Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ

№ 4, 2023

Видавничий дім
«Гельветика»
2023

УДК 159.9

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, кандитат 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
20 грудня 2023 р., протокол № 14

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

Журнал включений 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.

ISSN 2786-7331 (Print)
ISSN 2786-734X (Online)

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023

ЗМІСТ

Астремська Ірина Володимирівна, Фомін Айзек Олександрович
ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗГЛЯД ТРИВОЖНИХ СТАНІВ В ОСІБ,
ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ 5

Вакар Вікторія Вікторівна, Соловей-Лагода Оксана Анатоліївна
ВПЛИВ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ
НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА 11

Копчинська Ольга Олександрівна
ВПЛИВ СПОСОБУ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУНА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ
ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ 20

Кучеренко Єгор Валерійович
ПСИХОСИНТЕЗ ЯК МЕТОД ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ
ДОРОСЛОГО В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ЛІМІНАЛЬНОСТІ 27

Магдисюк Людмила Іванівна, Замелюк Марія Іванівна,
Димарчук Наталія Іванівна
ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ 35

Магдисюк Людмила Іванівна, Романів Михайло Петрович,
Магдисюк Денис Едуардович
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РИЗИКУ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ
БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ 42

Мозгова Руслана Володимирівна, Лисенкова Ірина Петрівна
ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ
В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 49

Мушкевич Мирослава Іванівна
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ ПОДРУЖНІХ ПАР 56

Петяк Олена Віталіївна, Козельський Віктор Станіславович
ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ
ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНОМУ СТРЕСОГЕННОМУ СЕРЕДОВИЩІ 65

Руденок Алла Іванівна, Данчук Юлія Петрівна, Логвіна Оксана Анатоліївна
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА 72

Яблонський Андрій Іванович, Кузьміна Марія Олегівна,
ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗГЛЯД СТАВЛЕННЯ ОСІБ
ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ 79

CONTENTS

Astremska Iryna, Fomin Aizek
A THEORETICAL STUDY OF ANXIETY AMONG INDIVIDUALS AFFECTED BY THE MILITARY CONFLICT IN UKRAINE..... 5

Vakar Viktoriia, Solovei-Lahoda Oksana
THE INFLUENCE OF A PARENTING STYLE ON A TEENAGER'S PERSONALITY FORMATION.....11

Kopchynska Olha
THE ORGANISATION OF LIVING SPACE METHOD'S INFLUENCE ON PERSONALITY SELF-ACTUALIZATION DURING LIFE CRISIS.....20

Kucherenko Yehor
PSYCHOSYNTHESIS AS A METHOD OF ADULT'S PERSONALITY POST-TRAUMATIC GROWTH IN THE CONTEXT OF SOCIAL LIMINALITY.....27

Mahdysiuk Liudmyla, Zamelyuk Maria, Dymarchuk Nataliya
PSYCHOCORRECTION OF EMOTIONAL STATES DISORDERS IN EARLY SCHOOL-AGE CHILDREN USING ART THERAPY.....35

Mahdysiuk Liudmyla, Romaniv Mykhailo, Mahdysiuk Denys
PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE RISK OF SUICIDAL BEHAVIOR OF UNEMPLOYED MEN.....42

Mozghova Ruslana, Lysenkova Iryna
THE INFLUENCE OF CHRONIC STRESS ON THE VITALITY OF YOUTH IN WARTIME CONDITIONS.....49

Mushkevich Myroslava
PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL COMPATIBILITY OF MARRIED COUPLES.....56

Petyak Olena, Kozelskyi Viktor
FEATURES OF REFLECTIVE PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF ADOLESCENTS IN A MODERN STRESSOUS ENVIRONMENT.....65

Rudenok Alla, Danchuk Yuliia, Lohvina Oksana
FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SOCIAL INTELLIGENCE OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE IN THE MODERN CONDITIONS OF THE DIGITAL ENVIRONMENT.....72

Yablonskyi Andrii, Kuzmina Mariia
A THEORETICAL ANALYSIS OF PEOPLE'S ATTITUDE TOWARDS LIFE PERSPECTIVE IN THE CONTEXT OF WAR IN UKRAINE.....79

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.1

ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗГЛЯД ТРИВОЖНИХ СТАНІВ В ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ

Астремська Ірина Володимирівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
https://orcid.org/0000-0002-9746-3356

Фомін Айзек Олександрович,
бакалавр психології, студент VI курсу
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
https://orcid.org/0009-0007-9403-1666

Сьогодні кожен українець і українка перебувають у постійній небезпеці, яка серйозно позначається на їх психічному стані. Як реакція на подію чи новину люди відчувають тривогу, страх, гнів, лють, безсилля, відчай, радість, здивування. Водночас негативні перманентні емоції можуть значно виснажити внутрішні резерви людини, вплинути на якість життя та призвести до трагічних наслідків. Наразі однією із найпоширеніших психологічних реакцій на воєнні дії є тривога – як відносно стійкий негативний емоційний стан, пов'язаний зі змінами нервово-психічної діяльності (ситуаційна тривожність).

В статті наведено дослідження, що має на меті проведення комплексного теоретичного та емпіричного аналізу станів тривоги серед осіб, які постраждали від військового конфлікту в Україні. У контексті триваючих бойових дій, незалежно від того, чи є вони прямими свідками чи отримали інформацію через ЗМІ, багато осіб відчувають підвищену тривогу, стрес і відчуття пригніченого самопочуття. Дослідження глибоко занурюється в психологічні виміри наслідків війни на психічне здоров'я, з особливим акцентом на прояві та поширенні тривоги серед постраждалих.

На основі теоретико-методологічного аналізу літератури досліджено поняття тривоги як відносно стійкого негативного емоційного стану, пов'язаного зі змінами нервово-психічної діяльності, сутність якого пов'язана з очікуванням невдачі в соціальних взаємодіях і часто викликана неусвідомленим відчуттям небезпеки, особливо зараз перебуваючи у стані стресі під час війни в Україні.

Шляхом вивчення різних теоретичних баз та аналізу існуючої літератури дослідження має на меті поглибити наше розуміння складнощів, пов'язаних із розладами тривоги в конкретному контексті військового конфлікту. Психологічний вплив війни поширюється за межі непрямих бойових зон, впливаючи на осіб незалежно від їх безпосередньої участі. Аналіз теоретичних перспектив дозволяє докладно дослідити багатогранність тривоги в умовах післяконфліктного періоду.

Емпіричне дослідження включало методики, за допомогою яких було встановлено рівні прояву тривоги, особистісної та ситуативної тривожності, нервово-психічної напруги та рівнів депресивного стану під час війни в Україні. У вибірку дослідження ввійшли 30 респондентів віком від 25 до 45 років (ВПО та особи, що постраждали під час війни), з них 9 чоловіків та 21 жінка.

Отримані висновки з цього дослідження мають важливі наслідки для розробки цільових втручань та стратегій підтримки. Розуміння специфіки тривоги в унікальних умовах військового конфлікту дозволяє виявити ключові чинники, що сприяють її поширенню. Крім того, дослідження спрямоване на розкриття психосоціальної динаміки, яка може призводити до розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Ключові слова: *стани тривоги, військовий конфлікт, психічне здоров'я, теоретичний аналіз, психосоціальна динаміка, синдром посттравматичного стресового розладу (ПТСР), стратегії втручання.*

Astremska Iryna, Fomin Aizek. A theoretical study of anxiety among individuals affected by the military conflict in Ukraine

Today, every Ukrainian is in constant danger, which seriously affects their mental state. As a reaction to an event or news, people experience anxiety, fear, anger, rage, powerlessness, despair, joy, and surprise. At the same time, negative permanent emotions can significantly deplete a person's internal reserves, affect the quality of life, and lead to tragic consequences. Currently, one of the most common psychological reactions to military operations is anxiety, a relatively stable negative emotional state associated with changes in neuropsychological activity (situational anxiety).

The article presents a study aimed at conducting a comprehensive theoretical and empirical analysis of anxiety states among people affected by the military conflict in Ukraine. In the context of the ongoing hostilities, whether they are direct witnesses or have received information through the media, many individuals experience increased anxiety, stress, and a sense of depression. The study delves deeply into the psychological dimensions of the mental health consequences of war, with a particular focus on the manifestation and spread of anxiety among victims.

Based on the theoretical and methodological analysis of the literature, the article explores the concept of anxiety as a relatively stable negative emotional state associated with changes in neuropsychological activity, the essence of which is associated with the expectation of failure in social interactions and is often caused by an unconscious sense of danger, especially now in the state of stress during the war in Ukraine.

By exploring various theoretical frameworks and reviewing existing literature, the study aims to deepen our understanding of the complexities associated with anxiety disorders in the specific context of military conflict. The psychological impact of war extends beyond indirect combat zones, affecting individuals regardless of their direct involvement. The analysis of theoretical perspectives allows us to explore in detail the multifaceted nature of anxiety in the post-conflict period.

The empirical study included methods that were used to determine the levels of anxiety, personal and situational anxiety, neuropsychological tension, and levels of depression during the war in Ukraine. The study sample included 30 respondents aged 25 to 45 (IDPs and war victims), including 9 men and 21 women.

The findings of this study have important implications for the development of targeted interventions and support strategies. Understanding the specifics of anxiety in the unique conditions of military conflict allows us to identify key factors that contribute to its spread. In addition, the study aims to reveal the psychosocial dynamics that can lead to the development of symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD).

Key words: *anxiety states, military conflict, mental health, theoretical analysis, psychosocial dynamics, post-traumatic stress disorder (PTSD), intervention strategies.*

Постановка проблеми. Сьогодні, під час військових дій на території України, більша частина людей незалежно від того, чи приймали вони участь в бойових діях або отримали інформацію стосовно воєнних подій та наслідків через ЗМІ, можуть почувати тривогу, переживання, стрес та пригнічене самопочуття. Буває, що це стає поштовхом для втрати життєвих орієнтирів, що може виражатися в особливостях розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [7].

Особи, які постраждали від наслідків дій країни-агресора, були вимушені відмовитись від звичайного способу життя, змінювати місце проживання, вимушено вивчати мову задля комфортного проживання в іншій країні. Іноді з'являється почуття провини через те, що вони покинули свої домівки. І як наслідок – відчуття стресу, знервованість, що несе за собою емоційну напругу та породжує тривожність серед мирного населення.

У сучасних наукових дослідженнях феномену тривоги виявлено численні ключові аспекти, які потребують додаткового уточнення та переосмислення. Найбільш актуальним серед них є проблема тлумачення тривоги як психічного стану та як стійкої риси особистості. В психологічній літературі існують два основних терміни, які в певних контекстах використовуються як взаємозамінні, але частіше вважаються окремими концепціями: «тривожність» та «тривога» [6].

Багато дослідників, таких як: Г. Гулко, В. Кисловська, Ч. Спілбергер, А. Лукасик, А. Малолєткова, А. Пригожан, М. Сквор-

цова – розкривають сутність поняття «тривога» шляхом порівняння його з поняттям «тривожність».

Слід зазначити, що при аналізі співвідношення двох понять «тривожність» і «тривога» дослідники мають дуже різні точки зору. З одного боку, поняття «тривога» дуже велике і багатогранне, і тривожність розглядається як один з його видів [4]. З точки зору інших дослідників, співвідношення між двома поняттями «тривога» і «тривожність» видається більш лінійним [5].

За К. Ясперсом, «тривога – це емоційний стан, не пов'язаний з будь-яким об'єктом («вільно плаваюча тривога»), тоді як страх обов'язково пов'язаний зі стимулом, який містить конкретну загрозу для людини, її життя, щастя, здоров'я. К. Ясперс відносить тривогу до так званого «відчуття безпредметності», яке має значення для людини лише тоді, коли об'єкт знайдено. В. Паулдінгер запропонував розглядати тривогу як відчуття невизначеної загрози, непередбачуваної за своєю природою та часом, почуття дифузного побоювання та тривожного очікування [3].

Оскільки тривога – це природне відчуття страху перед обличчям загрози, яке дозволяє помітити її та вжити відповідних заходів з урахуванням реакції організму на стресову подію (явище). Якщо причина небезпеки відома, вживається слово страх, а якщо її важко визначити, то вживається слово тривога. Патологічний стан характеризується недостатньою інтенсивністю реакції на причину, яка є джерелом дистресу і заважає життєдіяльності особистості.

Страх і тривога, в свою чергу, мають такі компоненти:

– когнітивний – думки про певну загрозу (без тривоги);

– фізіологічний – сигнальні реакції у вигляді збудження симпатичної нервової системи (розширення зіниць, почастішання пульсу, зниження активності шлунково-кишкового тракту, пригнічення слиновиділення і блідості, скорочення м'язів, міміка, що виражає страх), збільшення кисню в ресурсах тканин та енергія, яка забезпечує можливість реагування на небезпеки;

– емоційний – почуття страху, жаху, паніки, переживання;

– поведінковий – відступ, втеча або боротьба [2].

У наукових дослідженнях тривогу поділяють на два основних типи: особистісну та ситуативну [1]. Особистісна тривожність – це суб'єктивно важливий феномен готовності (установки) людини переживати широкий спектр страхів і тривоги. Особистісна тривога є фундаментальною рисою особистості, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві. Такий вид тривоги проявляється як типова, ситуативно стійка (тобто незалежно від конкретної соціальної ситуації) реакція людини на ситуації, що загрожують її особистості або особистості, що сприймається, – стан підвищеної тривожності. Особистісна тривога зазвичай не існує як окрема риса, і вона негативно впливає на формування і розвиток інших рис і характеристик людини, наприклад, мотивації уникати невдач, бажання уникнути відповідальності, страху конкурувати з іншими. Таким чином, з особистим занепокоєнням людини часто пов'язаний цілий ряд інших негативних рис, і невелику групу людей, які викликають у людини занепокоєння, слід розглядати як перешкоджаючих розвитку цієї особистості.

Ситуаційна тривога є показником інтенсивності переживань, пов'язаних з типовими подіями, а саме з воєнними діями на території України. Вона може виявлятися у різних людей, у різних ситуаціях, причому в одних людей це виявляється чітко, а в деяких взагалі не виявляється (в залежності від попередньо пережитого стресу чи напруги). Наприклад, деякі люди, які виявляють особливу тривожність, показуючи високий рівень тривоги у кризових ситуаціях, виглядають більш впевненими та сміливими в інших ситуаціях довоєнного життя. Спочатку у людини є лише ситуативна тривога – як емоційний стан, яка потім за несприятливих умов може перерости в особистісну тривожність як властивість особистості.

Метою дослідження є встановлення рівнів прояву тривоги, а саме: особистісної та ситуативної тривожності, нервово-психічної напруги та рівнів депресивного стану під час війни в Україні

Результати дослідження. Вибірку дослідження склали 30 респондентів, віком від 25 до 45 років (ВПО та особи,

що постраждали під час війни), з них 9 чоловіків та 21 жінка. За результатами методики «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін) отримали наступні результати (Рис. 1.):

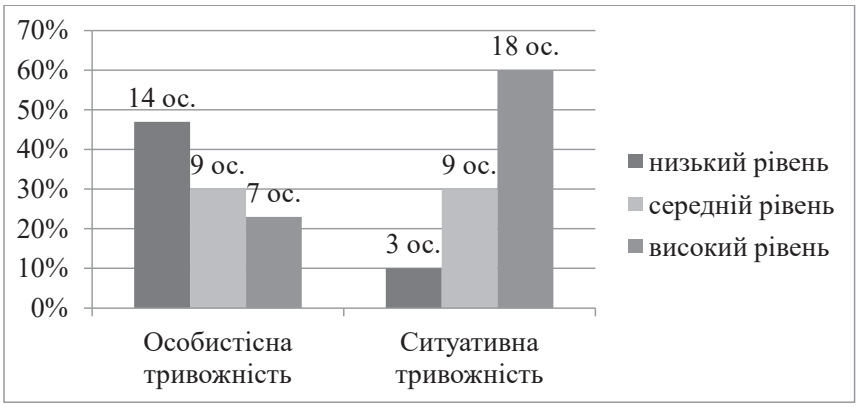


Рис. 1. Результати за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін)

Ситуативна (реактивна) тривожність – високий показник відмічено у 60% респондентів, середній рівень – 30% та низький рівень виявлено у 10% респондентів. Особистісна тривожність – низькі показники виявлено у більшості респондентів (47%), середні у 30% та високі у 23% респондентів.

Відповідно до теоретичного аналізу було встановлено, що саме показник ситуативної тривожності визначає рівень тривоги серед респондентів, тому слід вказати, що високі показники відмічено у 60% респондентів, це свідчить про емоційну нестійкість та почуттям неспокою та занепокоєння, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації, тому стан тривоги може виникати як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі після пережитого стресового досвіду. Також було встановлено, що більшість показників високого рівня ситуативної тривожності притаманний жінкам (40%), а чоловікам – особистісного рівня (17%).

За результатними методики «Визначення нервово-психічної напруги» (Т.А. Немчин) було виявлено надмірну нервово-психічну напругу у 33% респондентів (Рис. 2.), що свідчить про складність контролю власних емоційних реакцій, такі респонденти швидко включаються у групові процеси при цьому переживають різний спектр емоцій з іншими людьми, від сміху до плачу. При надмірній напрузі важко концентруватись на одній задачі, такі респонденти виглядали розгубленими і задавали багато уточнюючих питань аби вірно зрозуміти проходження діагностики.

Помірний рівень нервово-психічної напруги виявлено у 60% респондентів, такі показники свідчать про емоційну чутливість людей та емоційно пережити стрес, також респонденти переживають за своїх рідних та близьких на фронті і на окупованих територіях. Низький рівень нервово-психічної напруги виявлено у 7% респондентів, що пов’язано із власною трансформацією та адаптацію людей до нового середовища, а також тривалішим терміном у груповій роботі на база Миколаївської обласної організації Товариства Червоного Хреста України з діючими психологами-спеціалістами, що працюють з постраждалими під час війни людьми.

При високих показниках нервово-психічної напруги виникає неопосередкована реакція організму на новий стрес на основі минулого досвіду травматичних подій, при цьому можна спостерігати різні та різкі реакції у поведінці людини, що формує невмотивовану тривожність, що є дисфункціональним стереотипом емоційної поведінки особистості.

