльності (ризиком для життя і здоров'я, частими переїздами у зв'язку зі зміною місця проходження служби тощо); проблеми у вихованні дітей (характерною є гіпо- або гіперопіка); високий рівень агресивності батьків військовослужбовців. Проаналізовано важливість проведення діагностичного етапу перед проведенням психологічної роботи з сім'ям військовослужбовців, що мають труднощі та наголошено на залежності ефективності цієї допомоги від точності постановки діагнозу. В статті описані причини, що ускладнюють психодіагностику сім'ї військовослужбовця та окреслені основні завдання, які потрібно вирішити в процесі дослідження.

В статті запропоновані методики для: діагностики сімейної взаємодії, дослідження індивідуальності подружжя, дослідження систем інтересів, потреб, цінностей партнерів, дослідження морально-психологічних основ подружніх відносин, обстеження психічного розвитку дитини, діагностики дитячо-батьківських відносин, дослідження міжособистісних відносин в системі «батько-дитина» очима батька – очима дитини. Підбір методик та напрямків дослідження сімей військовослужбовців поданих в даній статті носить рекомендаційний характер та може бути змінений відповідно до мети і завдань психологічної допомоги.

Ключові слова: діагностика сім'ї, військовий стан, психологічний стан сім'ї, емоційна стабільність, стрес, травми, взаємини в сім'ї, психологічна допомога.

Kozak Galina. Diagnostics of military officers' families during military service

The article examines the features and main directions of diagnostics of military officers' families during military service. The concept of military situation as a special legal regime that introduced in the country or in some of its areas in the event of armed aggression or threat of attack is analyzed. The functions of the family that ensure stability in society and the state are considered: reproductive, educational, household, recreational, regenerative, social control function. The article describes the characteristic features of families of combatants and factors that affect the functioning of the family, including: the functioning of the family without one of the parents; the absence of military officer at family events; the presence of stress related to the potential failure of beloved person to return home from war; a high level of anxiety associated with the specifics of professional activity (risk to life and health, frequent moves due to a change of place of service, etc.); problems in upbringing of children (excessive care and lack of care are typical); high level of aggressiveness of parents of military officers. The importance of carrying out the diagnostic stage before carrying out psychological work with the families of military officers who have difficulties is analyzed and the dependence of the effectiveness of this help on the accuracy of the diagnosis is emphasized. The article describes the reasons that complicate the psychodiagnosis of a military officer's family and the main tasks that need to be solved in the research process. The article proposes methods for: diagnosis of family interaction, study of the individuality of spouses, study of the systems of interests, needs, values of partners, study

of the moral and psychological foundations of marital relationship, examination of the child's mental development, diagnostics of child-parent relations, study of interpersonal relations in the "parent-child" system. The selection of methods and directions of research of military officers' families presented in this article has recommendatory nature and can be changed according to the purpose and tasks of psychological support.

Key words: family diagnostics, military situation, psychological state of the family, emotional stability, stress, injuries, family relations, psychological support.

Виклад основного матеріалу.

Як відомо основою кожного суспільства є сім'я, як найдавніший соціальний інститут, який існував в усіх цивілізаціях і культурах. Сім'я є місцем, де особистість отримує перші навички та знання, навчається правилам поведінки, розвивається і формує свої цінності. Сім'я є важливим економічним фактором, оскільки вона сприяє розвитку ринку є споживачем товарів і послуг, сприяє економічному розвитку країни. Стабільні та здорові сім'ї зменшують кількість соціальних проблем, таких як злочинність, наркоманія та безробіття.

Наша держава сьогодні переживає одну з найкривавіших сторінок своєї історії та перебуває воєнному стані вже більше року. Воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальної цілісності [1].

У період війни сім'ї стикаються з викликами, що спричиненні несенням військової служби одним з подружжя, що в свою чергу впливає на сімейні стосунки і психічне здоров'я, порушує здатність сім'ї до нормального функціонування як соціальної одиниці. У таких випадках психологічна діагностика сім'ї в цей період забезпечує пошук та виявлення проблем, з якими стикаються сім'ї та допомагає підібрати інструменти для їх вирішення.

Метою даної статті є аналіз сімей військовослужбовців та визначення напрямків та інструментів їхньої діагностики

Воєнний стан, пов'язаний з участю в збройних конфліктах або миротворчих операціях суттєво впливає на психологічний стан не лише військовослужбовців, але й їхніх рідних. Постійне хвилювання членів сімей військовослужбовців, під час війни, за їхнє життя та здоров'я, постійний перезапуск стосунків між перебуванням

безпосередньо у зоні бойових дій, адаптація до нових форм поведінки подружжя після повернення і перед відбуттям військових у зону бойових дій порушує нормальне функціонування сім'ї.

Забезпечення нормального функціонування сім'ї є однією з важливих чинників стабільності в державі. Серед функцій сім'ї, які забезпечують сталість розвитку суспільства, науковці виділяють наступні репродуктивну, що забезпечує біологічне відтворення, збереження та продовження роду; виховну, яка сприяє формуванню особистості дитини та включає в себе самовиховання подружжя, взаємовиховання; господарсько-побутову (господарсько-економічна), що проявляється в підтримці одними членами родини інших: неповнолітніх, старіючих, непрацездатних; рекреативну, яка спрямована на підтримку фізичного стану родини, піклування про благополуччя кожного; функція соціального контролю регулює відповідальність членів родини за поведінку її членів у суспільстві, їхню діяльність, встановлює цінності й елементи культури, визнані в усьому суспільстві або в соціальних групах; регенеративну, що пов'язана з наслідуванням статусу, прізвища, майна, соціального положення; психотерапевтичну функцію або емоційної підтримки, яка забезпечує психологічний захист кожного члена сім'ї, його емоційну стабілізацію [6; 37-38]. Порушення однієї з цих функцій веде до деструктивних процесів як в середині самої сім'ї так і держави загалом.

В період військового стану сім'ї військовослужбовців та мобілізованих громадян зазнають ненормативних впливів, таких як: постійна емоційна напруга та стрес (через ризик втрати своїх рідних, тривалі відрядження та відсутність зв'язку з членом родини), окрім того через відсутність одного з подружжя сім'я зазнає матеріальних труднощів та складнощів у підтримці

побуту, що може спричинити додаткові кризові стани.

Дослідники визначають, що під час перебування одного з подружжя безпосередньо в зоні бойових дій, під час військового стану, варто зосередити увагу на характерних ознаках сімей комбатантів та на факторах, які впливають на функціонування їх сімей:

- сім'я функціонує без одного з батьків, чоловіка (чи дружини) впродовж тривалого часу;

- сім'ї часто не вистачає військовослужбовця на свята, дні народження і спеціальні події, оскільки він може перебувати на навчанні або виконанні бойового завдання;

- якщо військовослужбовець не задіяний у воєнних операціях, військова служба часто включає подовжений робочий день;

- структура сім'ї налаштовується таким чином, щоб поставити військову службу понад усім і функціонувати за умов відсутності одного з її членів;

- кожен член сім'ї має справу з дистресом потенційного неповернення коханої людини додому з війни або бойового завдання, або ж повернення зміненої людини – психологічно і / або фізично; – можливість домашнього насильства, особливо після впливу на військовослужбовців травматичних бойових ситуацій;

- високий рівень тривожності, пов'язаний зі специфікою професійної діяльності (ризиком для життя і здоров'я, частими переїздами у зв'язку зі зміною місця проходження служби тощо);

- проблеми у вихованні дітей (характерною є гіпо- або гіперопіка);

- високий рівень агресивності батьків військовослужбовців [7; 86].

Для надання психологічної допомоги військовослужбовцям та їхнім близьким: батькам, дружині, дітям (Денисов А. А., 2006), застосовується психотерапія, яка є необхідною умовою позитивної адаптації самого військовослужбовця і його родини до умов несення військової служби.

При проведенні сімейної психотерапії з сім'ями військовослужбовців учасників бойових дій обов'язковими є такі три етапи: 1) діагностичний – визначення сімейних проблем; 2) робочий – реконструкція сімейних взаємовідносин; 3) завершаль-

ний – підготовка сім'ї самостійно справлятися з виникаючими проблемами [7; 86].

Діагностичний етап при проведенні психологічної роботи з сім'ями військовослужбовців є надзвичайно важливим етапом, отримання повної, об'єктивної, достатньої інформації про ситуацію у сім'ї військовослужбовця. Від цієї інформації залежить точність постановки діагнозу, вибір методів і напрямку корекційної роботи і ефективність допомоги [7; 87].

Варто наголосити, що психодіагностику сім'ї військовослужбовця здійснювати нелегко через низку причин. До них, насамперед, відносять наступні:

1. Відсутність єдиного підходу до діагностики сімейних стосунків. Кожна теоретична модель консультування пропонує своє розуміння діагностики і власні техніки діагностування.

2. Досвід психолога і клієнтів, їх цінності, розуміння смислу сімейного життя великою мірою визначають оцінку сімейних взаємин. Професійний психолог повинен усвідомлювати ці обставини і критично розглядати свої висновки.

3. Діагностиці сімейних взаємин заважають різні пояснення їх динаміки партнерами [4].

4. Неможливість всебічного охоплення членів родини, через перебування одного з них у зоні бойових дій, або на військовій службі.

При діагностиці сімей військовослужбовців у період військового стану основними завданнями виступатимуть:

- з'ясування того, чи є проблема сім'ї об'єктом впливу психолога або інших фахівців (психіатра, юриста, дефектолога тощо);

- виявлення об'єкта психологічної допомоги (військовослужбовець, шлюбний партнер, дитина військовослужбовця, його батьки, сім'я загалом);

- вибір способу впливу (індивідуальна робота особою, її батьками, подружньою парою, дитиною і батьком, групою дітей, батьків, сім'єю загалом);

Визначивши завдання для діагностики сімей військовослужбовців спробуємо розглянути напрямки в яких вона має здійснюватися та інструменти за допомогою яких буде її вивчення. Але одразу зазначимо, що інструментарій для діагностики

носить рекомендаційний характер та може бути змінений відповідно до стратегій роботи з сім'ями.

Найперша проблема з якою зіштовхується родина військового під час його перебування на фронті – це проблема порушення сімейної взаємодії, навіть після повернення шлюбного партнера з війни подружжя не відразу можуть відновити конструктивні взаємини. У забезпеченні нормальної життєдіяльності сім'ї військовослужбовця Збройних сил України сімейні взаємини відіграють визначальну роль, оскільки для більшості військовослужбовців сім'я служить компенсуючим чинником у професійній діяльності і відіграє роль емоційного притулку [3; 252]. Необхідну кваліфіковану оцінку взаємин подружжя, психолог отримує за допомогою діагностичних опитувальників, які допоможуть виявити особливості спілкування в родині, якості особистості подружжя, спільність інтересів і цінностей, а також дозволяють зрозуміти морально-психологічні основи подружніх відносин.

1. *Опитувальник «Спілкування в родині»* (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська) Опитувальник складається із 6 шкал і містить 48 запитань, які характеризують міжособистісне спілкування подружжя.

2. *Проективний тест «Сімейна соціограма»* (Е. Ейдеміллер) спрямований на діагностику характеру комунікацій у родині, дозволяє виявити положення суб'єкта в системі міжособистісних відносин й, крім того, характер комунікацій у сімі – прямий або опосередкований.

3. *Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі»* (А. Волкова) виявляє уявлення подружжя про значущість у сімейному житті тих чи інших ролей, а також про бажаний розподіл їх між чоловіком і дружиною та містить у собі шкалу сімейних цінностей (ШСЦ) та шкалу рольових очікувань і домагань (ШРОД)

4. *Методика «Типовий сімейний стан»* (Е. Ейдеміллер, В. Юстицькіс) дозволяє виявити найбільш типовий стан індивіда у власній родині: задовільний – незадовільний; нервово-психічне напруження; сімейну тривожність.

5. *Проективна методика «Сімейна гемограма»* (Е. Ейдеміллер), дозволяє зобразити у вигляді графічної схеми родинні

зв'язки в родині, уявити характер взаємин, неусвідомлюваний членами сім'ї.

Беручи до уваги віддаленість одного з партнерів від родини тиск військових обов'язків на сімейне життя, стрес, депресія та тривожність погіршують особистісну сумісність партнерів, яка бере участь у виробленні оптимальних способів спілкування, розуміння спонтанних проявів партнера та адекватне реагування на них. Найкращими інструментами для дослідження індивідуально-психологічних особливостей подружжя є:

- *«16 факторний опитувальник»* (Р. Кеттелла),
- *Тест «ММРІ»* (Дж. Мак-Кінмен, С. Хатеуей),
- *Методика малюнкової фрустрації* (С. Розенцвейг),
- *Колірний тест* (М. Люшер) і ін.

Подібність систем інтересів, потреб, цінностей партнерів є одним з факторів подружньої сумісності і стабільності шлюбу. У сім'ях військовослужбовців ця система зазнає деструктивних впливів, через виконання військових обов'язків, відсутності вільного часу, преосмислення комбатантами життєвих смислів. Інструментами даного напрямку дослідження можуть виступати:

1. *Опитувальник «Вимірювання установок в сімейній парі»* (Ю. Альошина, Л. Гозман)

2. *Опитувальник «Інтереси – дозвілля»* (Т. Трапезникова) виявляє співвідношення інтересів подружжя, міру їх згоди у формах проведення дозвілля.

3. *Самоактуалізаційний тест (САТ)* (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська) розроблено на основі опитувальника особистісних орієнтацій (РОУ) Шострома і використовується індивідуально і в групах в дослідницьких цілях, а також в окремих випадках корекційної роботи; дозволяє визначити ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, сензитивність до себе, самоповагу і самоприйняття і т. д.

Дослідження морально-психологічних основ подружніх відносин, серед яких вивчення подружніх конфліктів, задоволеності шлюбом та його стабільністю, є:

1. *Тест-опитувальник задоволеності шлюбом* (В. Столін, Г. Бутенко, Т. Романова) призначений для експрес-діагнос-

тики ступеня задоволеності-незадоволеності, а також узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у подружній парі. Опитувальник застосовують індивідуально в консультативній практиці і в процесі дослідження тієї чи іншої соціальної групи.

2. *Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»* (Ю. Альошина, Л. Гозман) дає можливість охарактеризувати сім'ю, що досліджується по ряду параметрів: найбільш конфліктних сфер сімейних відносин, ступеня згоди (незгоди) в ситуаціях конфлікту, рівня конфліктності у парі.

3. *Опитувальник «Конструктивно-деструктивна сім'я» (КДС)* (Е. Ейдемільер, В. Юстицкіс) діагностує відхилення сім'ї від конструктивного напрямку.

Найбільш вразливими членами родин військових є діти, які через відсутність одного з батьків переживають негативні емоції, що позначаються на їхньому психічному розвитку. Діагностика психічного розвитку дитини включає в себе вивчення змісту контактів батьків з дітьми.

За допомогою методик діагностики дитячо-батьківських відносин можна отримати відомості про відхилення в психічному розвитку дитини, з'ясувати причини подружніх сварок і конфліктів. Ці методики розділяються на дві групи: одні досліджують міжособистісні відносини в системі «батько-дитина» очима батька, інші – очима дитини.