Завершальною є методика «Шкала депресії» (П.М. Балашова), оскільки депресія, пов'язана з війною, може вразити людей будь-якого віку, було доцільно провести діагностику саме цього показника (Рис. 3).

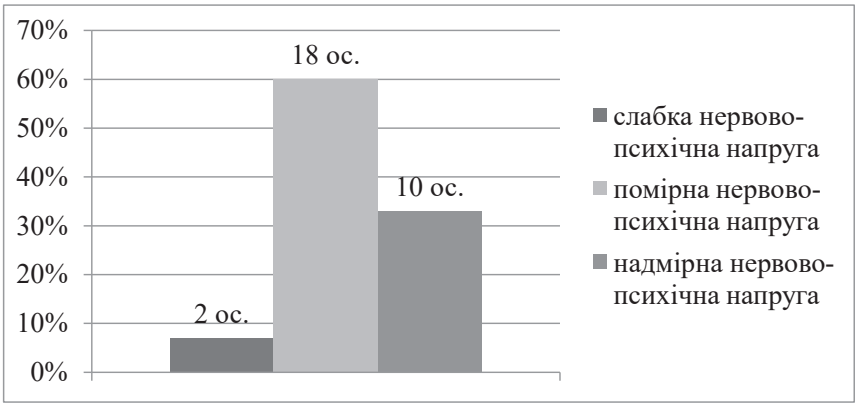


Рис. 2. Результати за методикою «Визначення нервово-психічної напруги» (Т.А. Немчин)

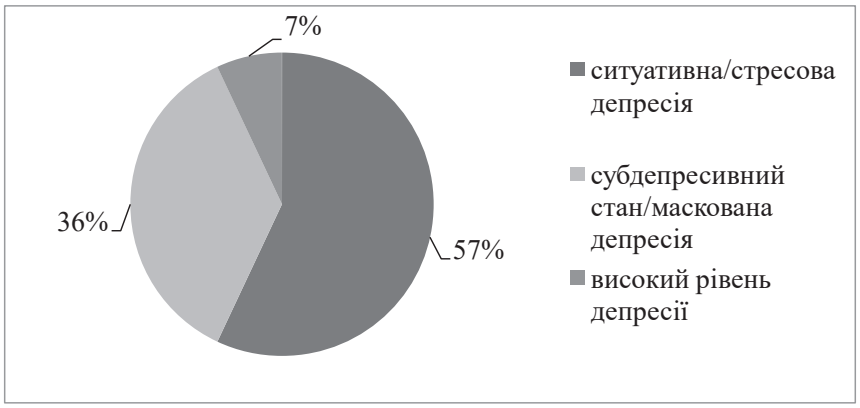


Рис. 3. Результати за методикою «Шкала депресії» (П.М. Балашова)

За результатами отримали: ситуативна чи стресова депресія виявлена у 57% респондентів, що свідчить про прямі наслідки психотравмуючих подій минулого, 36% респондентів відзначають про наявність субдеприсивного стану (маскована депресія), що свідчить про присутні соматовегетативні прояви, які завжди супроводжують будь-які інші психосоматичні афективні розлади, а також часто спостерігаються як самостійний синдром (так звана «депресія без депресії»).

У 7% респондентів виявлено високий рівень депресії, що свідчить про повну втрату особистості з реальним світом та тяжкістю переживання травмуючи подій. Респонденти відзначають, що спостерігають погіршення сну, емоційне виснаження та апатію до того що відбувається навкруги. Також люди з високим рівнем депресії можна віднести до двох типів депресії, а саме: «атипова депресія» і «меланхолійна депресія». Люди, які належать до першої категорії, як правило, багато сплять і багато їдять, емоційні реакції таких осіб гіпертривожні. Друга група має проблеми зі сном і схильна зосереджуватися на думках, пов'язаних з почуттям провини, а також схильні до атипової депресії, при цьому науково доведено, що меланхолійний тип частіше зустрічається у людей значно старшого віку.

Аналіз результатів дослідження. Емпірично досліджено особливості прояву тривоги у людей постраждалих під час війни У вибірку експерименту увійшли 30 респондентів, віком від 25 до 45 років (ВПО та особи, що постраждали під час війни), з них 9 чоловіків та 21 жінка. Встановлено, що високий рівень за показником особистісної тривожності мають 23% респондентів та ситуативної (реактивної) тривожності – 60%, що свідчить про можливий стресовий, негативний досвід пережитий постраждалими під час воєнного стану. Було виявлено надмірну нервово-психічну напругу у 33% респондентів, що свідчить про складність контролю власних емоційних реакцій; помірний рівень нервово-психічної напруги виявлено у 60% респондентів, такі показники свідчать про емоційну чутливість людей; низький рівень нервово-психічної напруги виявлено у 7% респондентів, що пов'язано із власною трансформацією та адаптацію людей до нового середовища. Ситуаційна або стресова депресія виявлена у 57%, а субдепресивні стани (замаскована депресія) виявлено у 36% респондентів.

Висновки. Отримані дані вказують на значущий вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я постраждалих осіб, визначаючи великий рівень тривожності та виявляючи ознаки депресивних станів. Це може служити підґрунтям для подальших досліджень та розробки програм психологічної допомоги для тих, хто пережив воєнний конфлікт.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бізюк О.П. Особистість та тривога : навч. посібник. 2019. 236 с.

2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій. Одеса, 2020. 320 с.

3. Baer R. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*. 2019. Vol. 11 (3). P. 191–206.

4. Baer R. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment.* 2020. Vol. 15(3). P. 329–342.

5. Brown K. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019. Vol. 84. P. 822–848.

6. Höfling V. A short version of the Kentucky inventory of mindfulness skills*. Journal of Clinical Psychology*. 2019. Vol. 67(6). P. 639–645.

7. Zettle R. The Evolution of a Contextual Approach to Therapy: From Comprehensive Distancing to ACT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2020. Vol. 1(2). P. 77–89.

REFERENCES:

1. Biziuk, O.P. (2019). *Osobystist ta tryvoha [Personality and anxiety].* 236 s. [in Ukrainian].

2. Bilova, M.E. (2020). Psykholohichni osoblyvosti osib z riznym rivnem stresostiikosti (na prykladi pratsivnykiv stresohennykh profesii) [Psychological features of people with different levels of stress resistance (on the example of workers in stressful profession]. Odesa. 320 s. [in Ukrainian].

3. Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. Assessment, 11(3), 191–206 [in English].

4. Baer, R. (2020). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. Assessment, 15(3), 329–342. [in English].

5. Brown, K. (2019). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822–848. [in English].

6. Höfling, V. (2019). A short version of the Kentucky inventory of mindfulness skills. Journal of Clinical Psychology, 67(6), 639–645. [in English].

7. Zettle, R. (2020). The Evolution of a Contextual Approach to Therapy: From Comprehensive Distancing to ACT. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 1(2), 77–89. [in English].

УДК 159.9.072.42
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.2

ВПЛИВ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Вакар Вікторія Вікторівна,
здобувачка ІІ курсу СО «Магістр» спеціальності 053 «Психологія»
Донецького національного університету імені Василя Стуса
https://orcid.org/0009-0004-8719-8503

Соловей-Лагода Оксана Анатоліївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Донецького національного університету імені Василя Стуса
https://orcid.org/0009-0001-1816-0892

У статті представлено результати теоретичного аналізу останніх досліджень щодо особливостей формування особистості у родинах з різним стилем взаємодії батьків та дитини. У роботі розглянуто поняття виховання, стиль сімейного виховання та їх вплив на поведінку та формування особистості підлітка. Описано різні стилі сімейного виховання та проаналізовано характеристики кожного стилю, особливості їх впливу на становлення індивідуально-психологічних особливостей підлітка. Зокрема, у роботі наголошено, що авторитарний стиль виховання характеризується ігноруванням позиції дитини, пригніченням почуття гідності, ініціативи, самостійності, переважанням директивних наказів, примусу, що призводить до значних порушень у формуванні особистості підлітка. Негативні наслідки на формування особистості дитини мають також ліберальний та потуральний стилі батьківського виховання, адже у першому випадку позиція батьків є відстороненою, характеризується ухиляннням від активної взаємодії, а в другому випадку батьки, навпаки, намагаються задовольнити усі потреби дитини власними зусиллями, формуючи таким чином інфантильність, безпорадність, безініціативність дитини. Оптимальним стилем сімейного виховання вважаємо демократичний стиль, який передбачає батьківську підтримку, взаєморозуміння, взаємоповагу дітей і батьків, встановлення партнерських взаємин, заснованих на співчутті, співпереживанні, відповідальності, що позитивно впливає на формування особистості підлітка, його соціальної компетентності. Емпірично досліджено вплив стилю батьківського виховання на особливості формування самооцінки підлітка, рівня домагань та ціннісних орієнтацій. Також досліджено вплив стилю виховного впливу на рівень тривожності та прояв того чи іншого виду тривожності при різних стилях взаємодії батьків та дитини.

Ключові слова: *стиль сімейного виховання, формування особистості, авторитарний стиль виховання, демократичний стиль виховання, ліберальний стиль виховання, непослідовний стиль виховання.*

Vakar Viktoriia, Solovei-Lahoda Oksana. The influence of a parenting style on a teenager's personality formation

The article presents the results of a theoretical analysis of the latest research on the peculiarities of personality formation in families with different parenting styles. The concept of upbringing, parenting styles, and their influence on the behavior and personality formation of teenagers were studied. Different parenting styles are described, and the characteristics of each style, and their influence on the formation of individual psychological characteristics of the adolescent are analyzed. In particular, the study emphasizes that authoritarian parenting is characterized by ignoring the child's position, suppressing the sense of dignity, initiative, and independence, and by a predominance of directive orders, and coercion that leads to a significant violation in the teenager's personality formation. Uninvolved and permissive parenting styles have also a negative impact on the formation of the child's personality. Uninvolved parents are distant and reserved, and characterized by avoiding active interaction with their children. Permissive parents, on the other hand, try to satisfy all the needs of the child with their efforts, thus form-

ing infantility and helplessness, as well as a lack of initiative for the child. The optimal style of parenting is considered to be an authoritative style, which provides parental support, mutual understanding and respect between children and parents, establishment of partnership relations based on sympathy, empathy, and responsibility, which positively affects the formation of the adolescent's personality and his/her social competence. The influence of the parenting style on the teenager's self-esteem formation, the level of claims, and values were empirically investigated. The impact of parenting style on anxiety levels and the manifestation of one or another type of anxiety through different styles of parenting were also studied.

Key words: *parenting style, personality formation, authoritarian parenting style, authoritative parenting style, uninvolved parenting style, permissive parenting style.*

Постановка проблеми. Формування особистості дитини було одвічно актуальним питанням в розрізі психології виховання. Науковці психологи та педагоги досліджували фактори, умови та чинники формування ментально здорової та зрілої особистості на кожному етапі онтогенезу. У сучасних реаліях проблема взаємодії батьків та дитини, впливу різних виховних стилів на становлення особистості підлітка загострюється високим рівнем соціально-психологічної напруги у дорослих та дітей у зв'язку з військовими діями, погіршенням соціально-економічної ситуації в країні загалом та матеріального становища конкретної родини зокрема. Війна змушує змінити звичний спосіб життя кожного українця і суттєво впливає на життєздатність сім'ї, можливості виконувати покладені на неї функції, звичний стиль взаємовідносин. Окрім того, частина сімей, в силу необхідності врахування безпекових факторів, змушені були залишити власні домівки та втратили можливість фізичного контакту дітей з одним із батьків. Відтак, одвічна проблема взаємовідносин батьків з підлітками, вікового періоду розвитку дитини, коли усі приховані протиріччя в сім'ї виходять назовні, посилюється зовнішніми негативними чинниками та потребує детального дослідження.

Метою дослідження є вивчення впливу стилю сімейного виховання на становлення особистості підлітка.

Результати дослідження. Дослідження впливу сім'ї на становлення особистості дитини було предметом досліджень різних психологічних шкіл та напрямків. Зокрема, представники психоаналітичного напряму (З. Фройд, Е. Еріксон, К. Хорні, Е. Фром, Г. Салліван, Д. Віннікот, К. Бютнер, Е. Берн та ін.), велику увагу зосереджували на ранніх переживаннях дитини, формуванні почуття базової довіри до світу, впливу материнської фігури на психічний розвиток дитини та формування здорової особистості. Дослідники біхевіористського напряму (Дж. Уотсон, Б.Ф. Скіннер, А. Бандура та ін.) вказували на те, що становлення особистості дитини залежить від соціуму, де зовнішні фактори визначають поведінку та характер дитини, а батьківство розглядалось як модель здобування особистісних рис, якостей шляхом наслідування тих чи інших патернів поведінки через спостереження, імітацію та ідентифікацію зі значимим дорослим. Гуманістична школа (А. Адлер, Р. Дрейкурс, К. Роджерс та ін.) вказує на необхідності позитивного відношення, рівності, поваги та підтримки з боку батьків для формування самооцінки, Я-концепції дитини, її прагнення до самоактуалізації та прояву творчого Я особистості, як вродженого прагнення до досконалості.

Дослідженням сімейного виховання, його труднощами та особливостями, стилями сімейного виховання та особливостями їх впливу на розвиток дитини займались такі вітчизняні на зарубіжні вчені, як Е. Шефер, В. Гарбузов, Е. Ейдемілер, Д. Ельконін, А. Лічко, В. Юстіцкіс, В. Столін, І. Бех, К. Ушинський, Л. Виготський, Г. Костюк, І. Сікорський, О. Бондарчук, А. Прихожан, О. Бондаренко, М. Сова, В. Кравець, А. Лічко, Ю. Щербань, та низка інших.

Дослідженням впливу стилю батьківського виховання на різні аспекти життєдіяльності підлітка займались такі сучасні науковці як І. Кравченко, Т. Ткачук, Л. Цибух, І. Мельничук, Т. Лазоренко, В. Кротенко, І. Заставна, І. Субашкевич, В. Чайковський.

У своїх працях І. Кравченко та Т. Ткачук наголошують на взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та розвитком особистості дитини підліткового віку, де

той чи інших стиль сімейного виховання формує у дитини набір типових особистісних рис [3].

Вивченням впливу стилю сімейного виховання на розвиток особистісних якостей підлітків займались також Л. Цибух, І. Мельничук, Т. Лазоренко. Проведене авторами емпіричне дослідження засвідчило наявність взаємозв'язку між самооцінкою підлітків та непомірністю вимогобов'язків із боку батьків. Дослідники вказують, що нерозвиненість батьківських відчуттів та гіпопротекція впливає на внутрішню напругу підлітка, а гіперпротекція та непомірність вимог-заборон – на формування незалежності підлітка [7].

В. Кротенко, І. Заставна проаналізували у свої дослідженнях вплив сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітка та з'ясували, що акцентуйовані риси характеру виникають при певному дисгармонійному стилі виховання у сімейному середовищі [2].

І. Субашкевич досліджувала вплив сімейного виховання на формування ціннісних орієнтацій підлітків та наголошувала на тому, що сімейне виховання як компонент унікального середовища дитини впливає на формування ціннісних орієнтацій підлітка. Зокрема, дослідниця емпіричним шляхом встановила, що у сім'ях, у яких існує схожість сімейних поглядів на життя та сприйняття один одного, відбувається інтеріоризація ціннісних орієнтації батьків їхніми дітьми, а в сім'ях, в яких є різне негативне ставлення та несприйняття один до одного батьками та підлітком, впливу на формування ціннісних орієнтацій підлітків батьками не відбувається [6].

Отже, одним із основних чинників, який впливає на становлення особистості, формування самооцінки, рівня домагань, ціннісних орієнтацій та формування Я-концепції підлітка є батьківський стиль виховання.

Підлітковий вік є досить непростим періодом становлення особистості, в якому відбувається формування соціальної спрямованості та суттєві зміни мотивації підлітка, активного процесу засвоєння моральних норм, суджень, уявлень про норми поведінки, оволодіння якими відбувається через реальні стосунки з однолітками та дорослими, через оцінку їх діяльності дорослими. В цій площині дуже важливим є той стиль взаємодії з дитиною, який обирають батьки задля здійснення виховного впливу.

В енциклопедії освіти поняття «виховання» визначається як усвідомлене і цілеспрямоване зрощення людини як особистості у відповідності зі специфікою цілей, соціальних груп і організацій, в яких воно здійснюється» [2, с. 87].

К. Ушинський сімейне виховання визначав як процес, що спрямований саме на формування «людини в людині» та визначав сутність сімейного виховання у створенні внутрішньої спрямованості людини, а не лише у системі правил поведінки та настанов [7].

Стиль сімейного виховання визначається як ставлення батьків до дитини, застосування прийомів та методів виховного впливу на дитину, що виражаються у своєрідній манері вербальної і невербальної взаємодії.

Найвідомішою класифікацією стилів сімейного виховання є класифікація Д. Баумрінд (доповнення Е. Маккобі і Д. Мартін), яка поділяє їх на демократичний (авторитетний), авторитарний, ліберальний (поблажливий) та індиферентний (байдужий) [5].

Дещо інакше поділяє стилі виховання в сім'ї Е. Шефер та виокремлює чотири основні: демократичний, авторитарний, гіпопротекція чи ліберальний та гіперпротекція [9].

Н. Берегова та П. Федорчук відрізняють стилі виховання за такими ознаками, як вимогливість та чуйність, та виокремлюють такі: гіперопіка (потуральний стиль), авторитарний, ліберальний стиль, демократичний стиль, непослідовний (змішаний) тип виховання. Охарактеризуємо їх детальніше [1].

Авторитарний стиль виховання характеризується низьким рівнем чуйності та високим рівнем вимогливості батьків, ігноруванням позиції дитини, пригніченням почуття гідності, ініціативи, самостійності, переважанням директивних наказів, примусу що призводить до значних порушень у формуванні особистості підлітка. Часто такий стиль виховання передбачає тотальний контроль, недовіру до дитини, ізоляцію від однолітків. Дитина, яка вихо-

вується в сім'ї з авторитарним стилем сімейного виховання, втрачає самоповагу, ініціативність, почуття власної гідності, віру у себе, здатність до адекватної самооцінки своїх можливостей, здібностей, власне себе. Негативні наслідки на формування особистості дитини мають такі стилі батьківського виховання, як ліберальний та гіперопіка, адже у першому випадку позиція батьків є відстороненою, характеризується ухиляннням від активної взаємодії, а в другому випадку батьки намагаються задовольнити усі потреби дитини власними зусиллями та надмірною опікою над дитиною, формуючи таким чином інфантильність, безпорадність, безініціативність дитини. При ліберальному стилі сімейного виховання батьки більше уваги зосереджують на собі, власних почуття та відчутті комфорту, душевної рівноваги. При гіперопіці як стилю сімейного виховання батьки, навпаки, усю увагу зосереджують на дитині, на її самопочутті, переживаннях та потребах. Ліберальний стиль не дозволяє дитині сформувати власну чітку позицію щодо певних явищ чи життєвих подій, відтак підліток може шукати деінде тих, хто допоможе йому її сформувати, ризикуючи потрапити до асоціальних груп. Наслідками гіперопіки у вихованні дитини можу бути прояв егоцентризму, вседозволеності або ж, навпаки, надмірної тривожності та іпохондрії у дитини. Демократичний стиль сімейного виховання передбачає батьківську підтримку, взаєморозуміння, взаємоповагу дітей і батьків, встановлення взаємин, заснованих на співчутті, співпереживанні, відповідальності, що позитивно впливає на формування особистості підлітка, його соціальної компетентності. Цей стиль виховного впливу навчає і заохочує підлітка будувати партнерську взаємодію з іншими, демонструвати ініціативність, самостійність, активність та відповідальність, бути чуйним до інших, виявляти співчуття та співпереживання. Відтак оптимальним стилем сімейного виховання, що позитивно впливає на становлення особистості підлітка, вважаємо демократичний (авторитетний) стиль.

З метою емпіричного вивчення впливу стилю сімейного виховання на формування та становлення особистості підлітка нами було використано наступні діагностичні методики: Опитувальник для вивчення взаємодії батьків з дітьми І. Марковської (ВРР), методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян, методика «Ціннісні орієнтації» Рокича, шкала особистісної тривожності (А. М. Прихожан). Вибірку дослідження склали 65 учнів 7–9 класів опорного навчального закладу Заклад загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів с. Дзигівка Ямпільської міської ради Вінницької області, з них 23 хлопці та 42 дівчини. Також до дослідження було залучено 65 батьків досліджуваних підлітків.

Аналіз результатів дослідження. Аналізуючи результати емпіричного вивчення взаємодії батьків з дітьми, з'ясовано, що для 23,1% батьків характерним є високий рівень вимогливості у взаємодії з дитиною, та для 18,4% опитаних характерною є відсутність вимог у вихованні та взаємодії з дитиною (рис. 1). Варто відмітити що 58,5% батьків мають середні значення за шкалою «Вимогливість-відсутність вимог», що вказує на присутність певних правил, обмежень, вимог у сімейному вихованні, проте вони є обґрунтованими та в поєднанні з іншими позитивними полюсами шкал (оптимальний рівень контролю, прийняття дитини, згода у взаємодії, задоволеність відносинами) дозволяють говорити про використання демократичного стилю сімейного виховання.

Понад третина батьків (36,9%) у вихованні підлітка використовують надмірний контроль в усіх сферах життя дитини, і 21,5% батьків надають повну автономію підлітку у вирішення проблем, що виникають у нього. Понад 40% батьків демонструють середні значення за шкалою «автономність-контроль», що вказує на їх здатність дотримуватись балансу у наданні дитині самостійності, ініціативи у вирішенні питань, що стосуються навчання, вибору найближчого оточення, захоплень тощо. Цікавими для інтерпретації є результати за шкалами «співробітництво-відсутність співпраці» та «згода-незгода між дитиною та батьками», «послідовність-непослідовність виховання». Близько третини батьків у взаємодії з дітьми дотримуються стратегії співробітництва, послідовності виховного впливу і, як результат, 32,3% батьків відчувають згоду відносинах з дітьми. Поряд

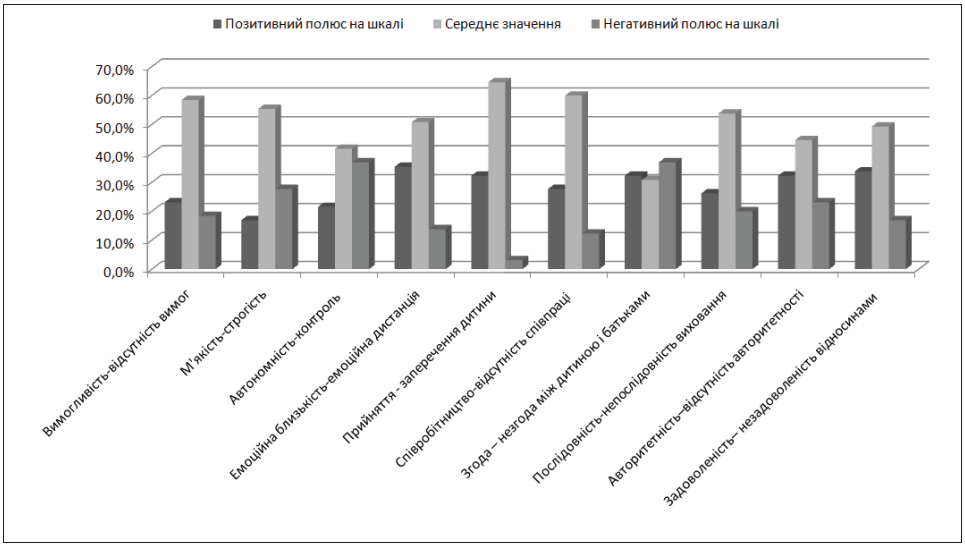


Рис. 1. Результати дослідження взаємодії батьків з дітьми за опитувальником І. Марковської (у%)

з тим відсутність послідовності у вихованні, що характерно для 20% батьків та відсутність співпраці у взаємодії з підлітком (12,3%) характеризуються високим рівнем незгоди у взаєминах у 36,9% батьків. Такий результат може бути трактований як результат неефективного батьківського впливу, так і певними віковими особливостями підлітка (імпульсивність, нездатністю до самоконтролю, дратівливістю, конфліктністю). Позитивним є те, що понад третина батьків для виховного впливу використовують силу авторитету у взаємодії з дітьми, емоційну близькість та прийняття дитини. Це безумовно позитивно впливає на становлення особистості підлітка, вчить його бути чуйним до потреб інших, прислуховуватись до думки, що відмінна від його власної, сприяє формуванню відповідальної, соціально активної позиції у взаємодії з іншими. Отже, можемо констатувати, що для більшості батьків характерним є демократичний стиль виховного впливу, що дозволяє сформувати адекватну самооцінку, рівень домагань підлітка, створити оптимальні умови для формування самостійності, ініціативності, відповідальності та активності у взаємодії з іншими. Натомість третина батьків демонструє високу вимогливість, надмірний контроль, суворість та певний рівень емоційного дистанціювання з дитиною, що трактується нами як авторитарний стиль сімейного виховання, де ігноруються бажання підлітка, його прагнення до самостійності та дорослості, використання сили примусу та взаємодія з позиції наказу батьків та слухняності дитини. Це має негативний вплив на формування особистості підлітка та часто може формувати конфліктність та агресивність у дитини, низький рівень самооцінки та схильність до невротичних реакцій. Третім стилем виховання, який можемо виокремити в рамках нашого емпіричного дослідження, є індиферентний (байдужий) тип сімейного виховання, який характеризується емоційним дистанціювання батьків по відношенню до дитини, надання дитині високого ступеня автономності, що більшою мірою характеризує байдужість та недбалість у здійснені батьківського виховного впливу. Такі батьки не проявляють любові, підтримки у відносинах з підлітком, що може створювати у дитини відчуття неспокою, тривоги, недовіри до інших, неадекватну самооцінку та викривлену Я-концепцію. Ще одним стилем виховання є ліберальний стиль батьківського виховного впливу, який характеризується низьким рівнем або повною відсутністю вимог до дитини, відсутністю авторитетності батьків в очах дитини, сприйняття батьків як джерела отримання бажаного, об’єкт для маніпулювання тощо. Цей стиль характерний для близько 20% опитаних нами батьків, що негативно впливає на самовизначення та формувальна соціально відповідальної

позиції підлітка, реалістичність їх самооцінки та рівня домагань. Незначний відсоток батьків демонструють потуральний стиль виховного впливу, який передбачає відсутність вимог до дитини у поєднанні з високим рівнем контролю, бажанням контролювати усі ситуації в житті дитини, вирішувати проблеми та труднощі за дитину, тим самим формуючи у підлітка безініціативність, несамостійність, інфантильність, нездатність критично оцінювати себе та інших і діяти відповідним чином, часто переоцінюючи власні здібності та зусилля.

Наступним етапом у нашому дослідженні було дослідження самооцінки підлітків та співставлення отриманих результатів із виховними стилями батьків. Нами було встановлено, що для 27,7% підлітків характерний низький рівень самооцінки за шкалою «авторитет у однолітків». Низький рівень самооцінки за шкалою «впевненість у собі» притаманний 18,5% підлітків. Результати самооцінки за іншими шкалами представлено у таблиці 1.

Низькі результати за шкалами самооцінки корелюють з низьким рівнем домагань підлітків за цими ж шкалами, що автори методики вважають індикатором несприятливого розвитку дитини, а відтак є негативним фактором становлення особистості підлітка.

Варто зауважити, що третина опитаних підлітків має дуже високий рівень самооцінки за шкалами «розум, здібності», «характер», «авторитет у однолітків». Понад половина опитаних мають нереалістичну самооцінку за шкалами «уміння робити щось своїми руками» та «впевненість у собі» і близько половини підлітків демонструють дуже високий рівень самооцінки за шкалою «зовнішність».

Така нереалістичність самооцінки може бути пояснена особистісною незрілістю, невмінням правильно оцінити себе, результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими, що вказує на істотні спотворення у формуванні особистості підлітка. Варто також зазначити, що поряд із дуже високим рівнем самооцінки, для

Таблиця 1

Результати самооцінки підлітків за методикою Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян (у %)

Шкала	Занижена самооцінка	Адекватна самооцінка	Завищена самооцінка	Дуже висока самооцінка
Розум, здібності	12,3%	24,6%	32,3%	30,8%
Характер	20%	20%	24,6%	35,4%
Авторитет у однолітків	27,7%	9,2%	32,3%	30,8%
Уміння робити щось руками	10,8%	12,3%	18,5%	58,5%
Зовнішність	13,8%	21,5%	15,4%	49,2%
Впевненість у собі	18,5%	7,7%	13,8%	60%

більшості досліджуваних підлітків характерним є і дуже високий рівень домагань. Такі показники вказують на високий рівень ціле покладання підлітків та разом з тим свідчать про некритичність підлітків у оцінці своїх здібностей та потенційних можливостей.

При аналізі результатів дослідження ціннісних орієнтацій підлітків з сімей з різним стилем сімейного виховання з'ясовано, що у дітей із сімей з авторитарним стилем сімейного виховання перші ранги у списку термінальних цінностей посіли такі цінності, як свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках), активне діяльнісне життя (повнота та емоційна насиченість життя), матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів), розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків). Серед інструментальних цінностей для дітей з таким типом виховного впливу важливими є такі цінності як старанність (дисциплінованість), самоконтроль (стриманість, самодисципліна), чесність (правдивість, щирість) та ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі). У сім'ях,

де батьки послуговуються демократичним стилем виховного впливу, домінуючими у списку термінальних цінностей є активне діяльнісне життя (повнота та емоційна насиченість життя), розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення), продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей), впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів). Серед списку інструментальних цінностей перші ранги посіли такі цінності: акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах, незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче), відповідальність (почуття боргу, уміння тримати своє слово), чуйність (дбайливість). Відтак вважаємо демократичний стиль оптимальним виховним стилем для формування позитивної системи цінностей, зрілої світоглядної позиції підлітка.

Нами також було здійснення вивчення впливу стилю батьківського виховання на рівень тривожності підлітків. В результаті опрацювання отриманих даних встановлено, що лише 9,2% підлітків мають високий рівень шкільної тривожності, 43,1% мають середній рівень, а майже половина опитаних підлітків виявляють низький рівень шкільної тривожності (рис. 2).

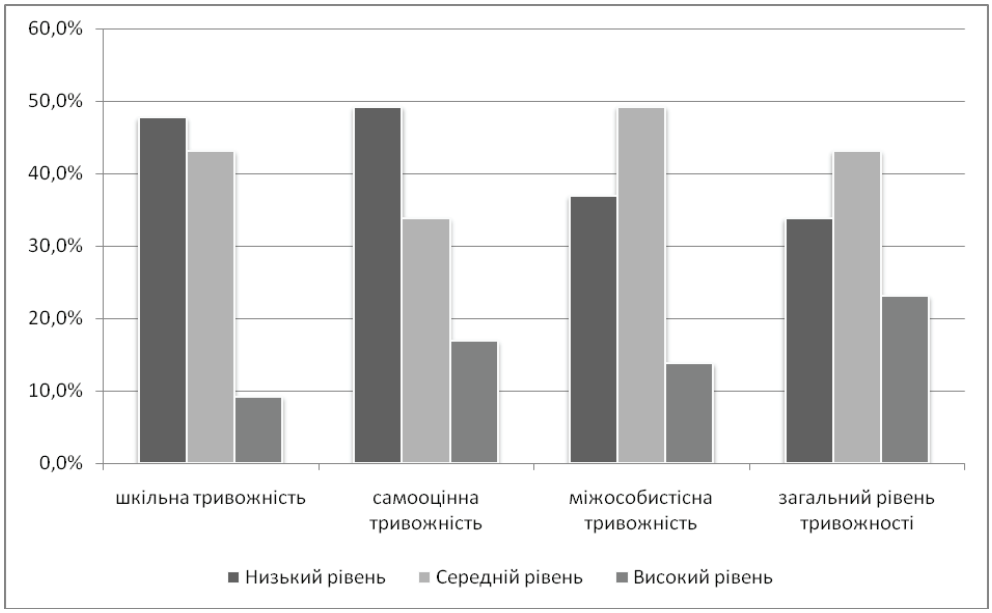


Рис. 2. Результати дослідження рівня тривожності підлітків (у%)

Шкільна тривожність характеризує виникнення хвилювань та переживань стосовно ситуацій навчальної діяльності, і отримані показники можуть бути проінтерпретовані віковими особливостями підлітків, а саме втратою інтересу до навчання та старанності на цьому етапі розвитку.

Самооцінна тривожність пов'язана із процесом аналізу підлітком себе, своїх здібностей та можливостей. Високий рівень самооцінної тривожності виявлено у 16,9% досліджуваних, середній – у 33,8%, низький – у 49,2% підлітків. Переважання низького рівня цього виду тривожності підтверджується результатами за методикою дослідження самооцінки і може бути пояснене нереалістичним уявленням і самооцінкою підлітків себе у порівнянні з іншими.

Міжособистісна тривожність ж навпаки, у 49,2% проявляється на середньому рівні, у 36,9% опитаних на низькому рівні, і у 13,8% має високий рівень прояву. Міжособистісна тривожність визначає тривоги у ситуаціях спілкування з однокласниками, вчителями, іншими. Середній рівень прояву цього виду тривожності може бути обумовлений тим, що спілкування з однолітками набуває особливої ваги для підлітків та викликає

стан напруги обумовлений цим. Щодо загального показника тривожності, то високий рівень виявлено у 23,1% досліджуваних, середній – у 43,1% і низький рівень – у 33,8% підлітків. Тобто лише третина досліджуваних не відчуває, або практично не відчуває негативних переживань і хвилювань, тривожних станів. Решта підлітків в тій чи іншій мірі відчувають тривогу у певних ситуаціях свого життя, що, звісно, може бути детерміновано наявністю загрози життю, реалізації та майбутньому через військові дії в країни. Проте припускаємо, що у частини досліджуваних тривогу посилює авторитарний стиль виховання, що накладає високі вимоги до підлітка, передбачає жорстокий контроль та негативні санкції у ситуації невідповідності цим вимогам.

З метою виявлення впливу стилів сімейного виховання на становлення особистості підлітка увесь масив даних було піддано кореляційному аналізу. Було встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між такими показниками: – позитивний зв'язок між вимогливістю та низьким рівнем самооцінки підлітка ($r = 0,332$, при $p < 0.05$), контролем з боку батьків та низьким рівнем самооцінки ($r = 0,238$, при $p < 0.05$), неприйняттям дитини та високим рівнем самооцінної тривожності, непослідовністю виховного впливу та загальним показником тривожності ($r = 0,279$, при $p < 0.05$); – негативний зв'язок між емоційною близькістю та низькою самооцінкою особистості ($r = -0,242$, при $p < 0.05$), задоволеністю відносинами та високим рівнем міжособистісної тривожності ($r = -0,242$, при $p < 0.05$).

Висновки. Таким чином, результати емпіричного дослідження показали значимість такого фактора як стиль сімейного виховання на становлення особистості підлітка, формування реалістичної самооцінки, ціннісних орієнтацій та прояву тривожності у підлітків. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програми корекційного впливу з метою гармонізації самооцінки та зниження рівня різних видів тривожності у підлітків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2020. Випуск 6. С. 10–15.

2. Енциклопедія освіти / гол. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

3. Кравченко І.М., Ткачук Т.Л. Особливості впливу сім'ї на становлення особистості підлітків. URL: http://medpsyhology.pp.ua/osoblyvosti_vplyvu_simyi.

4. Кротенко В.І., Заставна І.С. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2014. Вип. 28. С. 290–293.

5. Манніно Г., Каронія В. Час, добробут і щастя: попереднє дослідне дослідження. *Світове майбутнє*. 2017. 73. 318–333.