Методики дослідження міжособистісних відносин у системі «батько-дитина» очима батька:

1. *Тест «Батьківсько-дитячі відносини» (PARI)* (американських психологів Е. Шефер, Р. Белл; адаптований Т. Неццетт)

2. *Тест-опитувальник аналізу сімейного виховання та профілактики порушень виховання «АСВ»* (Е. Ейдемільер, В. Юстицкіс) призначений для вивчення порушень у житті сім'ї та причин відхилень у сімейному вихованні.

3. *Тест-опитувальник батьківського ставлення «ОРО»* (А. Варга, В. Столін) призначений для осіб, що звертаються за психологічною допомогою з питань виховання дітей і спілкування з ними.

4. *Опитувальник емоційних стосунків в сім'ї Є. Захарової* (методика ОДРЕВ).

Методики дослідження міжособистісних відносин у системі «батько-дитина» очима дитини:

1. Найбільш популярний є графічний тест *«Малюнок сім'ї»*, який широко використовується в численних дослідженнях міжособистісних відносин і практичних розробках завдяки простоті процедури проведення і точності показників, одержуваних в результаті роботи;

2. Широко відома також проективна *методика Рене Жилля*, що досліджує міжособистісні відносини дитини і його сприйняття сімейних відносин.

3. Ефективною є методика А. Лідерса та І. Анісімової *«Діагностика емоційних відносин в сім'ї»*, розроблена для двох вікових груп: для дошкільнят і молодших школярів; для підлітків.

Висновки. Отже військовий стан – це особливий правовий режим, що вводиться в країні внаслідок збройної агресії чи загрози нападу на країну. Він характеризується участю військовослужбовців в збройних конфліктах або миротворчих операціях, що суттєво впливає на психологічний стан них самих та їхніх рідних, внаслідок чого порушується нормальне функціонування сім'ї, що забезпечує стабільність в соціумі та державі.

Характерними ознаками сімей комбатантів та факторами які впливають на функціонування сім'ї є: функціонування сім'ї без одного з батьків; відсутність військовослужбовця на сімейних подіях; наявність стресу, пов'язаного з потенційним неповерненням коханої людини додому з війни; високий рівень тривожності, пов'язаний зі специфікою професійної діяльності (ризиком для життя і здоров'я, частими переїздами у зв'язку зі зміною місця проходження служби тощо); проблеми у вихованні дітей (характерною є гіпо- або гіперопіка); високий рівень агресивності батьків військовослужбовців.

Для надання психологічної допомоги військовослужбовцям та їхнім близьким застосовується психотерапія в якій обов'язковими є діагностичний етап, оскільки він забезпечує отримання повної, об'єктивної, достатньої інформації про ситуацію у сім'ї військовослужбовця. Від цієї інформації залежить точність поста-

новки діагнозу, вибір методів і напрямку корекційної роботи і ефективність допомоги. Напрямки діагностики дослідження сімей військовослужбовців можуть являти собою: діагностику сімейної взаємодії, дослідження індивідуальності подружжя, дослідження систем інтересів, потреб, цін-

ностей партнерів, дослідження морально-психологічних основ подружніх відносин, обстеження психічного розвитку дитини, діагностики дитячо-батьківських відносин, дослідження міжособистісних відносин в системі «батько-дитина» очима батька – очима дитини.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Закон України «Про правовий режим воєнного стану» від 12.05.2015 № 389-VIII
2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 153 с.
3. Олексюк, Н. С. (2009) *Соціально-педагогічна робота з сім'ями військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України як об'єкт наукового дослідження*. ВІСНИК Житомирського державного університету імені Івана Франка (48). С. 45-48.
4. Олійник Б. В., Кубицький С. О. Особливості психодіагностичної і психокорекційної роботи з подружніми конфліктами у молодих сім'ях. https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwjAjeW_i-X-AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=http%3A%2F%2Ffirbis-nbu.gov.ua%2Fcgi-bin%2Ffirbis_nbu%2Fcgibirbis_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26IMAGE_FILE_DOWNLOAD%3D1%26Image_file_name%3DPDF%2FVnaou_2011_6_16.pdf&psig=AOvVaw3yaS0VRc6bx3yfshgnszsj&ust=1683613584754050
5. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево: Вид-во МДУ, 2016 р. 94 с.
6. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
7. Бриндіков Ю. Л. Потенціал сімейної психотерапії у процесі здійснення реабілітації сімей військовослужбовців учасників бойових дій. *Професійна освіта: методологія, теорія та технології: зб. наук. праць*. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.): Я.М. Домбровська., 2018. Вип. 7/1. 290 с.

REFERENCES:

1. Zakon Ukrainy «Pro pravovyi rezhym voiennoho stanu» vid 12.05.2015 № 389-VIII
2. Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S., Kopanytsia O.V. (2011). *Diahnostuvannia psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtsiv viiskovoi sluzhby za kontraktom do diialnosti u skladi myrotvorchykh pidrozdiliv: Methodychnyi posibnyk.* [Diagnosing psychological readiness of military officers of the military service for contract for activity as a member of peace-making subdivisions]. Kyiv: NDTs HP ZSU, 153 s. [in Ukrainian]
3. Oleksiuk, N. S. (2009). *Sotsialno-pedahohichna robota z simiamy viiskovosluzhbovtsiv v umovakh reformuvannia.* [Socially Pedagogical Work with Families of Servicemen in the Conditions of Reformation of Military Powers of Ukraine as an object of Scientific Research] *Zbroinykh Syl Ukrainy yak obiekty naukovoho doslidzhennia*. VISNYK Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka (48). P. 45-48. [in Ukrainian]
4. Oliinyk B. V., Kubitskyi S. O. *Osoblyvosti psykhodiahnostychnoi i psykhekorektsiinoi roboty z podruzhnimy konfliktamy u molodykh simiakh.* [Features of psychodiagnostic and psychocorrectional work with marital conflicts in young families]. Retrieved from https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwjAjeW_i-X-AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=http%3A%2F%2Ffirbis-nbu.gov.ua%2Fcgi-bin%2Ffirbis_nbu%2Fcgibirbis_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26IMAGE_FILE_DOWNLOAD%3D1%26Image_file_name%3DPDF%2FVnaou_2011_6_16.pdf&psig=AOvVaw3yaS0VRc6bx3yfshgnszsj&ust=1683613584754050 [in Ukrainian]

5. Opornyi konspekt lektsii z kursu «Psykhologhiia simi» dlia studentiv napriamu pidhotovky 6.030103 «Praktychna psykhologhiia».[Reference summary of lectures on the course «Psychology of the family» for students of field of training: 6.030103 «Practical psychology»] Mukachevo: Vyd-vo MDU, 2016 r. 94 s. [in Ukrainian]

6. Pomytkina L. V., Zlahodukh V. V., Khimchenko N. S., Pohorilska N. I. (2010). Psykhologhiia simi. Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Psychology of family. Coursebook for students of higher educational institutions]. Kyiv: Vyd-vo Nats. aviats. un-tu «NAU-druk», 270 s. [in Ukrainian]

7. Yu. L. Bryndikov. (2018) Potentsial simeinoi psykhoterapii u protsesi zdiisnennia reabilitatsii simey viiskovosluzhbovtiv uchastnykiv boiovykh dii. [The potential of family therapy in the process of the implementation of the rehabilitation of the servicemen the combatants' family] Profesiina osvita: metodolohiia, teoriia ta tekhnolohii: zb. nauk. prats.]. Pereiaslav-Khmelnitskyi (Kyiv. obl.): Ya.M. Dombrovska., Vyp. 7/1. 290 s. [in Ukrainian]

ПОДОЛАННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Мудрак Ігор Аркадійович,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-9003-0435>

У статті проведено теоретичний аналіз проблеми психологічної самотності, проаналізовано особливості самотності у дітей підліткового віку, визначено шляхи подолання стану психологічної самотності в умовах шкільного навчання.

Самотність – це психічний стан людини, який проявляється у відсутності спілкування, ізоляції від інших людей. У підлітковому віці феномен самотності зумовлений дією механізму дорослішання, і, як наслідок, має особливе місце і значення.

Науковці підкреслюють декілька груп чинників, які породжують виникнення стану самотності в підлітковому віці. Перша група – це певні особливості даного вікового періоду. Другу групу чинників складають особистісні особливості підлітка. До третьої групи відносяться чинники, пов'язані з сім'єю підлітка, в тому числі з типом сімейного виховання.

Вивчення особливостей підліткового віку дає підстави стверджувати, що для підлітків характерні суб'єктивне відчуття дорослості, прагнення до самостійності, спілкування з референтною групою. Для підлітків, які переживають самотність, характерна емансипація від батьків, самозаглибленість, усвідомлення своєї унікальності.

Дослідження виникнення підліткової самотності передбачає діагностику характерологічних особливостей людини, самооцінки, самоприпинення, некомунікабельності, особистісних взаємовідносин.

Соціально-психологічними чинниками, які сприяють розвитку самотності у підлітків, є несприятливе сімейне та соціальне оточення, неефективний тип виховання, конфліктності у родині, низька самооцінка.

Діагностика самотності в підлітковому віці – це великий крок до вдосконалення власного світогляду, вміння по-новому поглянути на навколишній світ, відкрити в собі нові сторони та можливості. При пошуку засобів подолання самотності необхідно аналізувати ситуацію, виявляти причини самотності та намагатися пережити цей період. Реалізація корекційної програми допомагає зрозуміти внутрішню сутність самотності та шляхи її подолання в рамках розвитку особистості.

Ключові слова: підлітковий вік, шкільне навчання, самотність, тривожність, самооцінка.

Mudrak Igor. Overcoming the state of psychological loneliness among adolescents in the conditions of schooling

The article provides a theoretical analysis of the problem of psychological loneliness, analyzes the characteristics of loneliness in adolescent children, and identifies ways to overcome the state of psychological loneliness in the conditions of schooling.

Loneliness is a mental state of a person, which manifests itself in the absence of communication, isolation from other people. In adolescence, the phenomenon of loneliness is determined by the action of the mechanism of growing up, and, as a result, has a special place and significance.

Scientists emphasize several groups of factors that give rise to the state of loneliness in adolescence. The first group is certain features of this age period. The second group of factors consists of the adolescent's personal characteristics. The third group includes factors related to the adolescent's family, including the type of family upbringing.

The study of the characteristics of adolescence gives grounds for asserting that teenagers are characterized by a subjective sense of adulthood, a desire for independence, and communication with a reference group. Teenagers experiencing loneliness are characterized by emancipation from their parents, self-absorption, awareness of their uniqueness.

The study of the occurrence of adolescent loneliness involves the diagnosis of a person's characterological features, self-esteem, self-deprecation, incommunicability, personal relationships.

Socio-psychological factors that contribute to the development of loneliness in teenagers are an unfavorable family and social environment, an ineffective type of upbringing, conflicts in the family, low self-esteem.

Diagnosing loneliness in adolescence is a big step towards improving one's worldview, the ability to look at the world around in a new way, to discover new sides and possibilities in oneself. When looking for ways to overcome loneliness, it is necessary to analyze the situation, identify the causes of loneliness and try to survive this period. The implementation of the correctional program helps to understand the inner essence of loneliness and ways to overcome it within the framework of personality development.

Key words: *adolescence, schooling, loneliness, anxiety, self-esteem.*

Постановка проблеми. В сучасному суспільстві самотність стала настільки поширеним явищем, що цілком справедливо вважається однією з глобальних проблем сьогодення. Набуваючи кризового характеру, самотність відображає розлад особистості, панування дисгармонії, страждання, кризу «Я».

Самотність – це одне з тих тонких, «болючих» питань людської душі, яке зачіпає всіх, незалежно від вікового та матеріального статку. Немає людини, яка могла б похвалитися, що ніколи не відчувала на власному досвіді цей особливий, іноді хворобливий, а іноді, навпаки, дуже глибокий і сповнений специфіки внутрішній стан.

Проблема самотності має специфічні риси у кожному віковому періоді. Особливу роль у виникненні самотності в підлітковому віці відіграють типові для цього періоду вікові кризи: криза ідентичності та самооцінки. Значення, зміст та вплив самотності на особистість підлітка суттєво змінюються впродовж розвитку та становлення особистості.

Метою дослідження є теоретико-експериментальне вивчення особливостей психологічної самотності та шляхів її подолання у дітей підліткового віку.

Результати теоретичного дослідження. Проблема самотності змістовно представлена у роботах вітчизняних та зарубіжних вчених. Її досліджували у контексті з'ясування самої сутності поняття самотності, причин її виникнення, характерних виявів і впливу на людей у різні періоди життя, взаємозв'язку суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. Загально-психологічні та соціально-психологічні ідеї щодо вивчення самотності розглядались такими

науковцями, як З. Фрейд, Ф. Фромм, Г. Салліван, О. Зілбург (психодинамічний підхід), К. Роджерс, (гуманістичний підхід), К. Мустакас (екзистенційний підхід), К. Боумен, Д. Рісмен, П. Слейтер (соціологічний підхід), Р. Вейс (інтеракціоністський підхід), Л.Е. Пепло (когнітивний підхід), Д. Перлман, В. Дерлега, С. Маргуліс (інтимний підхід), Ю.М. Швал, О.В. Данчева, Ю.Г. Хорицька, А. Хараш, Г.В. Старшенбаум, Дж.Фландерс, І. Ялом, М. Бубер та ін. [4]

Як стверджують сучасні психологи причинами самотності є: по-перше, емоційна ізоляція – свобода від прихильностей; по-друге – соціальна ізоляція: відчуженість, нудьга, відсутність друзів. Ці два види можуть як виключати один одного, так і взаємодоповнювати. Емоційна ізоляція внутрішня, і вона складніше долається особистістю. Самотність соціальна – це зовнішня самотність: особистості бракує спілкування, визнання, утвердження, але це не дефіцит розуміння, довіри і близькості, як в емоційній ізоляції.

Звертаючи увагу на дослідження підліткової самотності, можна виділити такі погляди науковців. Перший з них – заперечення самого факту наявності підліткової самотності як особливості віку: «Зображення підлітка як самотньої істоти – це романтичне бачення» (Дольто Ф). Романтичне – означає не реальне, а надумане, неіснуюче насправді [2].

Враховуючи погляди, які визначають підліткову самотність як явище соціальне за своєю суттю поверхневе, несерйозне за природою: «Максималізм в оцінці стосунків один з одним і рідними приводить до суб'єктивного відчуття самотності. Відособлення і відчуження в цьому віці не є внутрішніми, особистісними психологічними

процесами, а деякими характеристиками підліткового соціального відношення до життя» [3].

Третя точка зору належить І.С. Кону. Він розглядає самотність підлітка як нормальний стан, властивий підлітковому віку, відзначає серйозність, навіть драматичність цього переживання, наповнення його психологічним сенсом в цьому віці: «Відкриття свого внутрішнього світу дуже важлива, радісна і хвилююча подія, але вона викликає також багато тривожних та драматичних переживань. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших, приходить відчуття самотності. Юнацьке «Я» ще невизначене, розпливчате, дифузне, воно часто переживається як неспокій або відчуття внутрішньої порожнечі, яку чимось необхідно заповнити. Звідси росте потреба в спілкуванні та одночасно підвищується вибірковість в спілкуванні, потреба в самотності» [3].

Переорієнтація спілкування, що відбувається в підлітковому віці, з батьків і значущих дорослих на ровесників робить проблему взаємин з однолітками актуальною, а іноді дуже хворобливою для підлітків. Окрім потреби в спілкуванні з однолітками, іншою надзвичайно важливою для особистісного розвитку потребою в підлітковому віці стає потреба в усамітненні.