6. Субашкевич І.Р., Сеньків Х.Т. Вплив стилю сімейного виховання на формування ціннісних орієнтацій підлітків. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Випуск 21. Т. 2. С. 196–200.

7. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори : в 2-х т. Київ, 1983. Т. 1. 288 с.

8. Цибух Л.М., Мельничук І.В., Лазоренко Т.М. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток особистісних якостей підлітків. *Габітус*. 2020. Випуск 15. С. 202–207.

9. Schaefer E. S., Bell RQ Development of a Parental Attitude Research Instrument. *ChildDevelopment*, 1958. Vol. 29. No. 3. P. 339–361. [in English]

REFERENCES:

1. Berehova, N., & Fedorchuk, P. (2020). Vplyv simeinoho vykhovannia na formuvannia osobystosti dytyny [The influence of family education on the formation of a child's personality]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia psykholohichni nauky – Bulletin of Lviv University. Psychological sciences series,* 6. S. 10–15. [in Ukrainian].

2. Entsyklopediia osvity (2008). [Encyclopedia of education]. (Kremen, V.H. Eds.). Kyiv : Yurinkom Inter. 1040 s. [in Ukrainian].

3. Kravchenko, I.M., & Tkachuk, T.L. Osoblyvosti vplyvu simi na stanovlennia osobystosti pidlitkiv [Peculiarities of the influence of the family on the formation of the personality of teenagers]. Retrieved from: http://medpsyhology.pp.ua/osoblyvosti_vplyvu_simyi. [in Ukrainian].

4. Krotenko, V.I., & Zastavna, I.S. (2014). Vplyv styliu simei noho vykhovannia na formuvannia aktsentuatsii kharakteru u pidlitkiv [The influence of the style of family upbringing on the formation of character accentuations in teenagers]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahoma nova. Seriia 19: Korektsiina pedahohika ta spetsialna psykholohiia – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 19: Correctional pedagogy and special psychology*. 28. P. 290–293. [in Ukrainian].

5. Mannino, G., & Coronia, W. (2017). Chas, dobrobut i shchastya: poperednye doslidne doslidzhennya [Time, well-being and happiness: a preliminary research study]. *World future,* 73, 318–333. [in Ukrainian].

6. Subashkevych, I.R., & Senkiv, Kh.T. (2020). Vplyv styliu simeinoho vykhovannia na formuvannia tsinnisnykh oriientatsii pidlitkiv [The influence of the style of family upbringing on the formation of value orientations of teenagers]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*, 21. T. 2. P. 196–200. [in Ukrainian].

7. Ushynskyi, K.D. (1983). Vybrani pedahohichni tvory : v 2-kh t. [Selected pedagogical works: in 2 volumes.] Kyiv. T. 1. 288 s. [in Ukrainian].

8. Tsybukh, L.M., Melnychuk I.V., & Lazorenko, T.M. (2020). Vplyv styliu simeinoho vykhovannia na rozvytok osobystisnykh yakostei pidlitkiv [The influence of the style of family upbringing on the development of personal qualities of teenagers]. *Habitus*, 15. P. 202–207. [in Ukrainian].

9. Schaefer, E.S., & Bell, R.Q. (1958). Development of a Parental Attitude Research Instrument. *ChildDevelopment*, Vol. 29. No. 3. P. 339–361. [in English].

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.3

ВПЛИВ СПОСОБУ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУНА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Копчинська Ольга Олександрівна
аспірантка ОНП «Психологія»
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
https://orcid.org/0009-0002-0528-6688

У статті розкрито категорії «самоактуалізація», «життєвий простір особистості» та виокремлені їх основні характеристики. Окреслено властивості та виявлені складники психологічного простору. Узагальнено теоретичні дослідження щодо способів подолання життєвої кризи. Виявлені особливості впливу способу організації життєвого простору на самоактуалізацію особистості в умовах життєвої кризи. З'ясовано, що, залежно від характерної для кожної людини стратегії розв'язання кризової ситуації, яка формується впродовж її життя, існують різні способи переструктурування життєвого простору. Розкрито особливості прагнення до самоактуалізації внутрішньо переміщених жінок. Представлено динаміку особистісних змін людини, які відбуваються під час переживання життєвої кризи, та об'єктивовано сутність особистісного розвитку людини в контексті життєвої кризи. Доведено, що участь у тренінговій роботі сприяє відпрацюванню важливих навичок, необхідних для розкриття особистісного потенціалу учасників дослідження. Зокрема, під час арт-терапевтичних занять відбувається символічне переструктурування життєвого простору, зменшується напруга, поступово стабілізується емоційний стан та зникає почуття безпорадності, невизначеності і неконтрольованості ситуації. Життєвий простір стає більш чітким та реальним. Розроблені нами тренінгові заняття дають змогу подивитися на пережиті травми під "іншим" кутом, створити їм нову інтерпретацію. Оновлений після пережитої життєвої кризи досвід сприяє розвитку творчості, креативного потенціалу, пошуку можливостей реалізації своїх життєвих цілей. Як результат, на тлі підвищення рівня автономії і свободи людини, зменшується потреба в підтвердженні навколишніми її ідеалізованого "Я", в соціальному схваленні. Усе це підсилює саморозвиток і самоактуалізацію особистості та дозволяє їй конструювати власний життєвий простір.

Ключові слова: *самоактуалізація, самореалізація, саморозвиток, життєвий простір, життєва криза, особистість, особистісне зростання, внутрішній потенціал, продуктивна стратегія подолання життєвої кризи.*

Kopchynska Olha. The organisation of living space method's influence on personality self-actualization during life crisis

The article discusses the self-actualization and life space categories highlighting their key characteristics. It describes the specifics and elements of psychological space. The text provides a summary of some of the research that has been done on how to deal with life crises. It describes the effects of the life space organization on self-actualization in the context of crisis. It was discovered that there are different ways to restructure the life space depending on how each person responds to a crisis in their lifetime. The article highlights the internally displaced women's unique needs for self-actualization. A life crisis is presented as a series of dynamic changes in a person's life with the explanation of personal growth during a life crisis. It has been shown that training-related activities help practice essential skills needed to uncover the study participants' true potential. The life space was symbolically rearranged, the stress levels reduced, the mood improved gradually, and the feelings of being helpless, uncertain, and out of control were all gone during art therapy sessions. The life space became more understandable and real. Our training sessions help look at a trauma from a different perspective creating a new narrative for it. Having a renewed sense of purpose after a life crisis can help individuals be more creative and imaginative, and find new ways to achieve their life goals. As a person becomes more self-reliant and independent, he/she is less likely to feel the need for others to validate his/her

idealized version of Self and for social approval. This results in better self-development and self-actualization allowing individuals to build their own life space.

Key words: *self-actualization, self-realization, self-development, life space, life crisis, individual, personal growth, inner potential, overcoming a life crisis strategy.*

Постановка проблеми. Сьогодні багато людей в Україні опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок воєнних дій. Сучасні умови життя, його перенасиченість психотравмівними чинниками зумовлюють потребу постійної адаптації до мінливої ситуації сьогодення. У пошуках стану психологічного благополуччя людина вдається до перемоделювання звичного життєвого простору, освоєння і структуризація якого є основним завданням особистості, що відбувається через певні способи організації власного життя.

Категорія «життєвий простір» у різних науково-психологічних концепціях розглядається через поняття «образ світу», «життєвий світ», «картина світу». Дослідження поняття «життєвий простір» бере початок із праць А. Адлера, Е. Богардуса, В. Джеймса, Г. Зіммеля, К. Левіна та інших і відображається в роботах К. Килимника, О. Матвієнко, Ю. Швалба (як структура, що задається системою відносин людини до світу), О. Паніної, Т. Титаренко, Д. Фельдштейна та інших (дослідження видів життєвого простору й уявлень про окремі його виміри), Е. Берна, Ш. Бюлер, Є. Головахи, Ф. Зімбардо, О. Кроніка та інших (життєва стратегія, життєва перспектива, життєві завдання як пособи організації життєвого простору особистості). Життєвий простір охоплює і психологічний простір як поєднання фізичних, психологічних і соціальних явищ. З цими явищами людина себе ототожнює, відтак вони набувають для неї особистісно значущого смислу й оберігаються наявними в її розпорядженні фізичними і психологічними засобами [3; 4; 6; 7; 10].

Поняття «самоактуалізація», введене в науковий обіг А. Маслоу, витлумачувалося дослідником як прагнення людини повною мірою розкрити свої таланти, реалізувати здібності та можливості, бажання досягти піку свого потенціалу. Проблему самоактуалізації та її психологічних особливостей порушували Г. Балл, Д. Б'юджентайль, К. Гольдштейн, О. Колісник, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс та інші. Науковці наголошували, що самоактуалізація є особливим видом діяльності, процесом розвитку і саморозвитку людини, що спрямований на повне розкриття і реалізацію свого потенціалу, розкриття того кращого, що закладено природою [2; 11; 12]. Наукові дослідження на перетині категорій «самоактуалізація», «життєвий простір» і «життєва криза» представлені непослідовно і вузькопланово.

Метою роботи є виявлення особливостей впливу способу організації життєвого простору на самоактуалізацію особистості в умовах життєвої кризи.

Методи дослідження. Нами було проведено дослідження особливостей прагнення до самоактуалізації внутрішньо переміщених жінок. Дослідження відбувалося упродовж 2023 року в Логістичному гуманітарному центрі екстреного реагування (м. Черкаси) і ГО «Асоціація «Відродження та розвиток»» (м. Черкаси) й охоплювало 28 жінок віком від 23 до 46 років. З цією категорією респондентів проводилися групи психологічної підтримки у форматі психологічних тренінгів із використанням методів арт-терапії. На початку і в кінці занять, які тривали упродовж двох місяців двічі на тиждень, було використано «Самоактуалізаційний тест (САТ)» Е. Шострома, адаптований Ю. Альошиною, Л. Гозманом та іншими.

Результати дослідження. Поняття «життєвий простір особистості» концептуалізується в теорії К. Левіна (40 роки XX ст.), яка і дотепер є основним теоретико-методологічним підґрунтям дослідження цього конструкту. Автор підкреслював, що життєвий простір є динамічним і може змінюватися залежно від ситуації, в якій перебуває людина, та в онтогенезі. К. Левін використовував поняття життєвого простору в контексті топології та теорії поля. Згідно з позицією дослідника, зміст життєвого простору є досить широким і охоплює такі явища: психологічні (цілі, мотиви, когнітивні схеми), фізичні, економічні, правові та інші явища зовнішнього світу. К. Левін символічно зображував життєвий простір у вигляді

овалу з колом у центрі, яке означає внутрішній світ людини. Життєвий простір має зовнішній і внутрішній кордони. Зовнішня межа означає реальний фізичний і соціальний макросвіт, а внутрішній кордон відокремлює внутрішній світ психологічного простору людини в межах життєвого простору. Так, життєвий простір створює єдине психологічне поле, як охоплює уявлення про майбутнє і минуле, поточне становище людини, її потреби, настрій, бажання, очікування, мрії, ідеали, цілі, мотивацію, страхи, тривогу, психологічне оточення, а також фізичний і соціальний світ, який може впливати на цей простір [7]. Дослідники в галузі гештальт-терапії роблять акцент на необхідності для благополуччя людини міцних особистісних меж, у той час як їх порушення чи розмитість можуть зумовлювати невротичні розлади. Аналітична психологія наголошує, що людину можна зрозуміти тільки в контексті умов її життя: середовище її існування, яке вона створює або приймає, відбиває психічні властивості і потреби людини. Так, у своїх студіях К. Юнг досліджував зв'язки внутрішнього життя суб'єкта з непсихічними об'єктами, що існують ззовні [11]. К. Левін здійснив спробу об'єднання цих двох підходів: дослідження «психологічного», «особистісного» простору як сфери ідентичності людини в аналітичній психології й уявлення про життєвий простір як сукупність об'єктів у гештальт-підході [7].

Х. Томе визначає життєвий простір як когнітивно-репрезентований і психічно-опрацьований реальний світ життя людини [3]. Згідно з позицією дослідника, в поточну актуальну ситуацію людина привносить власний життєвий досвід, зміст усього життя. Науковець наголошує на узгодженості між реальною ситуацією й інтерпретацією її людиною. Так, науково-психологічні дослідження дають змогу наголосити на тому, що життєвий простір особистості є її суб'єктивно опрацьованою реальністю, результатом взаємодії людини з навколишнім світом, яка має індивідуальний характер і є полем для самоактуалізації особистості в цьому просторі. Структура життєвого простору особистості охоплює фізичний, соціальний та психологічний простори. Життєвий простір є результатом усвідомлення, осмислення і засвоєння тієї об'єктивної реальності, яка виникає в процесі взаємодії особистості з навколишньою дійсністю. Психологічною особливістю життєвого простору є суб'єктивність особистості.

Науковці загалом окреслюють такі властивості психологічного простору: цілісність меж як найважливіша його характеристика; відчуття людиною простору як свого, привласненого або створеного нею, який становить для неї цінність; змога контролювати і захищати все, що перебуває або виникає всередині простору; неможливість рефлексування простору без проблемних ситуацій. Соціальний простір становлять сімейне і соціальне оточення. Фізичний простір особистості – це конкретні об'єктивні умови, а саме: природне середовище, фізичне середовище і власне тіло людини [4].

У розумінні А. Маслоу самоактуалізація є повним використанням талантів, здібностей, можливостей тощо [12]. Людина, що самоактуалізувалася, досягла порівняно з іншими оптимального та здорового рівня функціонування. Згідно з позицією дослідника, попри наявність прагнення до самоактуалізації майже у всіх людей та здатності до неї від природи, такі особистості становлять 1 % населення і є взірцем психологічного здоров'я та максимального розкриття людської сутності. Такий незначний відсоток зумовлений тим, що усвідомлення потреби до самоактуалізації відбувається лише за умов задоволення базових, «нижніх», фізіологічних потреб – у безпеці, їжі, воді, сні, відчутті приналежності, повазі. Іншим фактором є низька самооцінка, наявність внутрішніх конфліктів, неможливість розкрити свій потенціал. Науковці підкреслюють, що самоактуалізація є процесом, а не кінцевим результатом; це постійна робота над собою і стан постійного пошуку. К. Гольдштейн наголошував, що на шляху до самоактуалізації людину так чи так супроводжуватиме конфлікт із зовнішніми обставинами [2].

Самоактуалізація відбувається такими чотирма шляхами:

– розвиток за сприяння батьків і педагогів, за наявності відповідних особисто значущих якостей;

– наполегливий саморозвиток і самоосвіта;

– вроджена обдарованість і геніальність, розвиток попри всі перепони, без будь-якої освіти і навчання;

– природний розвиток за умов відсутності перепон і створення сприятливих умов [2].

Поняття «криза» має надзвичайно широкий спектр визначень: поворотний пункт, зміна напрямку, рішення, вибір, втрата, тяжкий стан, перехідний стан, розчищення плацдарму для новобудови, сповнений небезпеки шанс [10]. Криза – фактично руйнування старого життєвого світу, що супроводжується змінами в життєвому просторі особистості.

Переживання життєвої кризи супроводжується зміною розмірів життєвого простору особистості (розширення психологічної перспективи минулого, її звуження щодо майбутнього, зміна уявлень про реальне та ірреальне); хаотична диференціація кожного рівня життєвого простору, де соціальні відносини і сфери діяльності втрачають звичні взаємозв'язки; зміна жорсткості меж (в бік збільшення або зменшення) життєвого простору [3].

Т. Титаренко окреслює життєву кризу як більш-менш тривалий період, упродовж якого відбуваються модифікація особистості, зміна способу детермінації процесів розвитку, траєкторії життєвого шляху, тобто сценарію життя. Автор відзначає, що кризу можуть зумовлювати зовнішні і внутрішні події. До зовнішніх належать насилля, репресії, смерть близької людини, розлука. Дія зовнішніх чинників може бути раптовою і дуже сильною, особливо коли людина перебуває в ситуації невизначеності і не контрольованості ситуації. Внутрішні причини кризи пов'язані з неможливістю жити за старим сценарієм, потребою переходу на інший щабель розвитку [10].

Під час переживання життєвої кризи відбувається трансформація життєвого простору особистості, яка в цей період є неврівноваженою й особливо чутливою до зовнішніх впливів. Незначні подразники можуть зумовити цілу серію негативних емоційних виявів. Змінюється просторово-часова структура життєвого світу, бачення майбутнього звужується, життєва перспектива втрачається [1; 5]. Людина постійно має приймати рішення, вирішувати складне завдання встановлення пріоритету між зовнішньою ситуацією і власними суперечностями, потребами, інтересами, прагненням свободи і цінностями. Сукупність таких виборів і рішень організовують життєвий простір особистості в ситуації життєвої кризи, а домінуючі способи прийняття рішень утворюють життєві стратегії.

Справжньою психологічною проблемою, що виникає в життєвому просторі, є ситуація невизначеності і неконтрольованості, яка супроводжує процес переживання людиною життєвої кризи і вимагає від неї прийняття рішення щодо актуальної ситуації, власного майбутнього та життя загалом. Залежно від характерної для кожної людини стратегії розв'язання кризової ситуації, яка формується упродовж її життя, існують різні варіанти перебудування життєвого простору. Р. Лазарус виділяв такі типи опанування кризи: проблемно-сфокусоване, емоційно-сфокусоване й уникання. За Т. Титаренко, існують п'ять типів переживання кризи: ігнорувальний, перебільшуючий, демонстративний, волюнтаристський та продуктивний. Дослідниця рекомендує для посилення контролю над кризовою ситуацією навчитися тлумачити події інакше, переінтерпретувати їх, змінити акценти [10].

Е. Ендлер і Д. Паркер називають позначений вище продуктивний стиль виходу з кризи проблемно-орієнтованим тобто спрямованим на розв'язання проблем, копінгом. Автори виділяють такі його етапи: 1) попередній аналіз проблеми; 2) фокусування на проблемі і пошук можливих способів її розв'язання; 3) прагнення оптимальніше розподіляти свій час; 4) вибір пріоритетів; 5) використання власного досвіду розв'язання схожих проблем; 6) прагнення тримати ситуацію під контролем; 7) орієнтація на необхідність розв'язання проблеми; 8) практична реалізація своїх планів [4].

Узагальнюючі наукові дослідження, можна виділити два способи переживання життєвої кризи: рефлексивне (раціональне) обмірковування та емоційне переживання. Під час першого ситуація чітко прораховується, логічно продумується, подальші кроки зважуються. Рішення можуть прийматися також на основі емо-

цій, коли людина діє інтуїтивно, на основі власних почуттів.

У кульмінаційний момент життя людина постає перед вибором між двома векторами: або скочується у прірву, або повертається до життя в новому вимірі, збагачена новим досвідом. Саме криза «примушує» осмислити все, що відбувається в житті, знайти в собі сили для прийняття важливих рішень, для здійснення вибору. Осмислені в ході пережитої кризи переживання актуалізують невикористані внутрішні резерви. Під час важких переживань людина починає осмислювати причини своєї життєвої кризи. Те, чим людина жила дотепер і у що вона вірила, відходить на задній план, знецінюється, стає зайвим і непотрібним у її життєвому просторі. Натомість щось невагоме набуває значущості і глибини, життя набуває нового смислу. Відбувається процес коригування цінностей, ставлень, поглядів і особистісних виборів, життєвого простору загалом. З переживанням життєвої кризи всі складові особистісного простору набувають більшої аргументованості й осмислення [9; 10]. Як підтверджує наш практичний досвід, людина, яка здолала кризову ситуацію, набуває спроможності опановувати нові способи самореалізації і самоактуалізації.

Важливо наголосити, що потенціал особистісного розвитку закладений у кожній людині, так само як закладені ресурсні можливості для переживання життєвих криз. Упродовж стабільних, літичних періодів життя в життєвому просторі людини відбуваються закономірні зміни, але не такі радикальні, як під час життєвих криз. Саме в кризовий період відбувається якісна перебудова життєвого простору особистості, змінюється напрямок саморозвитку. Людина, яка переживає життєву кризу, перебуває між позитивним і негативним полюсами, що, з одного боку, актуалізує психологічні захисти, фрустрації, агресивні реакції, з іншого – людина набуває енергетичного потенціалу, який стимулює її особистісне зростання.

Життєві кризи зумовлюють екзистенційні переживання, які, своєю чергою, актуалізують смисложиттєві цінності – відбувається ціннісно-смислове переструктурування життєвого простору. З досвідом, який набуває людина після пережитої кризи, підвищується її суб'єктність, ієрархізуються цінності й цілі, утворюються нові смисли життя, оновлюється життєвий простір. Особистісне зростання людини набуває більшої автономії і урегульованості, процес особистісних змін інтегрується у внутрішньо зумовлену лінію життя. Отже, життєва криза за умов її конструктивного розв'язання є поштовхом до самоактуалізації особистості, що дає їй можливість продуктивно користуватися набутим життєвим досвідом, який вона бачить іншими очима, рухатися вперед і вгору, бути автором, творцем власного життєвого простору [3].

Самоактуалізація після пережитої кризи відбувається на тлі підвищення рівня автономії і свободи людини, позбавлення від потреби підтвердження навколишніми її ідеалізованого «Я», прагнення відповідати соціальним очікуванням. Попри те, що в емоційно значущих ситуаціях людина продовжує діяти стереотипно, вона вже спроможна вільно приймати рішення, здійснювати вибір, прогнозувати, а також утримувати необхідну для неї психологічну і соціальну дистанцію з навколишніми, аргументовано відмовляти їм за потреби. Пережита криза сприяє глибшому прийняттю реалій життєвого простору – людина стає здатною сприймати реальність не ілюзорною, а такою, якою вона є, і себе справжньою в цій реальності. Усе це свідчить про досягнення особистісної зрілості. Особистість стає більш самостійною і незалежною, в неї з'являється здатність захищати межі власного життєвого простору [2].

Згідно з критеріями оцінювання (40%–44% – низький рівень прагнення до самоактуалізації; 45%–55% – психологічна і статистична норма, тобто середній рівень; 56%–70% – високий рівень прагнення до самоактуалізації), спостерігаємо збільшення рівня прагнення до самоактуалізації в досліджуваних. Проте, істотні зміни в учасників тренінгу відбулися на за усіма шкалами. Це закономірно, адже самоактуалізація – це динамічний процес, тривалий і непередбачуваний шлях новозмін, на який впливає безліч факторів.

Зокрема, як видно з табл. 1, суттєво зросли такі показники: прийняття агресії

Таблиця 1

Порівняльна таблиця рівня прагнення до самоактуалізації внутрішньо переміщених жінок на початку і в кінці занять

Критерії самоактуалізації	Показники до занять	Показники після занять	Різниця
Підтримка	42%	54%	8%
Орієнтація в часі	44%	48%	4%
Ціннісні орієнтації	47%	56%	9%
Гнучкість поведінки	44%	56%	12%
Контактність	42%	56%	14%
Прийняття агресії	41%	62%	21%
Спонтанність	43%	56%	13%
Креативність	44%	58%	14%
Самоприйняття	42%	53%	11%
Самоповага	44%	57%	13%
Пізнавальні потреби	44%	56%	12%
Сензитивність до себе	42%	53%	11%

(на 21%), контактність (на 14%), креативність (на 14%), спонтанність (на 13%), самоповага (на 13%), гнучкість поведінки (на 12%), пізнавальна по треби (на 12%). Також дослідження показало, що прагнення до самоактуалізації є вищим у внутрішньо переміщених жінок 40–46 років порівняно з віковою категорією від 26 до 39 років.

Можемо констатувати, що загалом участь у тренінговій роботі сприяла відпрацюванню важливих навичок, необхідних для розкриття свого потенціалу. У процесі творчих занять з використанням прийомів арт-терапії відбувається переструктурування життєвого простору, відтак, зменшується напруга, поступово стабілізується емоційний стан, зникає почуття безпорадності, невизначеності і неконтрольованості ситуації. Людина починає сприймати життєвий світ і себе в ньому більш чітко і реально.

Таким чином, тренінгові заняття дають змогу подивитися на пережиті травмівні моменти іншими очима, переінтерпретувати їх. Оновлений після пережитої життєвої кризи досвід стає поштовхом для розвитку творчості, розкриття креативного потенціалу, що актуалізує інтуїцію, сприяє появі нових поглядів, пошуку можливостей застосування своїх цілей. Усе це підсилює саморозвиток і самоактуалізацію особистості – людина повною мірою стає творцем власного життєвого простору.

Висновки. Переживання життєвих криз супроводжується підвищенням чутливості людини до зовнішніх впливів. Опинившись у складних життєвих умовах, вона впродовж тривалого часу не може відійти від пережитих трагічних подій. Отриманий негативний досвід призводить до віддалених психологічних наслідків і перешкоджає в самоактуалізації. Проте, є й ті, що знайшли в собі сили для адаптації й особистісного росту. Саме досвід опанування власних негативних емоцій стає вирішальною передумовою усвідомлення особистого внеску людини в ті ситуації і події, які відбуваються в її життєвому просторі. З оновленим після пережитої кризи досвідом відбувається глибше сприйняття людиною реалій життєвого простору. Продуктивне ставлення людини до кризових ситуацій у житті і прагнення їх конструктивного розв’язання допомагає в оновленні і збагаченні життєвого простору особистості, що сприяє її самоактуалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова; Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 110 с.

2. Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки : автореф. дис. … к. психол. н. : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2003. 20 с.

3. Гончаренко Ю. В. Вивчення життєвого простору особистості: філософсько-психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки.* 2016. Вип. 1. С. 130–134.

4. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проєкт особистості: від теорії до практики : посібник. Київ : Освіта України, 2007. 212 с.

5. Життєві кризи особистості / М. В. Доній та інші. Київ : ІЗМН, 1998. 354 с.

6. Кабиш-Рибалка А. В. Психологічні фактори вибору стратегій проєктування життєвого шляху особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2014. № 2. С. 45–49.

7. Левін К. Мандрівка крізь ілюзії. Львів : Свічадо, 2007. 478 с.

8. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія.* 2016. Т. 1. № 5. С. 33– 40.

9. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. *Педагогічний процес : теорія і практика : збірник наукових праць.* Київ : ЕКМО, 2005. С. 343–361.

10. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

11. Юнг К. Г. Аналітична психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 250 с.

12. Maslow A.H. The farther reaches of human nature. New York : Viking Press, 1971. 281 p.

REFERENCES:

1. Bulakh, I.S. (2015). Psykholohiia zhyttievykh kryz osobystosti [Psychology of personal life crises]. *Navchalnyi posibnyk*. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova; Vinnytsia : Nilan-LTD. 110 s. [in Ukrainian].

2. Hasiuk, M.B. (2003). Psykholohichni osoblyvosti samoaktualizatsii suchasnoi zhinky [Psychological features of a modern woman self-actualization]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Ivano-Frankivsk. 20 s. [in Ukrainian].

3. Honcharenko, Yu.V. (2016). Vyvchennia zhyttievoho prostoru osobystosti: filosofsko-psykholohichnyi aspekt [Study of the life space of the individual: philosophical and psychological aspects]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Psykholohichni nauky*, 1. S. 130–134. [in Ukrainian].

4. Yermakov, I.H., & Puzikov, D.O. (2007). Zhyttievyi proiekt osobystosti: vid teorii do praktyky: posibnyk [Individual's life project: from theory to practice: manual]. Kyiv : Osvita Ukrainy. 212 s. [in Ukrainian].

5. Donii, M.V., et al. (1998). *Zhyttievi kryzy osobystosti [Personal life crises].* Kyiv: *IZMN*. 354 s. [in Ukrainian].

6. Kabysh-Rybalka, A.V. (2014). Psykholohichni faktory vyboru stratehii proiektuvannia zhyttievoho shliakhu osobystosti [Psychological choice factors of strategies for designing an individual's life path]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti.* 2. S. 45–49. [in Ukrainian].

7. Levin, K. (2007). *Mandrivka kriz iliuzii [A journey through illusions].* Lviv: Svichado. 478 s. [in Ukrainian].

8. Lushyn, P.V. (2016). Nevyznachenist i typy stavlennia do nei: sytuatsiia psykholohichnoi dopomohy [Uncertainty and attitude types for it: psychological assistance situation]. *Psykholohichne konsultuvannia i psykhoterapiia*, T. 1. № 5. S. 33–40. [in Ukrainian].

9. Maksymenko, S.D. (2005). Perezhyvannia yak psykholohichnyi mekhanizm samorozvytku osobystosti [Experience as a psychological mechanism of personal self-development]. *Pedahohichnyi protses : teoriia i praktyka : zbirnyk naukovykh prats.* Kyiv : EKMO. S. 343–361. [in Ukrainian].

10. Tytarenko, T.M. (2003). *Zhyttievyi svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti [The individual life world: within and beyond everyday life]*. Kyiv: Lybid. 376 s. [in Ukrainian].

11. Yunh, K.H. (2022). *Analitychna psykholohiia [Analytical psychology].* Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury. 250 s. [in Ukrainian].

12. Maslow, A.H. (1971). The farther reaches of human nature. New York: *Viking Press*. 281 p.

УДК 159.922.62:159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.4

ПСИХОСИНТЕЗ ЯК МЕТОД ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОГО В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ЛІМІНАЛЬНОСТІ

Кучеренко Єгор Валерійович,
кандидат психологічних наук, доцент,
докторант кафедри психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
https://orcid.org/0000-0002-7462-0638

В статті представлено результати аналізу теоретичних засад психосинтезу як методу посттравматичного розвитку особистості дорослого в умовах соціальної лімінальності – перехідної зміни суспільних структур, зокрема внаслідок війни. На основі першоджерел з психосинтезу та за результатами попередніх досліджень лімінальності суб'єкта в дорослому віці автор висуває концепцію посттравматичного розвитку (ПТР) як лімінального процесу, що має рівень порогового самопізнання та рівень порогової самозміни, які становлять саморозвиток постраждалої особистості внаслідок психотравматизації. Обидва рівні полягають у цілеспрямованому розвиткові суб'єктності дорослого (його самоусвідомлення та волі) з метою виявлення та трансформації травмованої (виживаючої) та захисної субособистостей у психологічній допомозі засобами психоедукації. Зберігаючи оригінальні поняття теорії психосинтезу, автор виснує, що етапи психоедукації збігаються з методологією психосинтезу загалом та відповідають етапам ПТР, зокрема: вони включають «пізнання себе», «володіння собою» та «трансформацію себе». Наголошується, що в психологічній допомозі дорослим у воєнний (лімінальний) та післявоєнний (постлімінальний) періоди становлення українського суспільства ПТР зводиться до особистісного розвитку з можливістю дальшої реалізації духовних потреб клієнта, які в психосинтезі не є провідними, а радше винятковими. Ключовою є заувага про важливість вчасного медико-психологічного розрізнення посттравматичного стресового розладу та ПТР, які мають подібні прояви, але різну природу внутрішніх суперечностей. Також в роботі з ПТР враховується невротичний тип подолання травми через лімінальну паузу, тобто хронічне домінування захисної субособистості в структурі неусвідомленого внутрішнього конфлікту, а відтак і неможливість досягти порогового самопізнання.

Ключові слова: *психосинтез, психотравматизація, посттравматичний розвиток, соціальна лімінальність, субособистості, внутрішні конфлікти, лімінальний стан, лімінальна пауза.*

Kucherenko Yehor. Psychosynthesis as a method of adult's personality post-traumatic growth in the context of social liminality

The article presents the results of the analysis of the theoretical foundations of psychosynthesis as a method of adult's personality post-traumatic growth in the context of social liminality – a transitional shift in social structures, in particular as a result of a war. Using psychosynthesis's primary sources, along with the results of the previous studies of the liminality of the subject in adulthood, the author puts forward the concept of posttraumatic growth (PTG) as a liminal process that has a level of threshold self-knowledge and a level of threshold self-change, which constitutes the self-development of the affected personality as a result of psychological trauma. Both levels involve focused development of the adult's subjectivity (self-awareness and will) in order to identify and transform traumatized (surviving) and protective subpersonalities in psychological aid through psychoeducation. Preserving the original concepts of the theory of psychosynthesis, the author suggests that the stages of psychoeducation are consistent with the methodology of psychosynthesis in general and correspond to the stages of PTG in particular: they include «know thyself», «possess yourself», and «transform yourself». It is emphasized that in psychological aid to adults in the wartime (liminal) and post-war (post-liminal) periods of the formation of Ukrainian society, PTG is characterized by personal development with the possibility of further fulfillment of the client's spiritual needs, which are not dominant but rather are exceptional in psychosynthesis. It is important to note the importance of timely medical and psychological distinction between post-traumatic stress disorder and PTG, which have similar manifestations but different natures of internal conflicts. Moreover, the work with PTG takes into account the neu-

rotic type of overcoming trauma through liminal pause, i.e. the chronic dominance of the protective subpersonality in the structure of unconscious internal conflict, and thus the inability to reach the threshold self-knowledge.

Key words: *psychosynthesis, psychological trauma, post-traumatic growth, social liminality, subpersonalities, internal conflicts, liminal state, liminal pause.*

Постановка проблеми. Соціальна лімінальність в українському сьогоденні – це епохальна зміна з ознаками неструктурованої перехідності в національному та культурно-історичному самовизначенні, яка відбувається «на порозі між» війною й миром (з лат. «limen» – поріг, межа). З одного боку, в суспільстві утверджується непохитна віра у перемогу в російсько-українській війні та настання миру; з другого – домінує невизначеність у побудові поствоєнних соціальних структур замість воєнних і довоєнних.

В антропологічній психології війна тлумачиться як лімінальний період або соціальна лімінальність, в якій боротьба з ворогом руйнує усталені культурно-історичні структури з унеможливленням створення нових [1]. Довоєнні структури мали відносну стабільність, але натепер рефлексуються соціумом як незворотні («мир, який не повернути»). Від початку війни та особливо протягом її повномасштабної фази соціальні структури не лише руйнуються, але й утруднено вибудовуються як стабілізаційні («мир, який треба здобути й зберегти»). На цьому ґрунті соціальна лімінальність посилює лімінальність особистості, переживання якої залежить від характеру психотравмування, а також здатності до самостійного подолання його наслідків.

Проблема психотравматизації в українській психології набула нечуваної актуальності переважно в контексті дослідження та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Водночас є підстави дослідити унікальний досвід кризового самовизначення дорослого населення «на межі між» національним та індивідуальним, сьогоденням та майбутнім, життям та смертю тощо. Цей досвід переживається як ідентифікаційна невизначеність [2] і позначається не лише на екзистенційній ситуації клієнтів в психологічній допомозі [3], але й посилює їх нагальний пошук відповідей на запитання: «Хто я є?» і «Ким я не є?» [4, с. 304].

Відтак самовизначення наших співвітчизників досягає порогового самопізнання або особистісної лімінальності. Її унікальність полягає в тому, що психологічна межа між національним та індивідуальним зменшується через ототожнення себе з нацією, коли «власне» та «національне» має спільну волю (соціальний психосинтез) [5, с. 15–16]. Натомість персональна воля у самовизначенні втілюється через розототожнення з будь-якими ідентифікаціями, передусім з панівними та захисними. У такий спосіб відбувається збагнення себе як суб'єкта (як Я), що володіє свідомістю та волею, а тому може обирати індивідуалізовані маніфестації національного, а також соціального й людського загалом в особистому житті (особистісний психосинтез) [2, с. 101].

Завершення війни є постлімінальним періодом, в якому формуються нові соціальні структури. Отже, після перемоги особистість дорослого гіпотетично має визначити та розвинути в собі нові психологічні структури замість застарілих чи зруйнованих (de-structuring & restructuring) [6]. Проте існує ризик лімінальної паузи або невротичного «застрягання» в захисній структурі (захисній субособистості), яка нормативно домінувала під час війни [2]. Відтак життя після війни для багатьох «поставить на паузу» можливість посттравматичного розвитку (ПТР), що передбачає трансформацію власної особистості як акт персональної волі [7].