Науковці підкреслюють декілька груп чинників, які породжують виникнення стану самотності в підлітковому віці.

Перша група. Це певні особливості даного вікового періоду. Перш за все, розвиток рефлексії, який породжує потребу підлітка пізнати себе як особу, зрозуміти себе на рівні власних вимог до самого себе. В той же час підліткові важко реалізувати цю потребу через недостатній розвиток навиків самоспостереження та самоаналізу [3].

Другу групу чинників складають особистісні особливості підлітка: сором'язливість, занижена самооцінка, завищені вимоги до себе або інших. Виділяються і соціальні чинники, що приводять до самотності: неприйняття підлітка групою однолітків (соціальне відторгнення), припинення дружніх взаємовідносин або відсутність спілкування з друзями, що може бути наслідком як особистісних особливостей підлітка, так і результатом впливу ситуа-

тивних причин: переїзд на нове місце проживання, зміна школи, втрата близької людини [5].

У третю групу відносяться чинники, пов'язані з сім'єю підлітка, в тому числі з типом сімейного виховання. Дисгармонійні взаємини в сім'ї (часті конфлікти, низька культура спілкування, відсутність поваги та довіри між членами сім'ї) формують уявлення про міжособисті стосунки як непередбачувані та небезпечні, яких краще уникати. Відсутність емоційної близькості між дитиною та батьками (емоційне відторгнення), нестача батьківської уваги і турботи про дитину не дають позитивного досвіду спілкування та заважають нормальному розвитку комунікативних навиків. Разом з тим надмірна турбота і підвищена увага (гіперопіка), характерні для виховання дитини за типом «кумир сім'ї», сприяють розвитку егоцентризму, високій вимогливості до оточуючих в поєднанні з низьким контролем власної поведінки. Як правило, підліток, якому притаманні такі риси, відштовхується однолітками [5].

Процес виникнення самотності у підлітковому віці можна поділити на наступні етапи:

1. суспільство впливає на підлітка, примушуючи вести себе, у відповідності з соціальними нормами, обмежуючи свободу дій певними правилами;

2. виникає протиріччя між поглядами у відносинах з іншими людьми, що веде до втрати суті існування;

3. особистість стає самотньою, коли подолавши бар'єри на шляху до власного «Я», виникають сумніви у встановленні контактів з навколишнім оточенням.

Дослідження виникнення підліткової самотності передбачає діагностику таких чинників: характерологічні особливості людини, такі як сором'язливість, некоммунікбельність, скритність; н и з ь к а самооцінка, самоприниження; небажання людини опинитись в такій ситуації міжособистісного спілкування, при якій вона піддається ризику отримати відмову у встановленні необхідних для неї взаємовідносин, відчуті зніяковілість і розчарування; соціальні причини: розрив особистісних взаємовідносин [2].

Заклад освіти сприяє структуризації діяльності підлітка, підтримуючи про-

яви соціальної взаємодії. В підлітковому віці потрібно звернути увагу на вміння та навички, набуті у дитинстві за встановленими правилами та нормами, які ускладнюють самостійне вирішення життєвих проблем. Хоча заклад освіти не завжди є тим середовищем, де підліток зміг би навчитися вирішувати свої особисті проблеми та ефективно взаємодіяти з соціумом, все ж навчальний заклад впливає на формування особистості та її поведінкову діяльність[1].

Соціально-психологічними чинниками, котрі створюють сприятливі умови для розвитку самотності у підлітка, являються несприятливе сімейне та соціальне оточення, неефективний тип виховання, конфліктності у родині, низька самооцінка.

Виявивши причини самотності особистості та шукаючи засоби її подолання необхідно аналізувати ситуацію, виявити причини самотності, щоб перебороти їх в майбутньому та намагатися пережити цей період [4]. Для подолання самотності підлітками під час навчання можна використати такі засоби: відволікання за допомогою розумової діяльності (перегляд ТБ, книги, прослуховування музики), заняття наполегливою працею, щоб досягти в ній успіху, виконання домашніх справ, заняття спортом, творчістю з метою усунення негативних емоцій, шопінг з метою зміни свого імідж, пошук нових знайомств, аналіз причин своєї самотності, прогулянка на свіжому повітрі, виїзд на природу, звернення до психолога або психотерапевта для подолання проблеми.

Аналіз результатів дослідження.

Дослідження підліткової самотності проводилось на базі Луцького ліцею № 15. Вибірка становила 50 учнів 11 класів.

Дослідження проводилось в три етапи. Перший етап роботи полягав у проведенні констатувального експерименту, другий – у проведенні формульовального експерименту, на третьому етапі – провели контрольний зріз для виявлення ефективності впровадження корекційної програми.

У процесі проведення констатувального та формульовального експерименту використовувались такі психологічні методики: методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела, М. Фергюсона); методика «Ставлення до само-

тності», яка являє собою фрагмент тесту А.Е. Лічко «Виявлення акцентуації характеру у підлітків (ПДО)», тест «Самооцінка»; методика виявлення рівня тривожності у підлітків та опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ) на виявлення тривожності.

Отримані результати дають можливість констатувати аспекти психологічної самотності у підлітків в умовах шкільного навчання.

Так, результати, отримані в процесі проходження методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела, М. Фергюсона), свідчать про те, що з 25 учнів 11-А класу: 32% проявляють низький ступінь суб'єктивного відчуття самотності, 48% – середній, 20% – високий рівень відчуття самотності. Відносно, учнів 11-Б класу, то обставини прояву самотності дещо відрізняються, а саме: 80% підлітків мають середній рівень відчуття самотності, 16% – низький рівень та 4% – високий рівень самотності.

Аналізуючи результати, які були отримані в ході дослідження за методикою «Схильність до самотності» А.Е. Лічко, ми можемо говорити про те, що дані двох класів майже тотожні – 60-64% усіх підлітків схильні до самотності, а 36-40% – несхильні проявляти відчуття самотності.

За результатами проведеної методики «Самооцінка» 56% учнів 11-А класу притаманний низький рівень самооцінки, а у 11-Б класі – 32% учнів. Це свідчить про те, що низький рівень самооцінки вказує на невпевненість у собі, боязнь, відсутність прагнень, неможливість реалізувати свої здібності. Підлітки не ставлять перед собою мети, яку важко досягти, обмежуються вирішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе. 40% учнів 11-А класу та 64% учнів 11-Б класу властивий середній рівень самооцінки. Це вказує на те, що підлітки правильно співвідносять свої можливості і досягнення, досить критично ставляться до себе, прагнуть реально дивитись на свої невдачі та успіхи, намагаються ставити перед собою досяжні цілі. До оцінки досягнутого підходять не лише із своїми мірками, але й намагаються передбачити, як до цього ставляться інші люди, товариші, однокласники, близькі. Високі показники самооцінки діагностовані у 4% підлітків 11-А

класу та 2% учнів – 11-Б класу. Це вказує на те, що підлітки з високою самооцінкою виявляють неправильне уявлення про себе, ідеалізують образ власної особистості та можливостей, своєї цінності для оточуючих. Підлітки ігнорують невдачі заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків та справ. Відбувається емоційне відторгнення усього, що порушує уявлення про себе. Неуспіх є наслідком підступу або несприятливих обставин.

Проведена діагностика виявлення рівня тривожності у підлітків за шкалам: шкільна, самооціночна та міжособистісна тривожність, показала, що 40 та 32% учнів 11-А та 11-Б класів відповідно мають рівень норми відносно шкільної тривожності, 44 та 48% – дещо підвищений рівень і 16 та 20 % – високий рівень тривожності, який у більшості викликає сильним хвилюванням, яке стосується негативних оцінок, насиченістю інформації у зв'язку з майбутніми екзаменами. Самооціночна тривожність учнів показала, що 52 та 72% мають рівень норми, 40 та 20% – проявляють дещо підвищену тривожність відносно норми і 8% у кожному з класів – високий рівень, який спричинений переживаннями, які стосуються оцінювання власної особистості. Діагностика міжособистісної тривожності показала 40 та 48% респондентам притаманна норма, 52 та 36% – дещо підвищений рівень, 8 та 16 % – високий рівень.

Методика Спілбергера-Ханіна (СХ) на виявлення тривожності дає можливість визначити рівень реактивної та особистісної тривожності у підлітків. Отримані результати діагностики реактивної тривожності дають можливість стверджувати, що 68 та 36% підлітків 11-А та 11-Б класів властивий високий рівень, 32 та 64% – середній рівень, діагностика особистісної тривожності виявила, що 64 та 68% учнів проявляють високий рівень тривожності, 36 та 32% – середній рівень тривожності.

Враховуючи отримані результати, нами була розроблена корекційна програма подолання стану самотності під назвою «Долаємо самотність разом», яка розрахована на дітей підліткового віку.

Мета тренінгу – розвиток уміння правильно жити на самоті, не відчувати себе

відчуженим; навчити підлітків вмінню співпрацювати, взаємодіяти один з одним та пошук шляхів подолання самотності.

Основні завдання тренінгу:

1. Дати визначення самотності, показати різницю між самотністю і самотою.

2. Пізнати особистісні ефекти самотності, його вплив на самооцінку, депресію, страхи.

3. Подолання самотності. Нові стратегії та сенс життя. Підвищення рівня самосвідомості та самоповаги.

Для перевірки ефективності впровадження психокорекційної програми, була проведена повторна діагностика стану психологічної самотності підлітків. Дані практичного рівня аналізу обраховані за допомогою парного критерію Т-Уїлкоксона, який базується на ранжуванні абсолютних величин різності між двома рядами вибірових значень у першому та другому експерименті. Метод рангової кореляції показав, що результати повторного дослідження змінилися в позитивну сторону. Таким чином, не зменшуючи значимості особистісних якостей при переживанні підлітками самотності, ми можемо стверджувати, що проблема підліткової самотності пов'язана насамперед з проблемами самооцінки та тривожності.

Висновки дослідження. Дослідження особливостей підліткового віку дає підстави констатувати, що для цього вікового періоду є характерними: суб'єктивне відчуття дорослості, прагнення до автономії, спілкування з референтною групою. Підлітки відрізняються чутливістю, вразливістю та потребою у близькій людині, якій можна довіряти.

Для підлітків, які відчувають стан самотності, характерна емансипація від батьків, самозаглиблення, усвідомлення своєї унікальності. У зв'язку з цим виникають конфлікти з дорослими, напруженість, бажання знайти товариша, якому можна довіряти.

Діагностика самотності в підлітковому віці – це великий крок до покращення власного світобачення, здатності по-новому подивитись на оточуючий світ, відкриття у собі нових сторін і можливості.

У процесі подолання проблеми психологічної самотності, робота фіхівців з підлітками повинна бути направлена не стільки

на перегляд навичок спілкування, тренування експресивно-мовних вмінь, скільки на корекцію відношення один до одного, яке пов'язане з самооцінкою, переборенням внутрішніх конфліктів та активацією самосвідомості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дячок О.В. Дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками за умов освітньої соціалізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету Серія Психологічні науки*. 2020. Випуск 4. С. 48-56.
2. Железнякова Ю.В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 19. С. 67-74.
3. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 66-68.
4. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості : монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
5. Мушкевич М.І. Самотність: психологічні процеси та наслідки. *Психологічні студії*. 2022. № 2. С. 29-32.

REFERENCES:

1. Diachok O. V. (2020). Doslidzhennya psykhologichnykh osoblyvostey perezhyvannya samotnosti pidlitkamy za umov osvitynoyi sotsializatsiyi [The research of psychological features of teenager's loneliness in conditions of educational socialization]. *Khersons'koho derzhavnoho universytetu Seriya Psykhologichni nauky – Scientific Bulletin of KSU Series Psychological Sciences, 4*, 48-56 [in Ukrainian].
2. Zheleznyakova Y.V. (2013). Samotnist' u pidlitkovomu vitsi yak sotsial'no-psykhologichna problema [Loneliness in adolescence as a socio-psychological problem]. *Visnyk Dnipropetrovs'koho universytetu. Seriya : Pedagogika i psykhologiya – Bulletin of Dnipropetrovsk University. Series: Pedagogy and psychology, 19*, 67-74 [in Ukrainian].
3. Myronets M.G. (2013). Psykhologichni osoblyvosti perezhyvannya samotnosti v pidlitkovomu vitsi [Psychological features of experiencing loneliness in adolescence]. *Nauka i osvita – Science and education, 1-2*, 66-68 [in Ukrainian].
4. Movchan M. M. (2009). Samotnist' yak fenomen buttya osobystosti [Loneliness as a phenomenon of being an individual]. Poltava: RVV PUSKU [in Ukrainian].
5. Mushkevych M. I. (2022). Samotnist': psykhologichni protsesy ta naslidky [Loneliness: psychological causes and consequences]. *Psykhologichni studiyi – Psychological Studies, 2*, 29-32 [in Ukrainian].

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ТА БЕЗ ІНВАЛІДНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Овчаренко Олена Юріївна,

магістр психології, здобувач PhD психології, асистент,
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «УКРАЇНА»
<https://orcid.org/0000-0002-8589-1353>

У статті розглядається аналіз досліджень особливості стресостійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності в умовах війни. Показано, що передумовою збільшення стресового навантаження на студентів була пандемія, яка пов'язана із COVID-19.

Зазначається, що вразливою категорією вимушених переселенців пов'язаних із повномасштабною війною на території України є студенти та молоді фахівці, які відчувають непотрібність та велику проблему з пошуками житла та роботи.

За групами студентів з інвалідністю та без інвалідності Університету «Україна», було проведено емпіричне дослідження з використанням методик короткої шкали стійкості (The Brief Resilience Scale; B. Smith) та короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР. Констатується, що студенти з інвалідністю та без інвалідності мають однакову стійкість та у них не виявлено травматизації психічного стану, в зв'язку з адаптацією до життя в умов військового часу без негативних наслідків для себе.

Показано, що вплив повномасштабної війни в Україні не позначився суттєво на показниках тривожності та стійкості між студентами з інвалідністю та без інвалідності, в зв'язку із впровадження Університетом «Україна» сучасних технологій дистанційного навчання.

Але, водночас, для зниження напруги, стресу та виснаження студентської молоді в умовах війни, необхідно посилити психологічну підтримку, яка має бути реалізована у закладі вищої освіти для створення безпечних, комфортних умов навчання. Психологічне та фізичне здоров'я студентів є значним чинником успішної самореалізації.

Стрес та стресостійкість особливо привертають увагу в часи війни, пандемій, глобальних світових криз, катастроф, тому дана тема є актуальною для дослідження.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, адаптація, студенти, студенти з інвалідністю, повномасштабна війна в Україні, війна, пандемія, вимушені переселенці, біженці.

Ovcharenko Olena. Features of students' stress resistance with disability and without disability in the war conditions

The article examines the analysis of research on the stress resistance of students with and without disabilities in wartime conditions. It is shown that the prerequisite for increasing the stress load on students was the pandemic associated with COVID-19.

It is noted that the vulnerable category of forced migrants associated with the full-scale war on the territory of Ukraine are students and young professionals who feel useless and have a big problem with finding housing and work.

An empirical study was conducted on groups of students with and without disabilities of the University "Ukraine" using the methods of the Brief Resilience Scale (B. Smith) and the short scale of anxiety, depression and PTSD. It is found that students with and without disabilities have the same resilience and no traumatization of the mental state was found in them, due to adaptation to life in wartime conditions without negative consequences for themselves.

It is shown that the impact of the full-scale war in Ukraine did not significantly affect the indicators of anxiety and resilience among students with and without disabilities, in connection with the introduction of modern distance learning technologies by the University "Ukraine".

But, at the same time, in order to reduce tension, stress and exhaustion of student youth in the conditions of war, it is necessary to strengthen psychological support, which should be implemented in the institution of higher education to create safe, comfortable learning conditions. The psychological and physical health of students is a significant factor in successful self-realization.

Stress and stress resistance especially attract attention in times of war, pandemics, global world crises, disasters, so this topic is relevant for research.

Key words: *stress resistance, stress, adaptation, students, students with disabilities, full-scale war in Ukraine, war, pandemic, forced migrants, refugees.*

Постановка проблеми

Стресостійкість все більше привертає увагу науковців в екстремальні часи, як техногенні катастрофи та війни. Вивчення стресостійкості бере свій початок з далеких 1950-х роках, коли Г. Сельє розпочав вивчати «неспецифічні» симптоми, які були загальною реакцією організму на стресогенні стимули. В наші часи, все більше підлягає вченню впливу стресу на особистість в умовах пандемії та в умовах війни. Передумовою збільшення стресового навантаження на студентів була пандемія, яка пов'язана із COVID-19. В умовах пандемії спостерігається ізоляція та самотність людей [1]. В умовах дистанційного навчання, студентам важче сприймати інформацію через технічні проблеми, перевантаженість, малорухомість, обмеженість в спілкуванні, навантаження на очі. До того ж, студенти обмежені в проходженні практичних занять. В дослідженні Lina Elsalem (2020) встановлено, що пандемія є причиною стресу під час дистанційних електронних іспитів. Основними факторами стресу студентів є тривалість іспиту та технічні проблеми. Також серед факторів виділяють: занепокоєння тим, що методи навчання не висвітлюють належним чином матеріал, домашню обстановку на іспитах і нечесність студентів. Досвід дистанційних електронних іспитів негативно впливає на харчові звички, сон та фізичну активність [2].

У студентів виявляється психоемоційна напруга, зниження стресостійкості та з'являються психологічні показники тривоги та стресу [3].

З початком війни, в умовах хаосу, незрозумілості та в розпалі навчального року, студенти глибоко переживають те, що відбувається в Україні та отримують складну, надважку травму, яка залишиться з ними на роки. Головне завдання на сьогодні, це зберегти здатність адекватно мислити і успішно працювати, що залежить від емоційної стійкості та адаптаційного потенціалу особистості.

Наслідки війни негативно впливають і будуть надалі мати негативний вплив на психічне здоров'я громадян України.

Наслідки мають як військові так і цивільні, тобто всі хто втягнутий у конфлікт мають ризик посттравматичного стресового розладу, депресії, тривоги та інші стани, пов'язані зі стресом, включаючи зловживання алкоголем і наркотиками [4].

Війна вплинула на 1,5 мільйони молоді та понад 70 тисяч іноземних студентів, які навчалися в Україні до 24 лютого 2022 року, що є також негативним показником фінансового навантаження закладів вищої освіти.

Пов'язані з війною травми у студентів, можуть бути різного походження, які накопичується з часом і становлять загрозу особистості в соціальній, моральній та фізичній сфері. Багато молодих людей постраждали або були свідками жорстокої агресії та актів насилля. Неймовірна кількість людей переїхали в більш безпечні місця та стали вимушеними переселенцями, що також значно вплинуло на їх психологічний стан. Станом на травень 2022 рік кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні перевищила 8 млн. людей. За кількістю переміщених осіб, внаслідок війни, посідає схід: 45% або 3,5 міль. чоловік; північ: 23% (1,8 млн); Київ: 19% (1,5 млн.) [5]. Від 1-30% студентів та викладачів стали внутрішньо переміщеними особами або евакуйовані за кордон [6].

При переселенні, найбільш вразливими є студенти та молоді фахівці. Вони відчувають непотрібність, а головною їх проблемою є пошуки житла та роботи [7]. На прикладі Сирійського конфлікту, яке завдало надзвичайних страждань сирійцям та який поставив під загрозу існування сирійської ідентичності та територіальної цілісності Сирії, призвів до того, що більше половини населення Сирії було переміщено всередині країни або стало біженцями. У людей під час Сирійського конфлікту спостерігались високі показники ПТСР, супутні захворювання та суїцидальність [8].

Хоча, молоді люди, які стали вимушеними переселенцями більш стійкі до стресу ніж їхні однолітки, які залишились в Україні, але багато хто з них відчуває психологічні та психічні проблеми зі здоров'ям.

Значного та додаткового психологічного впливу зазнали ті студенти, навчальні заклади яких було зруйновано. Тільки станом на серпень 2022 рік, понад 2000 закладів освіти було пошкоджено, понад 220 повністю зруйновано, з них – 131 (5,5%) закладів фахової передвищої та вищої освіти. За цей же період, не відновили навчання майже 24 тисячі студентів. Причиною для продовження освіти були відсутність підключення до Інтернету (79%), погіршення безпекової ситуації в місцях навчання (46%), відсутність технічних засобів для онлайн-викладання та навчання (39%), а також те, що студенти не можуть продовжувати навчання через потребу заробітку (28%) [6].

Психічні розлади поширені серед біженців війни через багато років після переселення. Цей підвищений ризик може бути не лише наслідком впливу травми під час війни, але й може залежати від постміграційних соціально-економічних факторів [9].

За даними дослідження Skwirczyńska, E. (2022), найвищий рівень тривожності в зв'язку із військовими діями виявляються у студентів 1 курсу, найнижчий у студентів 5 курсу [10].

Щодо студентів з інвалідністю, то одним із чинників забезпечення успішної діяльності є адаптація до навчання в ЗВО. Цьому можуть сприяти зміни в ідентичності, через орієнтацію, стан зростання, шок, адаптацію, та розвиток ідентичності. Етап орієнтації студенти з інвалідністю долають завдяки їх позитивному автопортрету та підтримці родини. В стані зростання, студенти невпевнені в собі через свій статус та те, що вони не мають друзів в новому закладі, що є великим потрясінням для них. В фазі адаптації, студенти починають брати активну участь і повністю залучатися до навчання, а на етапі розвитку ідентичності, студенти розуміють, що фах, який вони обрали буде їх майбутньою професією [11].

Також вагомим показником до адаптації студентів з інвалідністю є мікроагресія та психосоціальна адаптація. Згідно дослідження Andreou, E. (2021), яке було проведено серед грецьких студентів з інвалідністю, студенти з порушеннями зору та рухливості мають вищий рівень мікро-

агресії, ніж у студентів із медичними/хронічними захворюваннями. До того ж, студенти з видимими порушеннями, відчувають більшу мікроагресію, ніж їхні однолітки з невидимими порушеннями. Мікроагресивний досвід пов'язаний із підвищенням рівня депресії та стресу, а також має негативні наслідки для самооцінки та задоволеності життям студентів з інвалідністю. Мікроагресивний досвід студентів з інвалідністю пов'язаний з типом інвалідності та певними психологічними факторами [12].

До того ж, наявність інвалідності є фактором, що впливає на адаптацію та ці студенти мають нижчу академічну адаптованість, через те, що мають меншу здатність демонструвати поведінкову саморегуляцію та загальний адаптаційний потенціал, ніж інші студенти. Тим не менш, студенти з інвалідністю, як і їхні більш здорові однолітки, включені в соціальні взаємодії в освітньому процесі завдяки достатній академічній мотивації, бажанню вчитися, здатності проектувати складну навчальну ситуацію і знаходити вихід [13].

Підвищення навичок боротьби зі стресом у студентів є важливою метою змін. Події які відбуваються в Україні відносяться до стресогенних та потребують особливої уваги, як з боку психологів та і з боку педагогів та соціальних служб.

Дане дослідження є важливим для уникнення в майбутньому психічних розладів та зберіганню фізичного та психічного здоров'я у студентів як з інвалідністю так і без інвалідності.

Метою дослідження є теоретично та емпірично з'ясувати особливості стресостійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності в умовах війни.

Результати дослідження

При проведенні емпіричного дослідження нами було використано коротку шкалу стійкості (The Brief Resilience Scale; B. Smith) для оцінки стійкості з точки зору того, як швидко людина адаптується до стресу та коротку шкалу тривоги, депресії та ПТСР, для швидкого виявлення ознак посттравматичного стресового розладу у людей, які пережили психічну травму.

В опитування також входили анкетні дані. Вибірку склали 60 студентів Відкритого міжнародного університету розвитку

людини «УКРАЇНА». Опитування проводилось онлайн. Участь у дослідженні та заповнення анкет було добровільним та анонімним.

Анкета складалася з даних, щодо: навчання онлайн/офлайн/змішане, наявність інвалідності, групи інвалідності, місце перебування на момент заповнення анкети. У зв'язку з відносно невеликими розмірами вибірки, розглядаємо це дослідження як таке, що має пілотажний характер.

В анкетних даних на питання «Як проходить навчання онлайн/офлайн/змішане?» було отримано результати: онлайн – 73,3%; офлайн – 6,7%; змішане – 20%. Серед респондентів – 73,3% осіб без інвалідності та 26,7% з інвалідністю. За групою інвалідності було поділено на: 1 групу – 16,7%; 2 групу – 8,3% та 3 групу – 6,7%. Майже вся частина респондентів на момент заповнення даних була на території України – 83,3%, в інших країнах – 16,7%.

За результатами дослідження за короткою шкалою стійкості (The Brief Resilience Scale; B. Smith), стійкість у студентів з інвалідністю та без інвалідності майже на одному рівні, що характеризується середнім рівнем розвитку резильєнтності та тим, що їх психологічна пружність розвинута частково, недостатньо адекватно регулюють свою поведінку та при цьому, значну частину проблем та негараздів, вони долають без серйозних наслідків.

За даними дослідження за методикою короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР, для виявлення ознак посттравматичного стресового розладу у людей, які пережили психічну травму, у респондентів не виявлено травматизації психічного стану та вони досить добре справляються

з наслідками тривоги війни та її безперервним впливом, що може характеризуватись адаптаційними можливостями студентів.

Аналіз результатів дослідження

Для оцінки стійкості адаптації людини до стресу нами була запропонована коротка шкала стійкості (The Brief Resilience Scale; B. Smith).

Шкала складається з шести тверджень, які респонденти оцінювали за твердженнями:

- 1) Зовсім ні
- 2) Частіше ні
- 3) Складно сказати
- 4) Зазвичай так
- 5) Майже завжди

Кількість балів від 1 до 5 для тверджень 1, 3, 5 є прямою, для тверджень 2, 4, 6 – зворотною. Фінальний бал вираховується за формулою: *Загальна кількість балів / Загальна кількість відповідей*.

За результатами визначається рівень стійкості, де: 1,00-2,99 – низька стійкість; 3,00-4,30 – нормальна стійкість; 4,31-5,00 – висока стійкість. Дані розрахунку представлені в таблиці 1 та на рис. 1. у вигляді діаграми середнього значення шкали.

Висновки дослідження короткої шкали стійкості: середній показник та медіана майже не відрізняється, коливання в межах 0,1-0,3 балів, що визначає стійкість у студентів з інвалідністю та у студентів без інвалідності майже на одному рівні. Але студенти з інвалідністю все ж таки входять в межу з низькою стійкістю, що характеризується низькою ініціативністю та наполегливістю, відмовою від втручання в ситуацію зводячи до мінімуму активні дії та спроби змінити що-небудь. Також низький показник, може мати причину військових дій на території України.

Таблиця 1

Статистика результатів дослідження короткої шкали стійкості (The Brief Resilience Scale; B. Smith)

	Студенти з інвалідністю	Студенти без інвалідності
Максимальний бал	4	4
Мінімальний бал	1,8	1
Середнє	2,8	3,1
Медіана	2,9	3,0
Мода	2,83	4
<i>Висновок:</i>	<i>Низька стійкість</i>	<i>Нормальна стійкість</i>

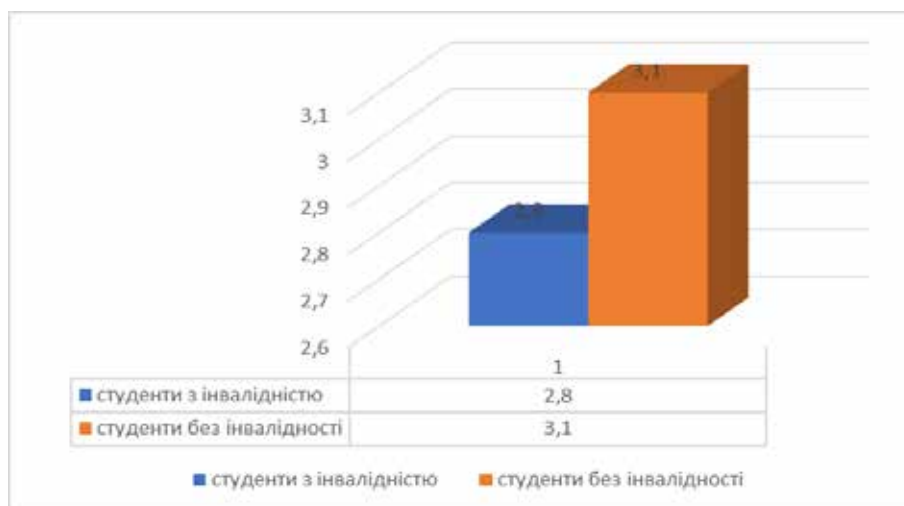


Рис. 1. Діаграма за шкалами середнього значення студентів з інвалідністю та без інвалідності

Але в основному, студенти характеризуються середнім рівнем розвитку резильєнтності, що говорить про те, що їх психологічна пружність розвинута частково та значну частину проблем та негараздів вони долають без серйозних наслідків. Поясненням може бути те, що Університет, де навчаються студенти, розробив для них легкодоступну у використанні платформу для навчання в режимі онлайн, таку як «Moodle». Проводить як для викладачів так і для студентів курси щодо освоєння даної програми, а також додаткові роз'яснення, які дають можливість підвищити стійкість студентів в умовах війни.

Для швидкого виявлення ознак посттравматичного стресового розладу у людей, які пережили психічну травму було використано коротку шкалу тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу. Шкала була створена в 1996 році в Америці та призначалася для швидкого виявлення ознак посттравматичного стресового розладу у людей, які пережили психічну травму. Дана шкала добре визначає найспецифічніше прояви посттравматичного стресового розладу, такі як тривога і депресія, загальний психічний стан, а також вказує на потребу людині в допомозі психолога. Також може застосовуватися для самодіагностики, долучатися до комплексних опитувань особистісного складу, спрямованих на виявлення осіб із груп ризику.

Шкала не велика та складається з 10 пунктів, передбачає відповіді «так» або

«ні» на чітко сформульовані питання, що дає змогу легко та швидко провести первинний скринінг людей, які пережили психічну травму.

Обробка результатів полягає в підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей «так» дає респондент, тим більше виражені в нього негативні психологічні наслідки травматизації: тривога, депресія та найбільш специфічні прояви посттравматичного стресового розладу. «Пороговим» значенням для визначення наявності порушень психічного стану вважається більше 4 ствердних відповідей «так». Дані розрахунку представлені в таблиці 2 та на рис. 2. у вигляді діаграми середнього значення шкали.