В українській психології проблема ПТР недостатньо розроблена, проте вкрай затребувана не лише в перспективі наукових пошуків, але й у царині психологічної допомоги. В зарубіжній психології явище ПТР досліджено переважно у постраждалих осіб (жертв) постфактум, а саме як кореляцію між досвідом подолання травми з їхнім особистісним зростанням та самоактуалізацією [8, с. 138–148]. На нашу думку, система психологічної допомоги в Україні потребує методологічної орієнтації на ПТР (а не лише на ПТСР) як запо-

руку збереження психічного здоров'я населення в поствоєнний (постлімінальний) період.

З березня 2022 року до листопала 2023 року нами було апробовано психосинтез в психологічній допомозі цивільному населенню та військовим на всіх психологічних стадіях війни у волонтерському проєкті «Психосинтез у воєнний час» [5]. Проміжні результати нашого дослідження були оприлюднені протягом 2022 року на міжнародних науково-практичних конференціях в Італійському товаристві психосинтетичної терапії (SIPT; Італія), у Міжнародній асоціації з дослідження миру (IARS; США) та на загальних зборах Європейської асоціації психосинтезу (EPA; Нідерланди). Напротивагу методам, які орієнтовані переважно на посттравматичні розлади різної етіології чи на психопатології загалом, психосинтез спрямований на розвиток «здорової» частини особистості, її резілієнтності, шляхом застосування варіативної системи технік та вправ, а також їх комбінування [9]. На базі отриманих емпіричних даних та аналізу одиничних випадків було започатковано розробку не лише загальної теорії лімінальності у вітчизняній психології, але й методології посттравматичного розвитку.

Мета дослідження – здійснити аналіз теоретичних засад психосинтезу як методу посттравматичного розвитку особистості дорослого в умовах соціальної лімінальності.

Результати теоретичного дослідження. У науковій спадщині засновника психосинтезу R. Assagioli психотравматизація описана через поняття страждання, яке дотепер прижилось у психосинтезі як синонім психотравми. Не всі страждання мають виключно патологічні наслідки, оскільки вони, на думку R. Assagioli, є «нормальною частиною людського життя» [10, с. 33]. В дорослому віці переживання конфліктів, а також нормативних та життєвих криз є «точкою переходу на більш високий рівень» [10, с. 42]. У різних працях R. Assagioli щоразу досліджував не лише «точки», але й психологічні, психотерапевтичні та освітні засоби «переходу» на прикладі різних страждань: смерті родичів, розчарування у коханні, конфліктів між поколіннями, сімейних чвар, розладів сексуального життя, релігійних та політичних криз [9; 10]. Отож в психосинтезі наслідки психотравматизації переживаються як перехідність (лімінальність), протягом та внаслідок якої особистість може розвиватись або ні.

R. Assagioli описував символічно поняття розвитку: це звільнення від утруднень, перехід від потенційного до дійсного. Розвиток належить до однієї з 15-и груп символів трансперсонального досвіду і включає дві стадії: перша триває як становлення особистості від дитинства до дорослості; друга – від стану «нормальної» людини до стану «пробудженої» особистості [11: с. 90]. Іншими словами, особистісний розвиток (перша стадія) є фундаментом для духовного (друга стадія), коли задоволення біологічних та особистісних потреб (за A. Maslow) «часто породжує, як це не парадоксально, почуття нудьги, туги, порожнечі, безглуздості. Це спричиняє більш-менш сліпий пошук «чогось іншого», чогось більшого» [9, с. 106].

Травми дитинства, зокрема внаслідок сімейного виховання, в психосинтезі не визнаються провідними (наприклад, як у психоаналізі), але їх враховують в роботі [10, с. 7]. Натомість переживання зовнішніх конфліктів, що стали внутрішніми, є головним джерелом психотравматизації, яка потенційно зумовлює саморозвиток дорослого. З погляду R. Assagioli, важкість травмуючої події та сила страждань є суб'єктивними і залежать від віку, тому їх варто «оцінювати у зв'язку з розвитком та ресурсами того, хто «проживає» цей досвід» [10, с. 53–54]. Вчений наголошував: «Незалежно від того, що пережила людина, вона має тут і зараз взяти на себе відповідальність за зміни, яких хоче досягти в своїй особистості, а не звинувачувати своїх батьків чи суспільство» [10, с. 6].

З огляду на унікальність екзистенційної ситуації кожного клієнта, зокрема його травматичного досвіду, методологія психосинтезу полягає у застосуванні усіх технік, якими володіє професіонал, та їх комбінуванні. Однак метод не є еклектичним, оскільки має «власну точну модель», на основі якої розробляється терапевтичний план з орієнтацією на минуле, теперішнє й майбутнє клієнта «у правильних

пропорціях». Перевага, пише R. Assagioli, надається сьогоденню з покроковою перехідністю від короткотривалої до середньотривалої та довготривалої перспективи [12]. Саме тому індивідуальний підхід має бути базовим в психологічній допомозі у післявоєнний період, коли впродовж десятиліть поняття «постраждалі через війну» може стати, на жаль, ярликовим, позаяк на той час екзистенційна ситуація українців з постлімінальною динамікою матиме нові виклики для фахівців, що працюють з травмою.

На думку A. Yeomans, глибокий дистрес та дезорієнтація травмованої особистості є невід'ємною частиною її складної «подорожі крізь важкі часи» (в психосинтезі кризу та зневіру в її подолання метафорично називають «dark times»). Зруйнована «структура» звичного життя (de-structuring) посилює невпевненість людини в можливості здійснення «переходу» (transition), тому перші ознаки ПТР виникають на етапі усвідомлених сумнівів у подоланні кризи, коли підтримка та допомога інших не вселяє віри у те, що «існує світло в кінці тунелю». Отож, лімінальність (in-between time) визначається як переживання переходу між попереднім життям та невідомим майбутнім, щодо побудови якого немає жодних уявлень.

A. Yeomans недаремно називає перехідність часом для пошуку запитань, але не відповідей на них; це можливість «полюбити запитання», коли типова відповідь «я не знаю» є нормою лімінального стану, що згодом спонукає людину до відкритості невідомому як новому. Настає час для самодопомоги, в якій травмована особистість вчиться збалансовувати розум і тіло, напруження та відпочинок, зусилля та їх відсутність. Таку можливість дає саме психосинтез, оскільки в широкому сенсі – це метод самопіклування (self-care). Психотерапевтка зауважує, що навіть зневіра в психосинтез як метод самодопомоги є ознакою нормального розвитку, який врешті завершується побудовою нових внутрішніх структур (restructuring) [6].

R. Assagioli критикував думку, що відпочатково людина є органічною цілістю, оскільки вона має «різні, часом суперечливі тенденції, які інколи стають основною для формування напівавтономних субособистей». Саме різноспрямованана природа психіки людини, її внутрішня конфліктність, потребує особистісного психосинтезу або самоактуалізації за A. Maslow [9, с. 36-38]. Внаслідок психотравмування внутрішні конфлікти посилюються, а надто між виживаючою (травмованою) та захисною субособистостями. При цьому захисна у нормі домінує як «перехідна» і «тимчасова». Не вдаючись до роз'яснення психодинамічних особливостей цих конфліктів [2], зауважимо, що вони оприявлюються в полі свідомості як внутрішній діалог у формі різноспрямованих наративів та імагінацій уже після стабілізації емоційно-поведінкових реакцій, тобто в процесі адаптації та самовідновлення. При цьому внутрішній діалог і є тим феноменом лімінального стану, в якому суб'єкт усвідомлює свою ідентифікаційну невизначеність під тиском вище згаданих субособистостей. Симптоматично тривале переживання лімінальних станів уподібнюється до розладу, зокрема до ПТСР, хоча насправді є ознакою лімінальної паузи – домінування захисної субособистості над прагненням свідомого Я до зміни особистості. Таке прагнення до самозміни є сутністю ПТР.

Примітно, що R. Assagioli попереджав про ймовірність помилки в клінічній практиці, коли зміни у «нормальних» частинах особистості кваліфікуються як патологічні [9, с. 39]. Пояснюючи зв'язок між духовним розвитком та психічними розладами, він спонукав фахівців до уважного розмежування схожих симптомів росту та патології. Однак посттравматичний розвиток – це особистісний розвиток, самоактуалізація (особистісний психосинтез), яка не завжди переходить на рівень духовності (духовний психосинтез), оскільки духовні потреби особистості є радше винятковим явищем, ніж закономірним [10, с. 4].

В умовах війни потреби в самоактуалізації (наприклад, героїчні) у деяких співвітчизників актуалізуються навіть більше, ніж потреба у виживанні (в самозбереженні), і часом усвідомлюються саме як духовний або трансцендентний досвід самопожертви на межі між життям та смертю [13]. Проте в психологічній допомозі у постлімінальний період варто докладно розпізнавати псевдодуховні потреби, через які проступаються захисні субособистості клі-

єнта внаслідок психотравматизації, зазнаної в лімінальний час [3, с. 48].

Спадає на думку, що в роботі «I Conflitti Psichici» («Психічні конфлікти») R. Assagioli ще у 1928 році висунув ідею ПТР, зокрема на прикладі роботи з утратою в психосинтезі. Вчений описав етапи психоедукації, спрямованої на відновлення життя клієнта (пацієнта) після травми, а саме «пізнання себе», «володіння собою» та «трансформацію себе». R. Assagioli наголошував, що ці етапи (завдання психосинтезу) починаються лише після «вщухання бурі» та «похмурих» наслідків страждань, коли внутрішній конфлікт стає стимулом до пошуку нового смислу життя або «квітів на руїнах після бурі» (тобто в постлімінальний період) [10, с. 55-56].

Очевидно, що в психоедукаційній роботі з метою ПТР, так само як у психосинтезі загалом, ідея пластичності несвідомого та закони психодинаміки («закони психосинтезу») є засадничими, позаяк R. Assagioli та його учні розробляли їх протягом останніх ста років. Доказовою базою цих засад стали емпіричні досягнення нейронауки, порівняльний аналіз яких стосовно теорії та методології психосинтезу здійснив P. Ferrucci – видатний італійський психотерапевт, філософ та учень Р. Ассаджіолі [14].

На першій позір видається, що в психосинтезі травма є детермінантою або чинником саморозвитку. Насправді, травматичний досвід є лише потенційним джерелом «трансформації конфліктів та страждань в психосинтез усіх наших ресурсів» [10, с. 6]. У внутрішніх конфліктах «структурним матеріалом» для означеної трансформації є протилежні прагнення, мотиви, психічні функції та субособистості, що виражають їх у формі різноспрямованих ролей. В умовах соціальної лімінальності конфлікт субособистостей часто виявляється назовні не безпосередньо, а через їхні маски [2].

Видатний фахівець з психосинтезу K. Sørenthen дослідив виявлення та трансформацію «структурних елементів» в клієнтському стражданні як принципи психологічного консультування дорослих, а саме усвідомлення та волі (awareness- & will-based counselling) [4]. В дослідженні лімінальності суб'єкта дорослого віку цей принцип узгоджено з сутністю процесів порогового самопізнання (усвідомлення різноспрямованих субособистостей через розототожнення з боку Я) та порогової самозміни (розвитку волі як трансформаційної функції Я) [2].

R. Assagioli розвиток волі дослідив через розроблення структури вольового акту, в якій виділив шість функціональних процесів або послідовних стадій (їх не варто плутати з аспектами волі, її видами та властивостями): 1) задум, намір і постановка мети на основі оцінювання, мотивації та системи цінностей; 2) осмислення мети, вивчення реальних умов її досягнення; 3) вибір та прийняття позитивно сформульованого рішення; 4) утвердження прийнятого рішення через віру та впевненість в собі; 5) планування конкретних дій, побудова відповідної програми; 6) планомірне втілення програми та контроль над її виконанням [7, с. 135–136].

Підсумовуючи, маємо висновок про те, що перебіг основних етапів ПТР збігається із завданнями психосинтезу на рівні порогового самопізнання («пізнання себе») та порогової самозміни («володіння собою» та «трансформація себе»), в яких самоусвідомлення та воля є механізмами розвитку лімінальності суб'єкта (Я), коли травмована особистість потенційно може зростати «на порозі між» досвідом психотравматизації (виживання) та захисту в лімінальному суспільстві.

Висновки. За результатами здійсненого аналізу встановлено, що в теорії психосинтезу посттравматичний розвиток розуміють як саморозвиток, який здійснюється в умовах психологічної допомоги різних видів, а також в системі освіти, з метою навчання особистості засобам самодопомоги і самореалізації на основі досвіду пережитої психотравматизації та самостійного подолання її наслідків. Саморозвиток забезпечується насамперед завдяки психоедукації клієнта, що спрямована не лише на психічне відновлення, але й дальшу саморелізацію в умовах його поточної екзистенційної ситуації. Психоедукація та власне методологія психосинтезу в психологічній допомозі включає «пізнання себе», «володіння собою» та «трансформацію себе» і зводиться до застосування різних технік і вправ, а також

їх комбінування з огляду на індивідуальний підхід.

На основі дослідження першоджерел встановлено, що засновник психосинтезу Р. Ассаджіолі не запропонував оригінальної концепції психічного розвитку, натомість розробив класифікацію конфліктів і криз у різні вікові періоди. Цей доробок став основою для дальшого вивчення самореалізації особистості та її духовного розвитку, який радше є винятковим, ніж закономірним. Тому можна виснувати, що ПТР полягає в особистісному психосинтезі, який не завжди включає реалізацію духовних потреб. Особливого значення в психосинтезі надають медико-психологічній диференціації критеріїв особистісного розвитку та ознак патологізації. До прикладу, ПТСР і нормативні лімінальні стани в ПТР мають схожу симптоматику, в томі числі контрфактуальні висловалювання та негативні ностальгічні спогади (травматичні флешбеки) на тлі перебігу внутрішнього діалогу з різноспрямованих наративів та імагінацій.

На основі порівняльного аналізу теорії психосинтезу та результатів наших попередніх досліджень встановлено, що в умовах соціальної лімінальності (скажімо, під час війни та після перемоги) ПТР має місце після нормалізації пережитих страждань з метою подолання посттравматичних наслідків і є перехідним (лімінальним) процесом, що потенційно включає самореалізацію особистості за умови вирішення неусвідомленого внутрішнього конфлікту між травмованою (виживаючою) та захисною субособистостями. На зачатках ПТР тимчасове й вичерпне домінування захисної субособистості нормативно призводить до лімінального стану, який усвідомлюється дорослим клієнтом як ідентифікаційна невизначеність і призводить до порогового самопізнання. Натомість невротизація розвивається під час лімінальної паузи – неусвідомленого вирішення внутрішнього конфлікту на користь тривалого (хронічного) домінування захисної субособистості в структурі особистості.

Виявлено, що цільова та методологічна сутність психосинтезу в роботі з травмою взаємоузгоджуються: рівень усвідомлення та трансформації клієнтом «структурних елементів» внутрішнього конфлікту (насамперед, травмованих та захисних субособистостей) є вихідним у методичному спрямуванні гнучкої психологічної допомоги на всіх її етапах. Відповідно, перший рівень ПТР полягає у пороговому самопізнанні, другий – у пороговій самозміні. Порогове самопізнання – це розототожнення, в якому особистість (взаємодія різноспрямованих субособистостей) стає об'єктом пізнання для зміни її з боку Я (суб'єкта). Перехід від порогового самопізнання до самозміни є сутністю ПТР, особливо у постлімінальний період, коли лімінальна пауза як захисний механізм травматизації може надовго заблокувати дальшу самореалізацію. Прагнення Я досягти внутрішньої цілості (синтезу) особистості через зміну її структур є першорядним завданням у ПТР, що вимагає цілеспрямованого розвитку волі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Horvath A., Thomassen B., & Wydra H. Introduction: Liminality and Cultures of Change. *International Political Anthropology*. 2009. № 2(1). С. 3–4.

2. Кучеренко Є. Ідентифікаційна невизначеність суб'єкта самопізнання в лімінальному стані. *Психологія: реальність і перспективи.* № 20. 2023. С. 99–107. URL: https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.327.

3. Кучеренко Є., Хомич Г. Екзистенційна ситуація клієнта як підмурок у провадженні психосинтезу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія 12. Психологічні науки. № 19(64). 2022. С. 47–56. URL: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19(64).05.

4. Sørenthen K. Psychosynthesis Methodology in Awareness- & Will-based Counselling. *Interdisciplinary Approaches in Peace Studies. Levels of Analysis: from Individual to General*. D. Schwartz, B. Gurstein, D. Galily (Ed.). University of National and World Economy, Sofia : Unwe Publishing Complex, 2020. P. 187–207.

5. Sanner E. Yehor Kucherenko in conversation with Eva Sanner: Psychosynthesis in wartime. *Inside Out. The Irish Journal for Humanistic and Integrative Psychotherapy.* № 99. 2023. P. 12–16.

6. Yeomans A. Self-Care During Dark Times. *Sharing Wellness, Psychosynthesis for Helping People: Theory and Applications, a Collection of Classic Articles*. J. Kuniholm (ed.), Cheshire, MA : Cheshire Cat Books, 2018. 103–130.

7. Assagioli R. *The Act of Will: A Guide to Self-actualisation and Self-realisation*. Baltimore : Penguin Books Inc, 1974. 278 p.

8. Кауфман С. *За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію.* Переклад з англ. А. Марковської. Київ : Лабораторія, 2021. 400 с.

9. Assagioli R. *Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques* (A Collection of Basic Writings) (An Esalen Book). New York : Viking Compass Edition, 1974. 323 p.

10. Assagioli R. *Conflicts, Crises and Synthesis. A collection of articles.* In K. Sørenthen (Ed.). Kentaur Publishing, 2023. 211 p.

11. Assagioli R. *Transpersonal Development. The Dimention Beyond Psychosynthesis.* Forres : Smiling Wisdom an imprint of Inner Way Productions, 2007. 300 p.

12. Assagioli R. *Psychosynthesis – its essential components.* 2023. URL: https://kennethsorensen.dk/en/psychosynthesis-its-essential-components/.

13. Assagioli R. *The Heroic Approach.* 2023. URL: https://kennethsorensen.dk/en/the-heroic-approach/.

14. Ferrucci P. Psychosynthesis in the Light of Neuroscience. *Psychosynthesis Quarterly.* Association for the Advancement of Psychosynthesis. Volume 1, № 3. 2012. P. 3–15.

REFERENCES:

1. Horvath, A., Thomassen, B., & Wydra, H. (2009). Introduction: Liminality and Cultures of Change. *International Political Anthropology*, №2(1), P. 3–4. [in English].

2. Kucherenko, Ye. (2023). Identyfikatsiina nevyznachenist subiekta samopiznannia v liminalnomu stani [Identificational uncertainty of the self-exploring subject in a liminal state]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*, № 20, S. 99–107. https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.327 [in Ukrainian].

3. Kucherenko, Ye., & Khomych, H. Ekzystentsiyna sytuatsiya kliyenta yak pidmurok u provadzhenni psykhosyntezu [The existential situation of the client as a basis for the implementation of psychosynthesis]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova.* Seriya 12. *Psykholohichni nauky*, 19(64), 2022. S. 47–56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19(64).05 [in Ukrainian].

4. Sørenthen, K. (2020). Psychosynthesis Methodology in Awareness- & Will-based Counselling. *Interdisciplinary Approaches in Peace Studies. Levels of Analysis: from Individual to General.* D. Schwartz, B. Gurstein, D. Galily (Ed.). University of National and World Economy, Sofia : Unwe Publishing Complex, P. 187–207. [in English].

5. Sanner, E. (2023). Yehor Kucherenko in conversation with Eva Sanner: Psychosynthesis in wartime. *Inside Out. The Irish Journal for Humanistic and Integrative Psychotherapy.* 99, P. 12–16. [in English].

6. Yeomans, A. (2018). Self-Care During Dark Times. Sharing Wellness, *Psychosynthesis for Helping People: Theory and Applications, a Collection of Classic Articles.* J. Kuniholm (ed.), Cheshire, MA : Cheshire Cat Books, P. 103–130. [in English].

7. Assagioli, R. (1974). *The Act of Will: A Guide to Self-actualisation and Self-realisation.* Baltimore: Penguin Books Inc, 278 p. [in English].

8. Kaufman, S. (2021). *Za mezhamy piramidy potreb. Novyi pohliad na samorealizatsiiu* [Beyond hierarchy of needs. A new look at self-actualization]. (A. Markovska, Trans.). Kyiv : Laboratoriia, 400 s. [in Ukrainian].

9. Assagioli, R. (1974). *Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques* (A Collection of Basic Writings) (An Esalen Book). New York : Viking Compass Edition, 323 p. [in English].

10. Assagioli, R. (2023). *Conflicts, Crises and Synthesis. A collection of articles.* In K. Sørenthen (Ed.). Kentaur Publishing, 211 p. [in English].

11. Assagioli, R. (2007). *Transpersonal Development. The Dimention Beyond Psychosynthesis.* Forres : Smiling Wisdom an imprint of Inner Way Productions, 300 p. [in English].

12. Assagioli, R. (2023). *Psychosynthesis – its essential components.* Retrieved from: https://kennethsorensen.dk/en/psychosynthesis-its-essential-components/ [in English].

13. Assagioli, R. (2023). *The Heroic Approach.* Retrieved from: https://kennethsorensen.dk/en/the-heroic-approach/ [in English].

14. Ferrucci, P. (2012). Psychosynthesis in the Light of Neuroscience. *Psychosynthesis Quarterly.* Association for the Advancement of Psychosynthesis. Volume 1. №3., P. 3–15 [in English].

УДК 159.922.7:159.942.5]:[159.9:005.942
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.5

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

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
https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Mahdysiuk

Замелюк Марія Іванівна,
магістр факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0000-0001-6352-7908

Димарчук Наталія Іванівна,
магістр факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0009-0008-9378-070X

Стаття присвячена теоретичному та емпіричному розгляді арт-терапії як засобу психокорекції порушень емоційних станів дітей молодшого шкільного віку. Обґрунтовано основні теоретичні підходи особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Досліджено ключові характеристики особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, доведено, що цей вік є сенситивним періодом розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Представлено результати емпіричного вивчення особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, виявлено її особливості та визначені напрямки психокорекції. До психодіагностичного комплексу увійшли: методика «Малюнок сім'ї»; методика «Колірний тест відносин», Тест «Малюнок неіснуючої тварини».

Подальшого розвитку набули уявлення про особливості формування емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Психокорекція та її види в контексті розвитку дітей молодшого шкільного віку. Загальна характеристика і переваги арт-терапії як засобу психокорекції та її терапевтичний ефект.

Доведено, що високий рівень особової тривожність спостерігається у 66% дітей молодшого шкільного віку, що говорить про стійку схильність дітей сприймати загрозу своєму «Я» (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе відношення, загрози своїй самоповаги, престижу) у різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації підвищенням тривожність, напруженістю, розгубленістю, страхом, що позначається на емоційній сфері дітей. Відомо, що передумовою виникнення тривожності, є підвищена чутливість (сензивність) емоційної сфери молодших школярів.

Отримані результати засвідчують необхідність розробки психолого-корекційної програми, метою якої є зниження рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку засобами ігротерапії.

Ключові слова: *діти молодшого шкільного віку, емоційні труднощі дитини, арт-терапія, тривожність.*

Mahdysiuk Liudmyla, Zamelyuk Maria, Dymarchuk Nataliya. Psychocorrection of emotional states disorders in early school-age children using art therapy

The article is devoted to the theoretical and empirical consideration of art therapy as a means of psychocorrection of disorders of the emotional states of children of primary school age. The main theoretical approaches to the peculiarities of the emotional sphere of children of primary

school age are substantiated. The key characteristics of the features of the emotional sphere of children of primary school age were studied, it was proved that this age is a sensitive period of the development of the emotional sphere of children of primary school age

The results of an empirical study of the features of the emotional sphere of children of primary school age are presented, its features are revealed and directions for psychocorrection are determined. The psychodiagnostic complex includes: the "Family Picture" technique; the "Color test of relations» technique, the «Drawing of a non-existent animal" test.

Ideas about the peculiarities of the formation of the emotional sphere of children of primary school age gained further development. Psychocorrection and its types in the context of the development of children of primary school age. General characteristics and advantages of art therapy as a means of psychocorrection and its therapeutic effect.

It has been proven that a high level of personal anxiety is observed in 66% of children of primary school age, which indicates a persistent tendency of children to perceive a threat to their "I" (expectation of a negative evaluation or an aggressive reaction, perception of an unfavorable attitude towards themselves, a threat to their self-esteem, prestige) in various situations and react to these situations by increasing anxiety, tension, confusion, fear, which affects the emotional sphere of children. It is known that the prerequisite for the emergence of anxiety is the increased sensitivity (sensitivity) of the emotional sphere of younger schoolchildren.

The obtained results prove the need to develop a psychological correctional program, the purpose of which is to reduce the level of anxiety of children of primary school age by means of play therapy.

Key words: *children of primary school age, emotional difficulties of the child, art therapy, anxiety.*

Постановка проблеми. Психіка дитини надзвичайно вразлива і потребує обережного ставлення. Це пов'язано з тим, що діти тільки починають пізнавати себе і навколишній світ. І в цьому процесі діти часто зустрічаються із серйозними труднощами вдома, в школі, в спілкуванні і на самоті. Коли люди займаються творчістю, вони виражають своє сприйняття і ставлення до світу через образи, які створюють. Будь-яка творча діяльність за своєю суттю є терапевтичною, тобто є способом допомогти людині бути прийнятою суспільством і зняти накопичену напругу.

Коли дитина йде до школи, її фізичні, розумові та соціальні навички швидко розвиваються. Вона вчиться описувати переживання та більше розповідати про свої емоції. Дружба та тиск однолітків стають важливішими, коли вони переміщують свою увагу з дому на зовнішній світ.

Проводячи більше часу поза домом, дитина набуває почуття відповідальності та вчиться бути самостійною. Початок школи знайомить дітей віч-на-віч із зовнішнім світом і є важливою подією в житті. Це критичний час для того, щоб діти розвинули впевненість у всіх сферах життя, таких як налагодження стосунків, навчання в школі та спорт, а також керування своїми емоціями. Перевірка того, як у них справи, і підтримка їх на цьому шляху може допомогти їм виховати стійкість і психічне благополуччя [3].

Слід зазначити, що науковці (Бовть О., Доценко Д., Кушнір Ю., Коваленко В., Котко Т., Синьов В., Пеньковська Н. та ін.) наголошують на тому, що вивчення проблем розвитку дітей, особливо в емоційній сфері, важливо починати ще на дошкільному етапі з метою збереження психічного та психологічного здоров'я і розвитку гармонійної особистості.

Серед усіх дилем, з якими зустрічаються батьки дитини з емоційними або поведінковими проблемами, перше питання – чи поведінка дитини настільки відрізняється, щоб потребувати всебічної оцінки професіоналами – може бути найбільш неприємним із усіх.

Сучасні дослідження (Агавелян В., Василюк Ф., Кириленко Т., Фрейд З. та ін.) показують, що саморегуляція емоцій і поведінки є одним із найсильніших показників успіху в навчанні та веде до успіху на роботі, у соціальному середовищі та в житті для всіх дітей молодшого шкільного віку.

З розвитком емоційної сфери у дитини від дошкільного до молодшого шкільного віку почуття стають більш раціональними, підпорядковуються мисленню. Але це відбувається, коли дитина засвоює норми моралі і співвідносить з ними свої вчинки.

Дитина вчиться розуміти не тільки свої почуття, але і переживання інших людей. Дитина може співпереживати, співчувати літературному герою, розігрувати, передавати в сюжетно-рольовій грі різні емоційні стани [1].

Таким чином, кількість дітей, які відчувають емоційні розбіжності, постійно зростає. Причини цих проблем різні, в залежності від сімейного становища дитини, а також біологічні умови та психологічні особливості. Емоційні відмінності, які переживає дитина викликають обмеження в її належному функціонуванні в кожній сфері життя, включаючи: освітню, однолітків і когнітивну; впливають на те, як люди сприймають себе, і обмежують участь у соціальному житті та житті однолітків; спотворюють правильне сприйняття дійсності. На даний момент існує багато різних форм терапевтичної допомоги дітям, від індивідуальної та групової терапії до системної терапії, що охоплює не лише дитину, а всю родину.

Проблема корекції особистості становить інтерес для психології (Гондарева Г., Колісник Л., Костюк А., Новак О., Савченко Ю., Санько К. та ін.), а її розробка є надзвичайно актуальною і важливою для вирішення багатьох практичних завдань, особливо тих, що пов'язані з успішною адаптацією дітей до соціуму та профілактикою неврозів. Застосування методів арт-терапії в профілактиці негативних емоційних станів дітей та молоді знайшло відображення в дослідженнях: Безпалько О., Завацька Л., Звєрєва І., Харченко С. та ін. [4].

Особливо ефективною арт-терапія є в роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, оскільки заняття мистецтвом є потужним засобом розвитку людини, як серед учнів, так і впродовж усього життя; має сильний терапевтичний ефект і тісно пов'язана з нашим організмом, впливаючи на кров'яний тиск і дихання; сприяє розвитку самооцінки, самовираження, емпатії, самосвідомості та саморегуляції, здатності керувати часом і простором; розумовому та емоційному розвитку, є чудовим інструментом для сприяння інтеграції та комунікації [5].

Незважаючи на актуальність проблеми, вона достатньо висвітлена лише на теоретичному рівні і майже не досліджується на практиці, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Актуальність результатів досліджуваної проблеми обумовлена останніми кардинальними змінами соціокультурної ситуації в Україні, що створили нові умови для розвитку кожної дитини як особистості з широким світоглядом, відкритої до позитивного досвіду та вільної від психологічних травм. Молодший шкільний вік – це критичний період у житті людини, під час якого активно формується особистість і відбувається духовний розвиток, що часто супроводжується психологічним та емоційним напруженням. Емоційні порушення, які гальмують пізнавальні потреби дитини, можуть стати серйозною перешкодою для гармонійного розвитку, заважати повноцінній соціалізації та бути передумовою виникнення неврозів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному розгляді арт-терапії як засобу психокорекції порушень емоційних станів дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Вибірку дослідження склали 20 дітей молодшого шкільного віку у віці 8-9 років (8 дівчаток, 12 хлопчиків). Для реалізації констатувального етапу необхідно було визначити показники та критерії афективної сфери, розробити опис її рівнів та рівнів афективної сфери, розробити опис її рівнів та визначити діагностичні завдання. На основі визначення поняття «емоційна сфера» та виявлених структурних компонентів було визначено показники та критерії емоційної сфери, а також розроблено характеристику рівнів її розвитку у молодших школярів.

Для виявлення рівня розвитку емоційної сфери молодших школярів було обрано такі діагностичні методики та адаптовано для даного дослідження: методика «Малюнок сім'ї»; методика «Колірний тест відносин», Тест «Малюнок неіснуючої тварини». З метою визначення значущих розбіжностей (до та після проведення психокорекційної роботи) застосовано ф – критерій Фішера.

За результатами методики «Малюнок сім'ї» (рис. 1) ми отримали такі результати: 30% – стан у родині дитиною визна-

чається як сприятлива сімейна ситуація; 55% – сім'ї, в яких виражена тривожність дітей; 15% – це сім'ї, в яких виражена конфліктність в сім'ї дітей.

Підсумовуючи результати методики «Колірний тест відносин» (рис. 2), зазначимо, що в Андрія З., Максима А., Софії Б., Христини О., Маринки К., Маргарити Л.,

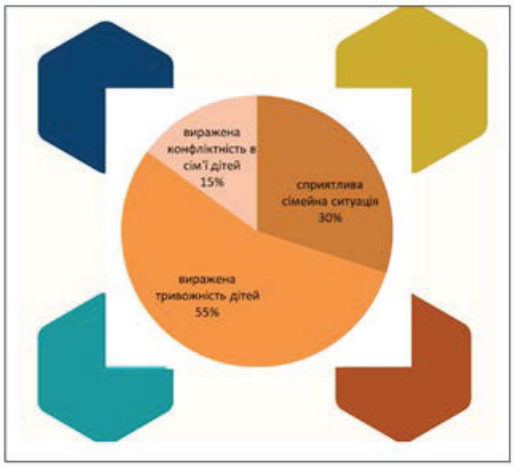


Рис. 1. Результати за методикою «Малюнок сім'ї»

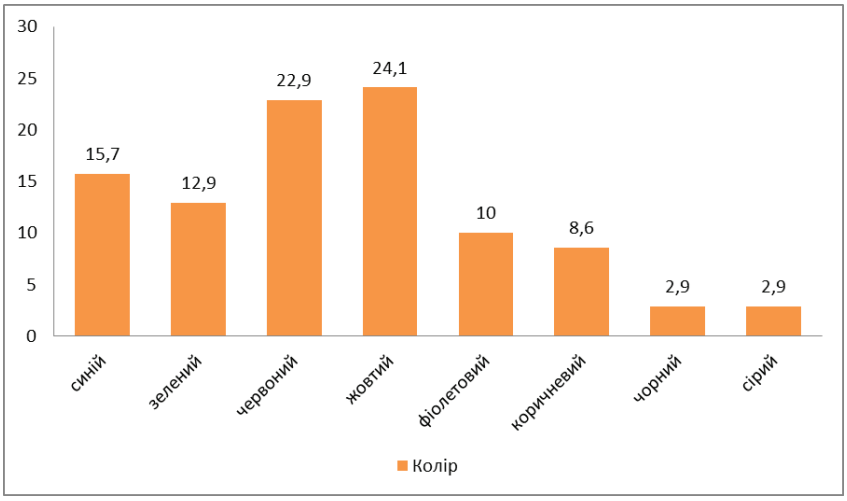


Рис. 2. Результати методики «Колірний тест відносин»

Соломії К., Каті В., Богданки М., Оленки С., Анни Г. переважають негативні емоції, тобто домінує поганий настрій та неприємні переживання.

Поганий настрій свідчить про порушення адаптаційного процесу, наявність проблем, які дитина не може подолати самостійно. Переважання поганого настрою може порушувати сам процес навчання, але свідчить про те, що дитина потребує психологічної допомоги.

Так, у дітей: Володі З., Аміни І., Юлії З., Марії К., Яни М., Ярусі К., ми помітили, що емоційний стан у нормі: діти радіють, сумують, приводів для занепокоєння немає, адаптація протікає загалом нормально.

Переважання позитивних емоцій спостерігається у Богданчика В., Катрусі З., Олі Т., діти веселі, щасливі, налаштовані оптимістично, перебувають у стані ейфорії.

Таким чином, для дітей молодшого шкільного віку кольори, що найбільше

зустрічаються у асоціаціях – синій та сірий. Тобто 25,7% респондентів бачать захист, емоційний комфорт та спокій, а 20% відчувають відстороненість від школи, відсутність розуміння власного вибору. За допомогою критерію Фішера були знайдені статистично достовірні відмінності за асоціаціями з сірим кольором (фемп = 2,15, p ≥ 0,05).

Більшість дітей (28,6%) асоціюють школу із синім кольором, чекаючи від неї опори та захисту від зовнішнього світу. Однак, для інших (5,7%) школа асоціюється з коричневим кольором, що може свідчити про тривожність та невпевненість в учнівській діяльності. За допомогою критерію кутового перетворення Фішера були знайдені достовірні відмінності за цим кольором між двома вибірками (фемп = 3,125, p ≥ 0,01). Для школярів власна учнівська діяльність, асоціюються із зеленим кольором (23,9%, 28,6% і 30,4%), майбутнє та навчання для них сприймаються з позиції захисного характеру.