Висновки результатів короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР: серед студентів з інвалідністю та студентів без інвалідності майже немає різниці в показниках. Відхилення становить при пороговому значенні більше «4» – 0,07, що дає нам змогу зробити висновки, що у респондентів не виявлено травматизації психічного стану та вони досить добре справляються з наслідками тривог війни та її безперервним впливом. Можливо, раніше даний вплив відчувався більш травматично, але внаслідок гарної адаптації вони навчилися жити з цим без надто згубних наслідків для себе. У тих студентів, у яких показник нижче за норму, продовжують переживати стан постійної напруги та тривожності.

Таблиця 2

Статистика результатів короткої шкали тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу

	Студенти з інвалідністю, показник позитивних відповідей менше «4»	Студенти без інвалідності, показник позитивних відповідей менше «4»	Студенти з інвалідністю, показник позитивних відповідей більше «4»	Студенти без інвалідності, показник позитивних відповідей більше «4»
Середнє значення	2,11	2,09	6,68	6,61
Медіана	5	4	5	5
t-критерій Стьюдента	0,97		0,74	



Рис. 2. Діаграма за шкалами середнього значення студентів з інвалідністю та без інвалідності

Висновки

Результати дослідження за методиками короткої шкали стійкості (The Brief Resilience Scale; B. Smith) та короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР було виявлено, що студенти з інвалідністю та без інвалідності мають однакову стійкість та у обох групах не виявлено травматизації психічного стану. Вони добре справляються з наслідками тривог війни та її безперервним впливом, мають середній рівень розвитку резильєнтності та значну частину проблем долають без серйозних наслідків. Враховуючи те, що більша частина студентів на момент заповнення анкетних даних знаходились в Україні, де ведуться активні бойові дії та відбуваються постійні повітряні тривоги, до того ж більша частина студентів навчається в онлайн режимі та в умовах відключення електроенергії, все ж таки ми не спостерігаємо травматизації

психічного стану у студентів з інвалідністю та без інвалідності. Можемо припустити, що це пов'язано із їх адаптацією до життя в умов військового часу без негативних наслідків для себе, тому що на момент заповнення даних опитувальників, війна в Україні триває вже понад одного року, і можливо, раніше даний вплив був більш травматичним.

Також припускаємо те, що Університет «УКРАЇНА» вчасно впровадив сучасні технології дистанційного навчання, що дозволило продовжувати освітній процес під час військового стану, що сприяло відкриттю кордонів та інтеграції Університету у європейський простір. Для реалізації дистанційного навчання Університетом «УКРАЇНА» було створено надсучасну платформу для навчання «Moodle», створена матеріальна база, була проведена підготовка фахівців, які змогли реалізу-

вати цю методику та наповнити освітню базу навчально-методичними матеріалами та організувати методику контролю та перевірки знань. А також, в зв'язку з провадженням інтегрованого навчання, як бачимо із результатів дослідження, було зрівняно показники тривожності та стійкості між студентами з інвалідністю та без інвалідності.

Але, для зниження напруги, стресу та виснаження студентської молоді в умовах війни необхідно посилити психологічну підтримку, яка має бути реалізована у закладі вищої освіти для створення безпечних,

комфортних умов навчання. Психологічне та фізичне здоров'я студентів є значним чинником успішної самореалізації.

Перспективою подальшого дослідження планується вивчення психологічних чинників студентів з інвалідністю за набутою інвалідністю та інвалідністю, яка встановлена з дитинства. Даний поділ буде цікавим тим, що людина, яка має інвалідність з дитинства, до моменту вступу до ЗВО жила все життя з цим станом та мала змогу пристосуватися до нього. В той же час, людині з набутою інвалідністю треба пристосовуватися до нових умов.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Odriozola-González P., Planchuelo-Gómez Á., Jesús Irurtia M., De Luis-García R. Psychological effects of COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of Spanish university. *Psychiatry Research*. Spain, 2020. P. 108-113. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
2. Elsalem L., Nosayba Al-Azzam, Ahmad A. Jum'ah, Obeidat N. et al. Stress and behavioral changes with remote E-exams during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional study among undergraduates of medical sciences. *Annals of Medicine and Surgery*. Jordan, 2020. № 60. P. 271-279. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.10.058>
3. Фурман А., Чебанова В. Стрес та тривога у студентів у період спалаху пандемії Covid-19. *Перспективи та інновації науки*. Київ, 2022. № 4(9). С. 459-467. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-459-467](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-459-467)
4. Sheather, J. As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ*. 2022. P.499. DOI: [10.1136/bmj.o499](https://doi.org/10.1136/bmj.o499)
5. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні. Опитування загального населення. Міжнародна організація з міграції. URL: <https://displacement.iom.int/reports/zvit-pro-vnutrishne-peremischennya-v-ukraini-opituvannya-zagalnogo-naselennya-raund-8-17-23?close=true>
6. Оцінювання потреб вищої освіти України. Первинний аналіз. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://pon.org.ua/novyny/9706-iz-pochatku-viiny-maizhe-24-tysiach-studentiv-ne-vidnovyly-svoie-navchannia.html> (дата звернення 18.03.2023) URL: <https://saveschools.in.ua/en/> URL: <https://www.unesco.org/en/emergencies/education/ukraine> (дата звернення 14.03.2023)
7. Міхеєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні. Збірка аналітичних матеріалів*. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9-49.
8. Al Ibraheem, B., Kira, I. A., Aljakoub, J., & Al Ibraheem, A. The health effect of the Syrian conflict on IDPs and refugees. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2017. № 23(2). P.140-152. DOI: <https://doi.org/10.1037/pac0000247>
9. Bogic, M., Njoku, A., Priebe, S. Long-term mental health of war-refugees: A systematic literature review. *BMC International Health and Human Rights*. London, 2015. № 15(1). P. 29. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9>
10. Skwirczyńska, E.; Kozłowski, M.; Nowak, K.; Wróblewski, O. et al. Anxiety Assessment in Polish Students during the Russian-Ukrainian War. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Poland, 2022. № 19. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192013284>
11. Sudarwati, E., Widiati, U., Ubaidillah, M. F., Prasetyoningsih, L. S., & Sulistiyo, U. A Narrative Inquiry into Identity Construction and Classroom Participation of an EFL Student with a Physical Disability: Evidence from Indonesia. *The Qualitative Report*. Indonesia, 2022. № 27(6). P.1534-1556. DOI: <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5174>

12. Andreou, E.; Psyllou, A.; Vlachou, A.; Fyssa, A.; Saridaki, M. Microaggressions and Psychosocial Adjustment among Greek University Students with Disabilities. *Educ. Sci. Greece*, 2021. № 11. P. 781. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci11120781>
13. Shamionov RM, Grigoryeva MV, Grinina ES, Sozonnik AV. Characteristics of Academic Adaptation and Subjective Well-Being in University Students with Chronic Diseases. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2020. № 10(3). P.816-831. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030059>

REFERENCES:

1. Odriozola-González P., Planchuelo-Gómez Á., Jesús Irurtia M., De Luis-García R. (2020). Psychological effects of COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of Spanish university. *Psychiatry Research*. Spain. P. 108-113. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
2. Elsalem L., Nosayba Al-Azzam, Ahmad A. Jum'ah, Obeidat N. et al. (2020). Stress and behavioral changes with remote E-exams during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional study among undergraduates of medical sciences. *Annals of Medicine and Surgery*. Jordan. № 60. P. 271-279. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.10.058>
3. Furman A., & Chebanova V. (2022). Stress ta tryvoga u studentiv u period spalahu pandemii Covid-19. [Stress and anxiety among students during the outbreak of the Covid-19 pandemic]. *Perspektivy ta inovacii nauki – Prospects and innovations of science*, 4(9), 459-467 [in Ukrainian]. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-459-467](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-459-467)
4. Sheather, J. (2022). As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ*. P.499. DOI: 10.1136/bmj.o499
5. Zvit pro vnutrishne peremischennya v Ukraine. Orituvannya zagal'nogo nasele'nnya. [Report on internal displacement in Ukraine. Survey of the general population]. *Mizhnarodna organizaciya z migracii – International Organization for Migration*. Retrieved from <https://displacement.iom.int/reports/zvit-pro-vnutrishne-peremischennya-v-ukraini-opituvannya-zagal'nogo-nasele'nnya-raund-8-17-23?close=true>
6. Ocinuvannya potreb bischoi ocvity Ukraini. Perviny analiz. [Assessment of higher education needs of Ukraine. Primary analysis]. *Ministerstvo osvity Ukraini – Ministry of Education and Science of Ukraine*. [in Ukrainian].
7. Retrieved from <https://pon.org.ua/novyny/9706-iz-pochatku-viiny-maizhe-24-tysiachi-studentiv-ne-vidnovyly-svoie-navchannia.html> Retrieved from <https://saveschools.in.ua/en/> Retrieved from <https://www.unesco.org/en/emergencies/education/ukraine>
7. Miheeva O., & Sereda V. Suchasny ukraininsky vnutrischnio peremischeny ocooby: osnovny prichiny, strategii pereselennya ta problem adaptacii. [Modern Ukrainian internally displaced persons: main reasons, resettlement strategies and adaptation problems]. *Strategii transformacii I prevencii prikordonnih konfliktiv v Ukraini. Zbirnik analitichnih materialiv- Strategies of transformation and prevention of border conflicts in Ukraine. Collection of analytical materials*, 9-49. [in Ukrainian].
8. Al Ibraheem, B., Kira, I. A., Aljakoub, J., & Al Ibraheem, A. (2017). The health effect of the Syrian conflict on IDPs and refugees. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. № 23(2). P.140-152. DOI: <https://doi.org/10.1037/pac0000247>
9. Bogic, M., Njoku, A., Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: A systematic literature review. *BMC International Health and Human Rights*. London. № 15(1). P. 29. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9>
10. Skwirczyńska, E.; Kozłowski, M.; Nowak, K.; Wróblewski, O. et al. (2022). Anxiety Assessment in Polish Students during the Russian-Ukrainian War. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Poland. № 19. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192013284>
11. Sudarwati, E., Widiati, U., Ubaidillah, M. F., Prasetyoningsih, L. S., & Sulistiyo, U. (2022). A Narrative Inquiry into Identity Construction and Classroom Participation of an EFL Student with a Physical Disability: Evidence from Indonesia. *The Qualitative Report*. Indonesia. № 27(6). P.1534-1556. DOI: <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5174>

12. Andreou, E.; Psyllou, A.; Vlachou, A.; Fyssa, A.; Saridaki, M. (2021). Microaggressions and Psychosocial Adjustment among Greek University Students with Disabilities. *Educ. Sci. Greece*. № 11. P. 781. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci11120781>
13. Shamionov RM, Grigoryeva MV, Grinina ES, Sozonnik AV. (2020). Characteristics of Academic Adaptation and Subjective Well-Being in University Students with Chronic Diseases. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. № 10(3). P.816-831. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030059>

УДК 316.36:159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.9>

ВПЛИВ ОБРАЗУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА НА ПОДРУЖНІЙ ВИБІР

Федоренко Раїса Петрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-7905-6474>

Магдисюк Людмила Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591564>

Коширець Віктор Васильович,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-4790-8839>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591594>

Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню і емпіричному вивченню особливостей вибору шлюбного партнера, ролі сформованого в дитинстві його образу, взаємозв'язку між вибором партнера, побудованим на підсвідомому образі, і задоволеністю подальшими подружніми взаєминами. Встановлено на емпіричному рівні, що найбільший потяг виникає до осіб протилежної статі саме таких, які своїми особистісними якостями викликають такі самі емоції, як ті, що виникали в дитинстві при спілкуванні з близьким оточенням, наділенням такими ж особливостями. При цьому, ці емоції можуть бути як позитивними, так і негативними.

З цих результатів можна зробити висновки, що саме наявність сформованого в дитинстві образу партнера, риси і якості якого повторюються у подальшому партнерстві, призводить до невдалих виборів, в тому числі, і невдалих повторних шлюбів, оскільки наступні партнери, як правило, є ідентичними. Отримані результати засвідчують, що аналіз особливостей функціонування подружньої пари, зокрема, задоволеності партнерами своїми шлюбними стосунками, слід здійснювати комплексно, враховуючи вивчення різних параметрів подружніх взаємин.

Ключові слова: подружні стосунки, емоційний потяг, підсвідомий образ, соціальні стереотипи, стабільність шлюбу, статево-рольові установки, сімейні історії, гомогамні взаємини.

Fedorenko Raisa, Mahdysiuk Liudmyla, Koshyrets Viktor. The influence of marriage partner image on the marital choice

The article is devoted to the theoretical reasoning and empirical study of the peculiarities of marriage partner choice, its image role formed in the childhood, the interrelation between the choice of a partner based on a subconscious image and satisfaction with further marital relations. It has been established on empirical level that the greatest attraction arises for the opposite sex persons, precisely those whose personal qualities evoke the same emotions as those that arise in childhood when communicating in a close environment endowed with the same characteristics. At the same time, these emotions may be both positive and negative.

Based on these findings, it is clear that a subconscious image of a partner formed in childhood can lead to a pattern of repeated unsuccessful choices in subsequent partnerships, including remarriage, since subsequent partners are usually identical. The obtained results prove that analysis of the peculiarities of a married couple functioning, in particular, satisfaction of partners

with their marital relations, should be implemented in a comprehensive manner, taking into account the study of various parameters of marital relations.

Key words: *marital relations, emotional attraction, subconscious image, social stereotypes, marriage stability, gender-role attitudes, family histories, homogamous interrelations.*

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство характеризується перебудовою сімейних, моральних, світоглядних цінностей, що поряд із нестійким політичним та економічним становищем негативно впливає на життєдіяльність інституту сім'ї та економічним становищем негативно впливає на життєдіяльність інституту сім'ї у нашій країні. Тому гостро постає необхідність та актуальність пошуків шляхів стабілізації молоді сім'ї.

Численні дослідження показують, що важливий вплив на побудову подружніх взаємин, якість і стабільність шлюбу надає досвід, отриманий в батьківській родині, особливо на ранніх етапах розвитку. Відповідно до думки Р. Скіннера, люди вибирають один одного несвідомо, спираючись на схожість сімейної історії [3].

Науковці виділяють ряд критеріїв, що характеризують уявлення про потенційного шлюбного партнера, серед яких батьківський сценарій, перші навички спілкування, отримані в сім'ї, дитячому садку або школі, перші еротичні враження, а також певні генетичні ознаки. Мати і батько багато в чому визначають сімейні та статеворольові установки майбутніх дружин і чоловіків, матерів і батьків, а наявність братів і сестер та особливості взаємин з ними є одним із важливих критеріїв успішності майбутнього шлюбу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останніх десятиріч з'явилося багато наукових досліджень і нових ідей стосовно такого явища, як сім'я. Ця тема активно опрацьовується сучасними як зарубіжними, так і українськими психологами, психотерапевтами, психіатрами, серед яких Т. Алексеєнко, О. Безпалько, Т. Яблонська, О. Столярчук, О. Докукіна, А. Капська, А. Марушкевич, М. Мушкевич, Р. Овчарова, В. Постовий, Р. Федоренко та ін. Дослідження статево-рольової ідентифікації представлені роботами таких авторів, як Т. Говорун, А. Авраменко, О. Кікінежді, А. Лавренова, Н. Токарева, М. Савіна, А. Мухіна, О. Рубан та ін.

Проблема оцінки та моделювання образу майбутнього чоловіка чи дружини у молодих людей виявилася найменш вивченою в зв'язку з відсутністю спеціальних досліджень, що стосуються ролі взаємин у батьківській сім'ї та їх впливові на вибір шлюбного партнера, чим і визначається актуальність обраної теми роботи.

Як стверджують дослідження, вибір шлюбного партнера відбувається під дією ряду факторів, серед яких, насамперед, уявлення про ідеального партнера, більш-менш усвідомлюваний образ якого є у кожного. Створення цього образу базується на власному досвіді, досвіді батьківської сім'ї, рисах літературних та кіногероїв, соціальних стереотипах та ідеалі, який існує в групі людей, чия думка важлива для конкретної людини.

На думку науковців, характерною особливістю у виборі майбутнього чоловіка для дівчат – віддати перевагу тому, хто, як їм здається, найбільш схожий на «образ чоловіка» дитинства, що складається в віці приблизно від 5 до 8 років. «Образ чоловіка» складається зазвичай з рис чоловіків, яких дівчина найчастіше бачить в цей період часу. Цей чоловік може бути батьком, братом чи дідусем, причому зовсім не обов'язково, щоб ці люди в житті являли собою ідеал чоловіка. Чоловіки також часто намагаються знайти свій ідеал жінки, створений ними ще в дитинстві. Як з'ясувалося, більшість із них намагаються побачити в образі майбутньої дружини свою маму [2].

На питання, хто кого вибирає, в сучасній західній психології склалась абсолютно певна відповідь: кожен вибирає партнера, схожого на себе. Це явище отримало назву гомогамності. Якщо обидва партнери володіють будь-якими подібними характеристиками, то такі відносини є гомогамними за цими ознаками [1].

Хервіл Хендрікс стверджує що, коли людина прагне знайти партнера, спираючись на логіку, вона, найімовірніше, стане шукати таку людину, яка не матиме тих негативних якостей характеру, якими

володіли її батьки. Якщо в дитинстві людина бачила необов'язковість батьків, то вона цілеспрямовано буде шукати відповідальну людину, яка зможе допомогти їй позбавитися від відчуття непотрібності. Якщо ж батьки надмірно опікали її, то рішенням стане знайти того, хто дозволить жити, маючи в надлишку «життєвий простір», і можна буде подолати свій страх бути чийось додатком.

У своїх пошуках ідеальної людини, яка буде нагадувати батьків і одночасно зуміє заповнити відсутні якості характеру, особа покладається на підсвідомий образ представника протилежної статі, що сформувався у мозку з дитячого віку. Цей образ являє собою зібраний з окремих фрагментів портрет, самі фрагменти взяті від людей, які проявили найбільш сильний вплив в ранньому дитинстві. Ними могли бути батьки, брати, сестри, вихователька у яслах або якийсь близький родич. Ким би вони не були, у мозку зберігається вся інформація про цих людей: звуки їхніх голосів, ступінь їхньої турботи, колір їх обличчя в момент злості, їхня посмішка у хвилини щастя, постава, хода, особливості характеру, таланти та інтереси. Поряд з цими враженнями, мозок записав всі важливі моменти життя, пов'язані з ними. Мозок ніяк не інтерпретував ці дані, він просто відобразив їх в отриманому вигляді [2; 4].

Отже, характер взаємин подружжя багато в чому відповідає особливостям стосунків їхніх батьків, а також взаєминам з батьками у ранньому дитинстві. У тих випадках, коли конфлікти між батьками переходили певну межу, виливаючись у різні прояви взаємної неприязні, але справа не доходила до розлучення, діти нерідко сприймали такі стосунки як антимодель нормальної сім'ї й, вступаючи в шлюб, свої подружні взаємини будували по-іншому. Якщо конфлікт батьків досягав крайньої межі та ставав нестерпним для обох сторін, то інтересам дітей більше відповідає розлучення, ніж подальше спільне життя.

Гармонія сімейного життя батьків має й інші наслідки для майбутнього сімейного життя дітей. Установлено, що молоді пари, які позитивно оцінили шлюб своїх батьків, проявляють у взаєминах з членами своєї сім'ї більше толерантності, злагоди та розу-

міння. 42% опитаних із таких родин проявляли повне взаєморозуміння в питаннях ведення домашнього господарства, у той час як ті, чії батьки розлучилися, такі якості проявляли лише у 28% випадків. Отож, шлюбним партнерам, сімейне життя яких склалося благополучно, батьки дали наочний приклад того, як повинне будуватися спільне життя чоловіка й дружини. Вони доповнюють один одного та тим самим забезпечують успішне виховання. Спільні дії батьків – важливе передбачення успішного формування особистості [2].

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному розгляді впливу батьківсько-дитячих взаємин та батьківської сім'ї в цілому на вибір шлюбного партнера у сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірку нашого дослідження склали 50 подружніх пар зі стажем сімейного життя до 5 років. Вік обстежуваних – 21-30 років, в усіх перший шлюб. Досліджувані є жителями міста Луцька.

Оскільки наше дослідження передбачало вивчення задоволеності подружніми взаєминами у молодому шлюбі, нами було запропоновано проведення методики на виявлення задоволеності цими стосунками. Отримані результати виявилися наступними: високий рівень задоволеності шлюбом продемонстрували 25 осіб (50%) чоловічої статі і 21 особа (42%) жіночої; середній рівень задоволеності – 18 чоловіків (36%) і 20 жінок (40%); низький рівень характерний для 7 чоловіків (14%) і 9 жінок (18%). Як бачимо із отриманих результатів, задоволеність подружніми взаєминами у чоловіків є вищою, ніж у жінок.

Серед завдань нашого дослідження було вивчення підсвідомого образу партнера і його схожості зі шлюбним партнером. З цією метою подальша робота полягала у виявленні рис і особистісних якостей осіб, які були найближчим оточенням досліджуваних у їхньому ранньому дитинстві. При цьому, ми не ставили за мету вивчення того, кому характерні ті чи інші особистісні особливості.

Наше завдання направлене на виявлення рис і якостей (як позитивних, так і негативних), якими було наділене найближче оточення досліджуваного у ран-

ньому дитячому віці. При цьому, необхідно відмітити ті з них, які справили в дитинстві найбільше враження. З цією метою запропоновано було відтворити подумки своє найближче оточення з раннього дитинства, яке справило найбільше враження, і хто мав найбільший вплив на досліджуваного. На отриманих бланках із зображенням кола, у секторі А, перерахувати усі позитивні якості, при цьому об'єднати їх, не вказуючи, кому вони характерні. Названі риси та якості мають відтворювати саме дитячі враження, які у дорослому житті можуть бути зовсім іншими. У секторі В досліджуваними відтворювались негативні риси і якості цього самого оточення. По завершенні виконання завдання досліджуваним необхідно було підкреслити з обох секторів кола ті якості, які справили найбільше враження.

Подальшим етапом було складання списку значущих осіб протилежної статі, які привернули увагу досліджуваного і викликали певний емоційний потяг, в тому числі, і нинішній шлюбний партнер.

Наступним завданням для досліджуваних було перерахувати ті риси і якості кожного з перерахованих у списку, які не подобаються і викликають негативні емоції. Після цього завдання, нижче, назвати те, що в даній особі найбільше подобається. Пропонуємо підкреслити як серед позитивних, так і серед негативних особистісних якостей ті, які найбільше справляють враження на досліджуваного.

На завершення даного завдання було порівняння якостей своїх партнерських виборів, які є найбільш значущими для обстежуваного, із тими рисами і якостями найближчого дитячого оточення, які були виділені як такі, що мали значний вплив на досліджуваного. Співпадання необхідно було обвести колом.

Отримані результати засвідчили, що у 67% досліджуваних було відмічено певне співпадання між особистісними характеристиками усіх перерахованих осіб як позитивних, так і негативних якостей.

При цьому, варто відмітити той факт, що в усіх досліджуваних у більшості випадків прослідковується значне співпадання (близько 81%) виділених якостей у осіб зі списку емоційних симпатій і найближчого оточення у ранньому віці досліджуваного.

Отже, як бачимо із отриманих результатів, можна припускати, що образ майбутнього партнера формується на підсвідомому рівні у ранньому дитинстві і передбачає наявність рис і якостей, як позитивних, так і негативних, найближчого оточення дитини. Звідси можна проаналізувати, що чим більш домінуючими є такі риси, як ...злий, сердитий, імпульсивний і т.п. як у найближчого оточення в дитинстві, так і в дорослому виборі, тим більшим є розчарування щодо власного вибору партнера, особливо, коли риси і якості шлюбного партнера співпадають з аналогічними характеристиками попередніх виборів.

Слід зауважити, що серед негативних якостей значна більшість досліджуваних назвали такі, як ...безсердечний, сердитий, ненадійний, егоїстичний, дратівливий, агресивний, безвідповідальний, байдужий, крикливий і т.д. Серед позитивних якостей найбільш часто називались наступні: добрий, турботливий, справедливий, мужній, надійний, доброзичливий, щирий та ін. Ці ж якості зустрічаються і в шлюбних партнерів досліджуваних, і у попередніх їхніх виборах, яким надавались певні переваги і симпатії.

Варто зазначити, що відмінність у формуванні підсвідомого образу майбутнього партнера між досліджуваними чоловічої і жіночої статі не прослідковується.

Аналізуючи відповіді на питання тесту на задоволеність подружніми взаєминами, ми звернули увагу на той факт, що серед жінок, які продемонстрували низький рівень задоволеності шлюбом, 86% стверджують, що «...якби повернувся час, коли ви брали шлюб, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати...» вони обрали б, можливо, цього самого партнера, при цьому лише 27% чоловіків із низьким рівнем задоволеності подружніми стосунками засвідчили, що обрали б нинішню дружину, ще 18% – не впевнені, чи саме цього партнера, і решта осіб чоловічої статі заявили, що обрали б будь-кого іншого, тільки не теперішнього партнера.

Наступне завдання дослідження передбачало здійснення аналізу особливостей особистісних характеристик партнерів, які викликали емоційний потяг, у жінок з низьким рівнем задоволеності шлюбом.

Результати показали, що практично у кожній з них серед названих партнерів (у тому числі, і нинішній шлюбний партнер), є багато спільних рис і якостей, які повторюються від одного до іншого. При цьому, негативні характеристики, такі, як ...неврівноважений, злий, нервовий, імпульсивний, ненадійний, фальшивий, – переважають позитивні.

Подальше завдання передбачало порівняння характеристик партнерів, яким надавалась емоційна перевага, в тому числі, і шлюбного партнера, з особистісними рисами і якостями найближчого оточення у дитячому віці. Дослідження показало, що у значній більшості опитуваних жінок з низьким рівнем задоволеності шлюбом риси і якості осіб, які викликали емоційний потяг, в тому числі, і шлюбний партнер, співпадають з виділеними рисами і якостями найближчого оточення дитячого періоду.

Результати проведеного дослідження підтверджують той факт, що образ партнера формується у підсвідомості ще в ранньому дитинстві, з самих яскравих для дитячого сприйняття рис і якостей найближчого оточення, а в подальшому, дорослому, житті саме ці якості, будучи наявними у осіб протилежної статі, викликають значний емоційний потяг.

При цьому, заслуговує на увагу той факт, що у чоловіків спостерігається деяка відмінність у формуванні образу партнера та подальших емоційних зв'язках з особами протилежної статі. Понад 50% осіб чоловіків, які виявили низький рівень задоволеності подружніми взаєминами, засвідчили, що образ партнера, який формувався у ранньому дитинстві у підсвідомості, багатьма рисами і якостями дублює особистісні характеристики емоційно привабливого оточення протилежної статі, в тому числі, і шлюбного партнера.

Разом з тим, дослідження засвідчує, що якщо жінки у більшості випадків готові зберегти стосунки зі своїми подружніми партнерами, то чоловіки, не дивлячись на емоційний потяг до жінок з подібними рисами і якостями, не готові зберігати сімейні стосунки і в подальшому житті планують створити подружні взаємини з будь-ким, але не з нинішнім партнером. Як бачимо, у жінок значно тісніший зв'язок між під-

свідомим образом партнера і партнером, якого вони обирають відповідно до емоційного потягу.

Щодо осіб з високим та середнім рівнем задоволеності подружніми взаєминами, результати дослідження показали, що підсвідомому образу партнера, як і найближчому оточенню з дитинства, більш характерними є позитивні риси і якості. При цьому, 36% жінок і 19% чоловіків даної категорії засвідчили, що перший прояв симпатії до них був з боку партнера і лише згодом вони емоційно відреагували на нього. Цей факт свідчить про те, що у даному випадку вибір шлюбного партнера відбувався на рівні свідомого оцінювання особистості потенційного партнера, що дало більш позитивний результат при побудові подружніх взаємин та створенні сім'ї.

Отримані результати засвідчили, що аналіз особливостей функціонування подружньої пари, зокрема, задоволеності шлюбними стосунками, слід здійснювати комплексно, враховуючи вивчення різних параметрів подружніх взаємин.

Отже, аналіз теоретичних джерел, проведене нами емпіричне дослідження і зроблені за його результатами висновки дозволили виокремити основні чинники, які відіграють значну роль у задоволеності подружніми взаєминами, та зробити наступні **ВИСНОВКИ:**

Аналіз рівнів задоволеності шлюбно-сімейними стосунками досліджуваних пар засвідчує, що серед обстежуваних як чоловіків, так і жінок домінує високий рівень задоволеності шлюбом; на другому місці – середній рівень, і найнижчі показники припадають на низький рівень задоволеності подружніми взаєминами.

Вивчення образу партнера і його ролі у задоволеності подружніми взаєминами дозволило підтвердити наше припущення, що образ майбутнього партнера формується на підсвідомому рівні у ранньому дитинстві і передбачає наявність самих яскравих для дитячого сприйняття рис і якостей осіб з найближчого оточення. Саме ці якості, будучи наявними у осіб протилежної статі, викликають значний емоційний потяг в подальшому дорослому житті.

При цьому, значна кількість досліджуваних відмітила, що наявність певних особистісних якостей прослідковується прак-

тично у всіх осіб протилежної статі, які на певному життєвому шляху привернули увагу чи викликали емоційний потяг.

Звідси можна проаналізувати, що чим більш домінуючими є негативні риси і якості як у найближчого оточення в дитинстві, так і в дорослому виборі, тим більшим є розчарування щодо власного вибору партнера, особливо, коли риси і якості шлюбного партнера співпадають з аналогічними характеристиками попередніх виборів.

Заслуговує на увагу той факт, що особи протилежної статі, які, навпаки, проявляли значний інтерес та симпатію, але не викликали взаємних почуттів, даними рисами та якостями наділені не були. Саме цей факт дає змогу стверджувати, що найбільший потяг виникає до осіб, які своїми особистісними якостями викликають такі самі емоції, як ті, що виникали в дитинстві при спілкуванні з близьким оточенням, наділеним такими ж особливостями. При цьому, ці емоції можуть бути як позитивними, так і негативними.

З цих результатів можна зробити висновки, що саме наявність сформованого в дитинстві образу партнера, риси і якості якого повторюються у подальшому партнерстві, призводить до невдалих виборів, в тому числі, і невдалих повторних шлю-

бів, оскільки наступні партнери, як правило, є ідентичними.

Дослідженням виявлено, що значний відсоток чоловіків і жінок вибірки з високим та середнім рівнями задоволеності подружніми взаєминами засвідчили, що перший прояв симпатії до них був з боку партнера і лише згодом вони емоційно відреагували на нього. Цей факт свідчить про те, що у даному випадку вибір шлюбного партнера відбувся на рівні свідомого оцінювання особистості потенційного партнера, що дало більш позитивний результат при побудові подружніх взаємин та створенні сім'ї.

Варто зазначити, що відмінність у формуванні підсвідомого образу майбутнього партнера між досліджуваними чоловічої і жіночої статі не прослідковується.

Отже, отримані результати проведеного дослідження засвідчили, що аналіз особливостей функціонування подружньої пари, зокрема, задоволеності партнерами своїми шлюбними стосунками, слід здійснювати комплексно, враховуючи вивчення різних параметрів подружніх взаємин.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у дослідженні того, чи існують відмінності між тим, особи якої статі мали більший вплив на формування підсвідомого образу партнера.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
2. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
3. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза: монографія. Луцьк: «Вежа», 2007. 195 с.
4. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.

REFERENCES:

1. Potapchuk, Ye. M. (2020). Psykholohichna diahnostyka shliubnoho potentsialu ta mizhosobystisnoi sumisnosti z partnerom: dovidnyk simeinoho psykholoha [Psychological diagnostics of marital potential and interpersonal compatibility with a partner: a family psychologist's guide]. Khmelnytskyi: Vydavnytstvo «PolyLux design & print». [in Ukrainian].
2. Fedorenko, R. P., Mushkevych, M. I., Mahdysiuk, L. I., Duchyminska, T. I. (2020). Psykholohiia molodoi simi: monohrafiia [Psychology of a young family: monograph]. Lutsk: Vezha-Druk. [in Ukrainian].
3. Fedorenko, R. P. (2007). Psykholohiia molodoi simi ta simeina kryza: Monohrafiia [Psychology of a young family and family crisis: monograph]. Lutsk: «Vezha». [in Ukrainian].
4. Fedorenko, R. P. (2021). Psykholohiia simi: navch. posib. [Family psychology: manual]. Lutsk: Vezha-Druk, 2021. 480 s. [in Ukrainian].

УДК 159.99-059

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.10>

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Шкарлатюк Катерина Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0003-0855-5003>
<https://www.researchgate.net/profile/Kateryna-Shkarlatiuk/stats>

Коширець Віктор Васильович,

кандидат психологічних наук, доцент,
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-4790-8839>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591594>
<https://www.researchgate.net/profile/Victor-Koshyrets>

У статті представлено особливості стрес-долаючої поведінки військовослужбовців, проаналізовано детермінанти формування копінг-стратегій військових. Наведено психологічний та статистичний аналіз результатів дослідження.

Дослідження копінг-механізмів засвідчує середні та високі показники проблемно-орієнтованого копіngu (раціональність та розсудливість у прийнятті рішень), низький рівень емоційно-орієнтованого копіngu (зосередженість на власних переживаннях, переживання розчарування, страху, відчаю), низький та середній рівень прояву копіngu орієнтованого на уникнення (відволікання від стресової чи критичної ситуації за допомогою виконання інших видів діяльності). Дослідження особливостей адаптації показує середній та високий рівень адаптаційних здібностей та нервово-психічної стійкості досліджуваних.

Результати проведеного кореляційного аналізу дозволили виявити такі особливості: для досліджуваних із високою нервово-психічною стійкістю властивою є низька схильність до дратівливості, висока врівноваженість, низька сором'язливість, та низька емоційна лабільність; досліджуваним із емоційно-орієнтованим копіngом властива низька схильність до роздратування та сором'язливості; досліджувані із копіngом орієнтованим на уникнення характеризуються низькими показниками емоційної лабільності; військові із високим проявом емоційного копінг-механізму мають низький рівень емоційної лабільності.

Описано та визначено завдання та форми реалізації комплексної корекційно-тренінгової програми розвитку ефективних стратегій стрес-долаючої поведінки військових в умовах бойових дій. Запропонована програма спрямована на збереження психічного та фізичного здоров'я військових. Програма спрямована на виявлення психологічних можливостей (ресурсів), розвиток професійних та особистісних якостей та прийомів саморегулювання.

Ключові слова: стрес, психологічна адаптація, стрес-долаюча поведінка, стресостійкість, копінг-стратегія, особистісні ресурси, емоційна стійкість.

Koshyrets Viktor, Shkarlatiuk Kateryna. Psychological determinants of stress-overcoming behaviour of servicemen

The article represents the specifics of stress-overcoming behavior of servicemen; the determinants of formation of coping strategies of a personality have been analyzed. Psychological and statistical data analysis of the ascertainment stage of the research is presented.

The study of coping mechanisms made it possible to demonstrate the average and high indicators of problem-oriented coping (rationality and prudence in decision-making), the low level of emotionally-oriented coping (focus on own experience, feelings of disappointment, fear, despair), the low and average level of manifestation of coping oriented on avoidance (distraction from stressful or critical situation by performing other types of activities). The study of adaptation peculiarities shows the average and high level of adaptation abilities and neuropsychological stability.

The conducted correlation analysis revealed the following peculiarities: subjects with high neuropsychological stability are characterized by the low tendency to irritation, high balance, low shyness and low emotional lability; subjects with emotionally-oriented coping are characterized by the low tendency to irritation and shyness; subjects with avoidance-oriented coping are characterized by the low indicators of emotional lability; servicemen with high manifestation of emotional coping mechanisms have low level of emotional lability.

The tasks and forms of realization of the complex correctional training program of the development of effective strategies for stress-overcoming military behavior in combat conditions are described and defined. The proposed program is aimed at preserving mental and physical health of military personnel. The program is aimed at identifying psychological capabilities (resources), developing professional and personality qualities and self-regulation techniques.

The conclusions of master's thesis contain the overview of theoretical and empirical study results of peculiarities of stress-overcoming behavior; the ways of developing effective coping strategies are proposed.

The practical significance of the obtained results is defined by possibility of using the developed and tested complex of psychodiagnostic methods and the proposed psychocorrective program in work with servicemen.

Key words: stress, psychological adaptation, stress-overcoming behavior, resilience, coping strategy, personality resources, emotional stability.

Військово-професійна діяльність без сумнівів є однією із найважчих, оскільки передбачає постійне виникнення кризових моментів, які потрібно вирішувати швидко та якісно. Професійна діяльність спрямована на захист країни від агресора, відбувається в екстремальних умовах і піддається впливу численних стресових факторів. Це ставить підвищені вимоги до психічних якостей особистості та стресостійкості, що забезпечують стрес-долаючу (копінг) поведінку, ефективність виконання професійної діяльності в екстремальних умовах.

У межах дослідження психологічних особливостей військовослужбовців особливого значення набуває тема стрес-долаючої поведінки, оскільки для оволодіння стресовими, критичними ситуаціями бійці повинні виробити систему цілеспрямованої поведінки із усвідомленим оволодінням ситуацією для зниження шкідливого впливу стресу. Процес оволодіння копінг-механізмами може супроводжуватись різними психологічними чи соматичними змінами, оскільки організм адаптується до стресових умов та виробляє певну зворотну реакцію для виходу із ситуації, її завершення.

Вироблення наукових принципів особливостей формування стрес-долаючої поведінки військовослужбовців є важливим завданням психологічної науки. В Україні окремі аспекти цієї проблеми досліджувалися в рамках психофізіології,

загальної психології, соціальної психології. Недостатньо вивченими лишаються питання особливостей формування стрес-долаючої поведінки військових в період війни, цим і визначена актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей сформованості копінг-стратегій для подолання складних ситуацій військово-професійної діяльності.

Для досягнення мети та реалізації поставлених цілей дослідження було обрано такі психодіагностичні методики: «Діагностика копінг-механізмів» (Е. Хейм), «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Н. Ендлер, Д. Паркер), «Фрайбургський багатфакторний особистісний опитувальник» (FPI), «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»» (А. Маклаков, С. Чермянін) та психотренінгові вправи; методи математичної статистики: описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Дослідження особливостей стрес-долаючої поведінки за допомогою обраних психодіагностичних методик дозволило отримати результати, які зображені на рисунках 1 та 2.

Результати отримані за методикою «Діагностика копінг-механізмів» (Е. Хейм), зображені на рисунку 1, свідчать про такі особливості прояву копінгу у житті досліджуваних військових:

За шкалою «Когнітивні копінг-стратегії» для 11,4% досліджуваних властивим

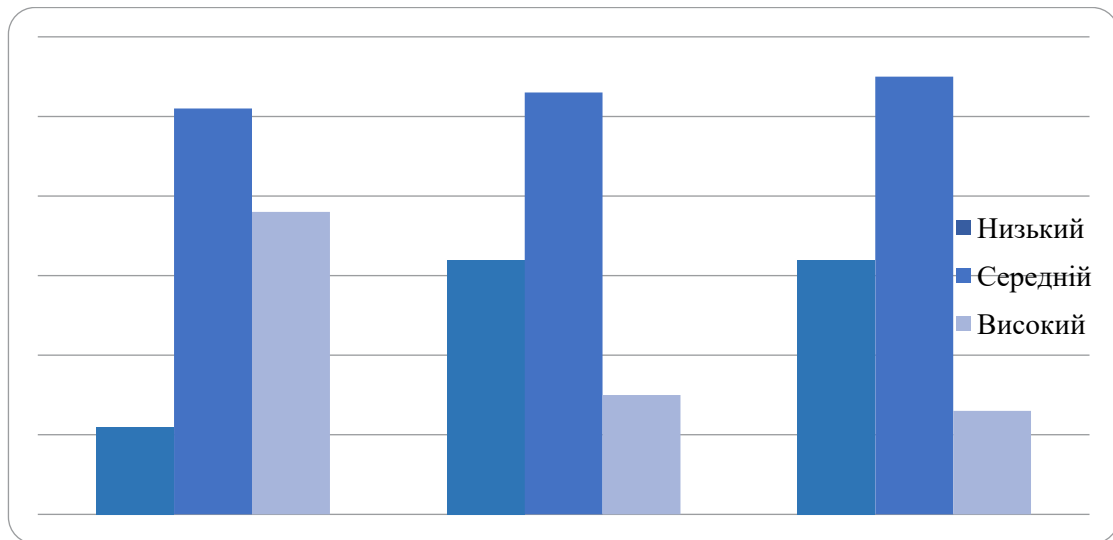


Рис. 1. Відсотковий розподіл результатів дослідження копінг-поведінки за методикою «Діагностика копінг-механізмів» (Е. Хейм)

є низький рівень цього прояву стресдолаючої поведінки, для 51,3% – середній та для 37,3% – високий рівень прояву когнітивних копінг-стратегій, що свідчить про загальну високу схильність до використання копінг-стратегій, які спрямовані на: аналіз наявних труднощів, та можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки та самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси для подолання важких ситуацій. З іншої сторони, досліджувані можуть проявляти і більш не адаптивні когнітивні копінг-стратегії, такі як: відмова від подолання труднощів через відсутність віри у власні сили та інтелектуальні можливості, що підкріплюється умисною недооцінкою неприємностей. Відносно адаптивними в цьому плані є оцінка труднощів у порівнянні з іншими людьми надання особливого змісту їх подоланню, віра в Бога та стійкість віри при зіткненні зі складними проблемами тощо;

За шкалою «Емоційні копінг-стратегії» у 32,7% військовослужбовців цей показник проявляється на низькому рівні, для 52,3% – на середньому, та лише для 15% – на високому. Це свідчить про меншу схильність до використання при вирішенні важких ситуацій таких адаптивних стратегій: активне обурення по відношенню до труднощів та впевненість в наявності виходу з будь-якої ситуації, навіть найбільш

складної. Серед неадаптивних особливостей використання цієї групи стратегій досліджувані можуть пригнічувати власний емоційний стан, переживати стан безнадійності, покірності, злості та вини на інших людей. Відносно адаптивними в цій сфері є такі способи виходу із важкої ситуації: зняття напруження шляхом емоційного відреагування чи передачі відповідальності за вирішення труднощів іншим людям;

Третя група копінг-стратегій «Поведінкові копінг-стратегії». Результати отримані за цією шкалою схожі на результати за попереднім психодіагностичним параметром. Так, для 31,2% досліджуваних військових властивим є низький рівень прояву схильності до використання поведінкових стратегій виходу із стресової ситуації, для 55,4% – властивий середній рівень, і лише для 13,4% – високий рівень використання поведінкових копінг-стратегій. Згідно із отриманими результатами за цією шкалою, для досліджуваних властивим є такі адаптаційні стратегії: співпраця з більш досвідченими людьми, пошук підтримки серед найближчого соціального оточення, схильність пропонувати підтримку іншим. Неадаптивний варіант копіngu проявляється через уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, спокій, ізоляція, прагнення піти від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем. Відносно адаптивні стратегії проявляються через прагнення

до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, медикаментів, занурення в улюблену справу, подорожування, здійснення мрій тощо.

Дослідження особливостей стресодолаючої поведінки за допомогою методики «Копінг-поведінка в стресових ситуація» (Н. Ендлер, Д. Паркер), результати якої представлено на рисунку 2, свідчать про ряд особливостей досліджуваних.

Параметр «Проблемно-орієнтований копінг» (ПОК), у переважній частині вибірки досліджуваних – 45,8%, проявляється на низькому рівні, для 34,2% – характеризується середнім та у 21% – на високому рівні. В середньому для більш як половини досліджуваних (66%) властивим є використання цього типу реагування на стресові ситуації, що проявляється через: раціональний розподіл часу, зосередженість на думках про проблему та способи її вирішення, вибір найбільш оптимальної поведінки, виставлення пріоритетів, аналіз попередніх випадків вирішення аналогічних ситуацій, визначення загального курсу дій, можливо кількох його варіантів, та дотримання його виконання, дотримання контролю над ситуацією, висока зібраність, можливість докладання додаткових зусиль для вирішення проблеми, сприйняття вирішення проблемних ситуацій як доказ собі самому власних можливостей та ін.;

Параметр «Емоційно-орієнтований копінг» (ЕОК). Згідно з розподілом результатів, для 40,4% військових властивим є низький рівень прояву цього типу копінгу, середній виявлено – у 38,2%, а високий – у 22,4%. Для значної частини досліджуваних (60%) властивим є середній та високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу, який проявляється через: схильність до самозвинувачення через власну нерішучість, за те що опинились в стресовій ситуації, за надмірно емоційне реагування на ситуацію, за те що не знають як вчинити; занурення у власний біль та страждання, переживання, що ситуація може виявитись складнішою, ніж здається та потребувати більше зусиль; переживання нервового напруження, застигання та нерозуміння що робити; заперечення ситуації; переживання емоційного шоку.

Параметр «Копінг, орієнтований на уникання» (КОУ). Для значної частини досліджуваних – 51,5%, властивим є низький рівень прояву цього виду копінг-поведінки. Середній рівень КОУ діагностовано у 36,5% досліджуваних правоохоронців, а високий лише у 13%. Даний тип копінг-поведінки проявляється через: зосередження на хороших спогадах, спілкуванні з друзями, отримання насолоди від смачної їжі, збільшення кількості сну, розмови з людьми, поради яких особливо цінні та ін.

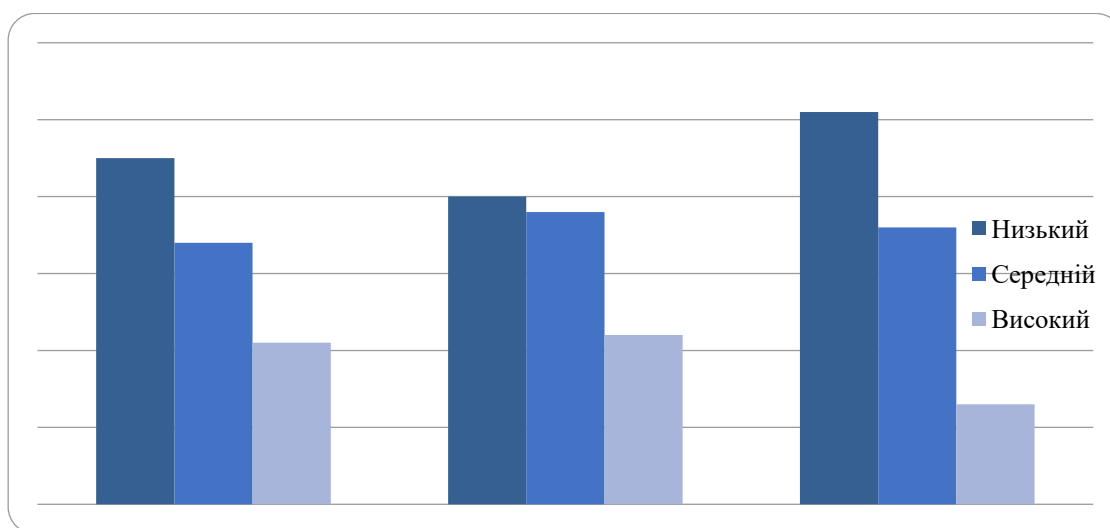


Рис. 2. Відсотковий розподіл результатів за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуація» (Н. Ендлер, Д. Паркер)

Примітка: ПОК – проблемно-орієнтований копінг, ЕОК – емоційно-орієнтований копінг, КОУ – копінг орієнтований на уникнення

Проаналізуємо результати дослідження станів та властивостей особистості досліджуваних військових за методикою «Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник» (FPI), які графічно відображені на рисунку 3.

Психодіагностична методика – багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптація» А. Маклакова-С. Чермяніна, результати якої зображено на рисунку 4, свідчать про такі особливості прояву адаптаційних здібностей.

Низький рівень адаптації виявлено лише у 4% досліджуваних військових, для яких характерним є володіння ознаками явних акцентуацій характеру і деякими ознаками психопатії, а психічний стан можна легко охарактеризувати як пограничний. Процес адаптації у цих військових проходить складно, можливими є нервово-психічні зриви, тривалі порушення функціонального стану, низька нервово-психічна стійкість, конфліктність, та можливі делінквентні вчинки.

Середній або задовільний рівень адаптивності виявлено у 60% досліджуваних, що свідчить про те, що більшість із них володіють ознаками різних акцентуацій, які в звичних умовах частково компенсовані і можуть проявлятися при зміні діяльності. Успіх адаптаційного процесу багато в чому залежить від зовнішніх факторів

середовища. Вказана частина вибірки володіє невисокою емоційною стійкістю, у зв'язку з чим ускладнюється процес соціалізації, можливими є асоціальні прояви та агресивна поведінка. Функціональні стани на початкових етапах адаптації можуть бути порушеними, досліджувані цієї групи потребують постійного контролю;

Високі показники адаптивних здібностей виявлено у третини досліджуваних військових (36%), для яких характерним є швидке «входження» в новий колектив, легке і адекватне орієнтування в ситуації, швидке вироблення стратегії власної поведінки та соціалізації. Функціональний стан досліджуваних цієї групи в період адаптації залишається в межах норми, працездатність зберігається.

Згідно із наступним діагностичним показником нервово-психічної стійкості 4% досліджуваних демонструють низький рівень його прояву, що свідчить про схильність до нервово-психічних зривів, відсутності адекватної самооцінки та реального сприйняття дійсності.

Для 58,3% досліджуваних військових властивим є середній рівень нервово-психічної стійкості, що визначається певною ситуативністю та залежністю респондентів від зовнішніх умов у процесі регуляції власного емоційного стану.

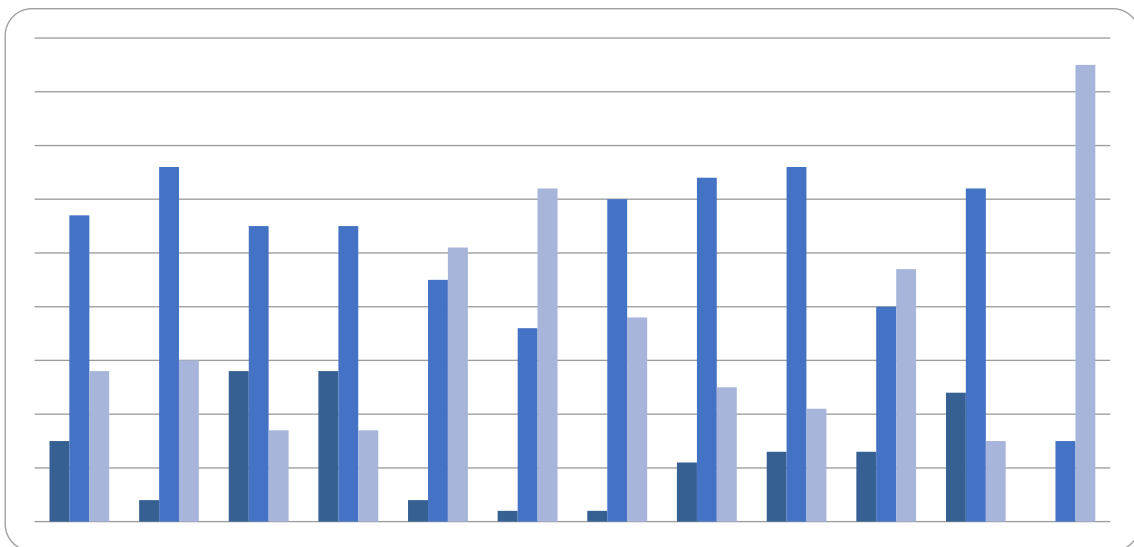


Рис. 3. Результати дослідження станів та властивостей особистості за методикою FPI, (у %)

Примітка: 1. Невротичність, 2. Спонтанна агресія, 3. Депресивність, 4. Роздратованість, 5. Комунікабельність, 6. Врівноваженість, 7. Реактивна агресивність, 8. Сором'язливість, 9. Відкритість, 10. Екстраверсія-інтроверсія, 11. Емоційна лабільність, 12. Маскулінність-фемінність

Високий рівень нервово-психічної стійкості властивий для 37,7% досліджуваних, що свідчить про високу схильність до поведінкової та емоційної регуляції, наявність високої адекватної самооцінки та реального сприйняття дійсності.

Проведений аналіз отриманих результатів за основними методиками дозволив нам виявити особливості особистісного функціонування досліджуваних

військовослужбовців, особливості їх адаптаційних процесів, функціонування копінг-механізмів. Наступним кроком проведеного аналізу буде виявлення статистично значущого взаємозв'язку між особистісними параметрами та показниками копінг-поведінки. З цією метою використано кореляційний аналіз Пірсона, результати якого представлено у таблиці 1.

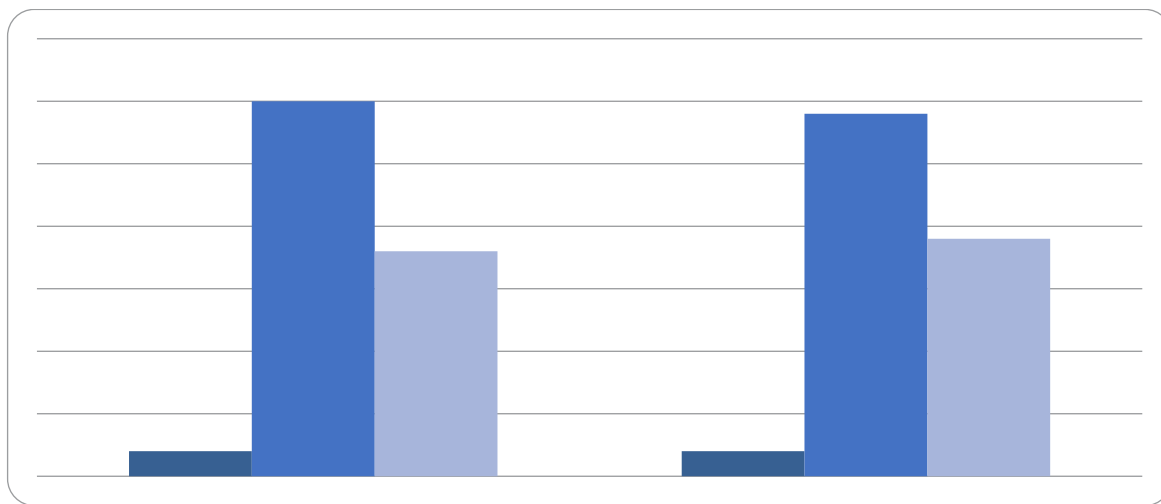


Рис. 4. Відсотковий розподіл результатів за методикою «Адаптація» (А. Маклаков, С. Чермянін)

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу

Параметри	Адаптивні здібності	Нервово-психічна стійкість	ПОК	ЕОК	КОУ	Когнітивні механізми	Емоційні механізми	Поведінкові механізми
Шкала 1	0,067	0,026	0,004	0,054	0,046	0,005	-0,057	-0,203
Шкала 2	0,098	-0,223	-0,132	0,018	-0,068	-0,003	-0,229	0,202
Шкала 3	0,075	-0,131	-0,097	0,129	0,001	0,064	-0,083	-0,079
Шкала 4	0,127	-0,295*	-0,007	-0,319*	0,003	0,197	0,075	0,262
Шкала 5	0,144	0,035	0,126	0,004	-0,266	-0,154	-0,055	0,174
Шкала 6	0,032	0,799**	0,013	0,088	-0,024	0	0,151	-0,147
Шкала 7	0,082	0,065	0,006	-0,003	0,147	0,115	0,053	-0,097
Шкала 8	-0,165	-0,346*	0,026	-0,288*	-0,068	0,121	-0,113	0,057
Шкала 9	-0,134	0,132	-0,116	0,081	-0,069	-0,004	-0,169	-0,178
Шкала 10	0,-193	-0,142	0,254	-0,157	-0,069	-0,059	-0,085	0,268
Шкала 11	0,207	-0,312*	0,085	-0,032	-0,297*	0,039	-0,452**	0,158
Шкала 12	-0,053	0,145	0,219	-0,128	-0,142	-0,059	0,158	0,124

Примітка: * – при $p \leq 0,05$, ** – при $p \leq 0,01$

Примітка: шкала 1 – невротичність, шкала 2 – спонтанна агресивність, шкала 3 – репресивність, шкала 4 – роздратованість, шкала 5 – комунікабельність, шкала 6 – врівноваженість, шкала 7 – реактивна агресивність, шкала 8 – сором'язливість, шкала 9 – відкритість, шкала 10 – екстраверсія-інтроверсія, шкала 11 – емоційна лабільність, шкала 12 – маскулінність-фемінність.

Отже, результати кореляційного аналізу демонструють наявність тісного статистично значущого взаємозв'язку між особистісними параметрами та особливостями копінг-поведінки військовослужбовців.

Таким чином, програма розвитку ефективних стратегій стрес-долаючої поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій може бути сформульована таким чином:

1. Психологічне забезпечення розвитку ефективних стратегій стрес-долаючої поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій варто розпочинати з вивчення індивідуальних психофізіологічних властивостей військових.

2. Для визначення рівнів психофізіологічної готовності пропонується застосовувати різні психодіагностичні методи.

3. Основною метою є формування і підтримка у військовослужбовців оптимального рівня готовності (як психологічної, так і фізичної), що сприяє якісному проходженню процесів адаптації військовослужбовців за відведений період.

4. Під час роботи слід обов'язково враховувати психологічні труднощі, адаптаційні закономірності психіки, фактори та передумови.

5. З метою ефективного проведення психологічного забезпечення розвитку ефективних стратегій стрес-долаючої поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій необхідно виробляти спрямованість, мотивацію до службової діяльності, підйом активності психіки шляхом вироблення чітких настанов на виконання конкретних завдань.

6. Обов'язково проводити психопрофілактичні заходи щодо відновлення у військовослужбовців психофізіологічної рівноваги.

7. Необхідно навчати військовослужбовців способам та прийомам, які дають змогу знижувати впливи стрес-факторів при виконанні професійної діяльності.

8. Проводити системну підготовку офіцерського складу щодо психоедукації та проведення психопрофілактичних заходів в умовах військової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коширець В.В. Особливості надання психологічної допомоги особам з ПТСР. *Психологія: реальність і перспективи*. Вип. 8, 2017. С. 128-133.
2. Коширець В., Шкарлатюк К. Особливості організації особистісного простору військовослужбовців з ознаками ПТСР. *Психологічні перспективи*. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2020, вип. 36. С. 124-143.
3. Федоренко Р.П., Коширець В.В., Шкарлатюк К.І. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців із суїцидальною поведінкою, детермінованою сімейною ситуацією. *Наукові перспективи (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)*. № 8 (26), 2022. С. 408-421.

REFERENCES:

1. Koshyrets, V.V. (2017). Osoblyvosti nadannia psykhologichnoi dopomohy osobam z PTSR [Peculiarities of providing psychological assistance to persons with PTSD]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy – Psychology: Reality and Perspectives*, 8, 128–133. [in Ukrainian].
2. Koshyrets, V., Shkarlatiuk, K. (2020). Osoblyvosti orhanizatsii osobystisnoho prostoru viiskovosluzhbovtziv z oznakamy PTSR [Peculiarities of personality space organization of servicemen with PTSD signs]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological Prospects Journal*, 36, 124–143. Retrieved from <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-124-143>. [in Ukrainian]
3. Fedorenko, R.P., Koshyrets, V.V., Shkarlatiuk, K.I. (2022). Osoblyvosti psykhologichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtziv iz suitsyidalnoiu povedinkoiu, determinovanoiu simeinoiu sytuatsiieiu [Peculiarities of psychological rehabilitation of servicemen with suicidal behavior determined by family situation]. *Naukovi perspektyvy (Seriiia «Derzhavne upravlinnia», Seriiia «Pravo», Seriiia «Ekonomika», Seriiia «Medytsyna», Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykhologhiia»)* – *Scientific perspectives («Public Administration» Series, «Law» Series, «Economics» Series, «Medicine» Series, «Pedagogy» Series, «Psychology» Series)*, 8 (26), 408–421. [in Ukrainian].

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ

№ 1, 2023

Коректура • Ірина Миколаївна Чудеснова

Комп'ютерна верстка • Юрій Васильович Ковальчук

Формат 60x84/8. Гарнітура Verdana.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 8,84.
Замов. № 0723/426. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, м. Одеса, вул. Інглєзі, 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.