За результатами дослідження (рис. 3) 12 учнів мають високий рівень тривож-

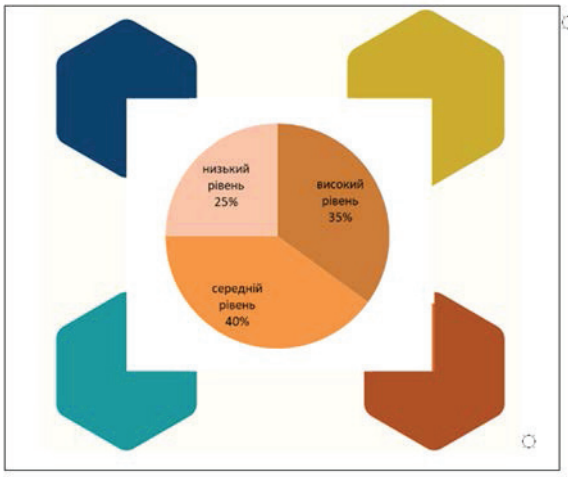


Рис. 3. Результати методики «Малюнок неіснуючої тварини»

ності, що становить 47% кількості обстежуваних; 6 дітей, що становить 22% від кількості обстежуваних, визначено оптимальний рівень тривожності; 3 дітей мають низький рівень тривожності, що становить 10% кількості обстежуваних.

Тест «Малюнок неіснуючої тварини» показав, що високий рівень тривожності мають 7 дитини, їм властива інтровертність, випадки замикання в собі, присутній емоційна лабільність, виражена невпевненість в собі, страхи, розлади сну і апетиту, у більшості малюнків дітей спостерігаються ознаки агресії, малюють тварин дуже великими, що говорить про характерний для дітей цього віку егоцентризм.

Середній рівень тривожності діагностовано у 8 дітей, їх відрізняє не настільки виражена невпевненість в собі, страхи, присутній підвищена відволікання. Низький рівень тривожності за результатами цієї методики зафіксований у 5 дітей. Їхні батьки відзначають відсутність розладів сну і апетиту, нічних страхів, бурхливих проявів полярних емоцій.

Якщо говорити про загальний рівень тривожності в класі (рис. 4), то у 66% тривожність підвищена, у 17% переважає середній рівень тривожності, у 17% – низька тривожність.

Висновки. Таким чином, проведене діагностичне дослідження, загалом, показує, що високий рівень особової тривожності спостерігається у 66% дітей молодшого шкільного віку, що говорить про стійку схильність дітей сприймати загрозу своєму «Я» (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе відношення, загрози своїй самоповаги, престижу) в самих різних ситуаціях і реагувати

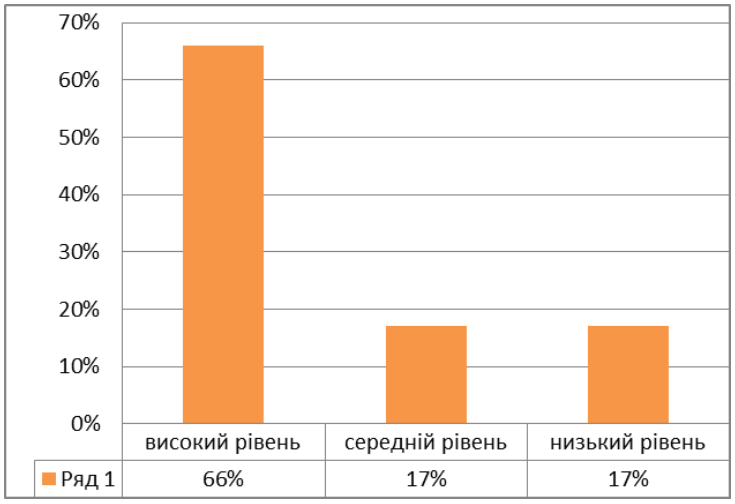


Рис. 4. Загальний рівень тривожності в класі

на ці ситуації підвищенням тривожність, напруженістю, розгубленістю, страхом, що позначається на емоційній сфері дітей. Відомо, що передумовою виникнення тривожності, є підвищена чутливість (сензивність) емоційної сфери молодших школярів. Розвиток емоційної сфери учнів молодшого шкільного віку неможливий без використання спеціально підібраних методів і прийомів, сприяючих розвитку емоційно вольової сфери, без урахування психологічних особливостей розвитку молодших школярів і без створення умов для розвитку емоційної сфери у дітей.

Результати дослідження дозволяють рекомендувати психологам програму психологічної допомоги, спрямовану на зниження рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку засобами ігротерапії, арт-терапії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Деркач, О. Арт-терапія на допомогу школі. *Мистецтво та освіта*. 2010. С. 25–28.

2. Дмитріюк Н. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 261–271.

3. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арт-терапії. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 2(102). С. 68–71. DOI: 10.37026/2520-6427- 2020-102-2-68-71.

4. Замелюк М., Магдисюк Л., Ольхова Н. Арт-терапія як засіб творчої самореалізація особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне : РДГУ, 2018. С. 50–57.

5. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2014. № 2. С. 85–89.

6. Кириленко Т. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

7. Кононко О. Емоційність як складова шкільної компетентності. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2001. Т. 4. С. 80–85.

8. Zamelyuk M.. Mahdysiuk L. The Mastery of Art Therapy in Working with Preschool Children. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. *Series «Pedagogy and Psychology».* 2021. Vol. 7, No 2. P. 79–85.

REFERENCES:

1. Derkach, O. (2010). Art-terapiia na dopomohu shkoli [Art therapy to help the school]. *Mystetstvo ta osvita*. S. 25–28 [in Ukrainian].

2. Dmytriiuk, N. (2010). Vplyv emotsii na formuvannia ta stanovlennia osobystosti [The influence of emotions on the formation and formation of personality]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 8. S. 261–271 [in Ukrainian].

3. Voitovska, O. (2020). Rozvytok emotsiinoho intelektu v ditei doshkilnoho y molodshoho shkilnoho viku metodamy artterapii [Development of emotional intelligence in children of preschool and primary school age by methods of art therapy]. *Nova pedahohichna dumka*, 2 (102). S. 68–71 [in Ukrainian].

4. Zameliuk, M., Mahdysiuk, L., & Olkhova, N. (2018). Art-terapiia yak zasib tvorchoi samorealizatsiia osobystosti [Art therapy as a means of creative self-realization of the individual]. Psykholohiia: realnist i perspektyvy. Rivne: RDHU, S. 50–57 [in Ukrainian].

5. Kostiuk, A. (2014). Emotsiinyi intelekt ta shliakhy yoho rozvytku [Emotional intelligence and ways of its development]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 2, S. 85–89 [in Ukrainian].

6. Kyrylenko, T. (2007). *Psykholohiia: emotsiina sfera osobystosti [Psychology: emotional sphere of personality].* Kyiv: Lybid, 256 s. [in Ukrainian].

7. Kononko, O. (2001). Emotsiinist yak skladova shkilnoi kompetentnosti [Emotionality as a component of school competence]. *Aktualni problemy psykholohii.* T.4. Kyiv, S. 80–85 [in Ukrainian].

8. Zamelyuk, M., & Mahdysiuk, L. (2021). The Mastery of Art Therapy in Working with Preschool Children. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology».* Vol. 7, No 2. P. 79–85 [in Ukrainian].

УДК 316.624.3:616.89-008.44]:316.343-057.19-055.1
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.6

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РИЗИКУ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ

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
https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Mahdysiuk

Романів Михайло Петрович,
магістр факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0009-0007-2726-2560

Магдисюк Денис Едуардович,
магістр факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0009-0003-5249-0021

У статті описано, що втрата можливості професійної реалізації у працездатному віці сприймається як крах усього життєвого сенсу серед людей. Тому серед наслідків безробіття зустрічаються різке зниження самооцінки та збільшення негативних емоційних станів, у багатьох випадках виникає депресивний синдром із тенденціями до суїциду.

Підтверджено статистичними дослідженнями цієї проблематики, що для з'ясування актуальних причин виникнення феномена самогубства необхідно розглядати це питання в різних аспектах, враховувати умови соціального та асоціального характеру, об'єктивні та суб'єктивні фактори котрі супроводжують суїцид і у сукупності – пояснюють його справжню природу.

Доведено, що саме стрес, перенесений у період безробіття, який провокується і членами сім'ї, може спричинити скорочення тривалості життя людини. Суїцидальна поведінка є вольовим актом, до структури якої входять суїцидальні думки, задуми, наміри, парасуїцид, завершений суїцид.

Виділяють декілька ключових періодів у скоєнні суїциду, котрі важливі при аналізі виникнення ризику суїциду. Щоб вчасно ідентифікувати суїцидента та встигнути надати необхідну допомогу, описано етапи: досуїцидальний період (перший період), пресуїцидальний (другий період), реалізація суїцидальних задумів (третій період), постсуїцидальний (четвертий період). При оцінці суїцидальних ризиків самогубство вважається відносно стійким соціальним явищем. Його попередження неможливе без знання причин, ознак-індикаторів, мотивів і умов.

Оцінка ризику суїциду є одним із найбільш важливих і важких завдань сучасної превентивної медицини і стосується не тільки лікарів, фахівців в області психіатрії, але й практичних психологів. Тому вважаємо, що важливо надавати якісну психологічну допомогу і підтримку таким категоріям населення, їхнім партнерами для не уможливлення скоєння суїциду.

Ключові слова: *стрес, суїцид, безробіття, феномена самогубства, суїцидальний ризик, суїцидальна поведінка.*

Mahdysiuk Liudmyla, Romaniv Mykhailo, Mahdysiuk Denys. Psychological analysis of the risk of suicidal behavior of unemployed men

The article describes that the loss of the possibility of professional realization in working age is perceived as the collapse of the entire meaning of life among people. Therefore, among the consequences of unemployment there is a sharp decrease in self-esteem and an increase in negative emotional states, in many cases there is a depressive syndrome with suicidal tendencies.

It has been confirmed by statistical studies of this issue that in order to find out the actual causes of the phenomenon of suicide, it is necessary to consider this issue in various aspects, to take into account social and antisocial conditions, objective and subjective factors that accompany suicide and, collectively, explain its true nature.

It has been proven that the stress experienced during the period of unemployment, which is also provoked by family members, can cause a reduction in the length of a person's life. Suicidal behavior is an act of will, the structure of which includes suicidal thoughts, plans, intentions, parasuicide, completed suicide.

There are several key periods in committing suicide that are important when analyzing the risk of suicide. In order to identify a suicidal person in time and provide the necessary help in time, the following stages are described: pre-suicidal period (first period), pre-suicidal period (second period), realization of suicidal thoughts (third period), post-suicidal period (fourth period). When assessing suicidal risks, suicide is considered a relatively stable social phenomenon. Its prevention is impossible without knowledge of the causes, indicator signs, motives and conditions.

Assessment of the risk of suicide is one of the most important and difficult tasks of modern preventive medicine and concerns not only doctors, specialists in the field of psychiatry, but also practical psychologists. Therefore, we believe that it is important to provide high-quality psychological help and support to such categories of the population, their partners to prevent suicide.

Key words: *stress, suicide, unemployment, suicide phenomenon, suicidal risk, suicidal behavior.*

Постановка проблеми. Аналізуючи феномен суїцидальної поведінки, яка має місце в українському суспільстві, з'ясовано, що вона значною мірою торкається різних вікових категорій, але більш вразливими є люди дорослого віку. Підтвердженням цього є статистичні дослідження цієї проблематики і для з'ясування актуальних причин виникнення феномена самогубства необхідно розглядати це питання в різних аспектах. При цьому враховувати умови соціального та асоціального характеру, об'єктивні та суб'єктивні фактори котрі супроводжують суїцид і у сукупності – пояснюють його справжню природу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз філософських поглядів на суїцидальну поведінку різниться приналежністю до вікової епохи та народностей. Для прикладу, на думку давньогрецьких мислителів, самознищення було неприйнятним, але у той же час у Стародавній Індії воно вважалося певним звільненням від карми, злиттям зі світобудовою. У більш сучасних вченнях соціології висвітлюється думка Е. Дюркгейма, який до самогубства відносив будь-який смертельний випадок, що виникає в наслідок негативного чи позитивного акту здійснений жертвою, виходячи з мети, яку вона перед собою поставила і знає про можливі наслідки [5].

Теоретико-методологічну основу дослідження. Серед досліджень цієї проблеми останніх десятиліть привертають увагу праці зарубіжних і сучасних вітчизняних учених різних галузей знань, серед яких, зокрема, С. Жабокрицький, М. Мелентьєв, В. Москалець, А. Тищенко, Р. Федоренко, С. Яковенко та інші [2; 5]. У своїх працях науковці висловлювали доволі різні думки не лише щодо причин існування розглядуваного явища, способів його попередження, а й з приводу його дефініції та розуміння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оцінка ризику суїциду є одним із найбільш важливих і важких завдань сучасної превентивної медицини і стосується не тільки лікарів, фахівців в області психіатрії, але й практичних психологів. Оцінка ймовірності скоєння суїциду ускладнена через досить великі групи факторів ризику суїциду та їх неспецифічність. Виділяють декілька ключових періодів у скоєнні суїциду, котрі важливі при аналізі виникнення ризику суїциду. Саме тому спеціалісти, зокрема лікарі загального профілю, психіатри, наркологи, практичні психологи повинні чітко знати кожний з етапів, щоб вчасно ідентифікувати суїцидента та встигнути надати необхідну допомогу [1; 2; 5]:

– досуїцидальний період (перший період), який характеризується появою відчуттів самотності, туги, аналізом нереалізованих мрій, втрата інтересу до життя, формування;

– пресуїцидальний (другий період) характеризується зміною змісту психічного життя, формуються антивітальні переживання та суїцидальна ідеація, що включає: пасивні суїцидальні думки, суїцидальні задумки, суїцидальні наміри. За тривалістю пресуїцидів їх класифікують на гострий (триває декілька хвилин, суїцидальні задумки та наміри виникають одразу, без пасивних суїцидальних думок та антивітальних переживань) та хронічний (переважно тривати місяцями та включає до себе всі вище зазначені симптоми);

– реалізація суїцидальних задумів (третій період), для якого характерні дві фази: зворотня, коли людина самостійно або під впливом інших людей припиняє спробу самогубства та незворотня, коли відбувається безпосередньо спроба самогубства;

– постсуїцидальний (четвертий період) відбувається у перші дні після спроби самогубства. Для нього є характерною переоцінка цінностей та формування відношення до того, що сталося із людиною. При цьому важливими є емоційні переживання, що стосуються реакції на спробу самогубства та пов’язаних із цим наслідків. У цьому періоді прийнято виділяти «найближчий пост суїцид» тобто перший тиждень після самогубства, «ранній постсуїцид» у часовому розподілі – від тижня до місяця після суїциду та «пізній постсуїцид», що припадає на четвертий/п'ятий місяць. Як демонструють дослідження даної проблематики, у цей період дуже важливо не пропустити появу депресивної симптоматику або можливу трансформацію психічного стану, що пов’язані зі скоєним суїцидом [1; 5].

При оцінці суїцидального ризику варто враховувати те, що мета суїциду не досягнута та відбувається збереження конфліктної ситуації, суїцидальна активність також зберігається. Такі пацієнти потребують психотерапевтичного лікування з подальшою зміною стереотипів поведінки та формуванням негативного відношення до самогубства. Ризик повторного скоєння суїциду у таких пацієнтів є мінімальним, лікування полягає у проведенні раціональної психотерапії [4; 5].

При оцінці суїцидальних ризиків, самогубство вважається відносно стійким соціальним явищем. Його попередження не можливе без знання причин, ознак-індикаторів, мотивів і умов. Діагностика суїцидальної поведінки об’єктивно складна. Діагностика включає виділення (розпізнавання) індивідуально-психологічних особливостей, оцінку й вимір цих характеристик, соціальну діагностику в отриманні достовірних знань про об’єкт і ситуацію [2].

Отож, опираючись на етапи суїциду, які притаманні будь-яким віковим категоріям, гендерам – формуються сучасні наукові уявлення про оцінку суїцидального ризику. Безперечно, діагностика проблеми є першим етапом в оцінці. Як демонструють наукові дослідження психодіагностика в психологічній практиці вирішення проблеми попередження суїцидальної поведінки та надання допомоги в реальних умовах, спрямована на розв’язання декількох завдань [3]:

1. Профілактика суїцидального ризику.
2. Виявлення причин суїцидальної поведінки.
3. Перевірка ефективності корекційної діяльності [3; 5].

Варто зауважити, що реабілітаційній роботі мова не може йти окремо про діагностику та окремо про корекцію. Вони існують як єдиний вид роботи: корекційно-діагностиним. Принцип єдності діагностики та корекції визначає їх взаємозв’язок, тим самим відображає цілісність процесу надання психологічної допомоги людям із суїцидальним ризиком, намірами або здійсненою спробою суїциду. Завданням соціально-психологічної діагностики суїцидальної поведінки є відповісти на конкретне питання, виявити причину. З іншого боку, психодіагностика – не самоціль, вона підпорядкована головній меті – розробленню рекомендацій щодо профілактики суїцидальної поведінки або її корекції. Отож результати психодіагностики з метою профілактики, слугують підґрунтям для подальшої корекційної роботи, а вторинна діагностика є основою для висновку про ефективність корекційної роботи. Психологічна корекція, у даному випадку, є системою психологічних впливів, спрямованих на зміну, перебудову й усунення в людини суїцидальних намірів. У корекційній роботі діагностика здійснюється з метою запобігання первинних суїцидальних спроб та реадаптації по відношенню до вже скоєних

суїцидальних спроб. Ефективність корекційної роботи залежить від теоретичного обґрунтування комплексу діагностичного інструментарію та ретельної попередньої діагностики. На підставі діагностики визначаються цілі, завдання корекційної роботи та прогнозується ступінь її ефективності. Для вирішення будь-якого завдання необхідно мати доступний, надійний інструментарій діагностики та можливість його вибору [1; 5].

Розпізнавання ознак суїцидальної поведінки відноситься до розділу діагностики психічних станів, бо включає емоційні стани (емоційні індикатори) і стани свідомості. Для діагностики суїцидального переживання необхідно встановити в певний проміжок часу будь-яку пару протилежних елементів ставлення до життя та смерті. Активність емоційного стану та стану свідомості суїцидента пов'язана з напруженістю його домінуючих компонентів. Домінування обумовлено взаємодією з важкими ситуаціями та їх віддзеркаленням адекватне, неадекватне. Почуття й повнота свідомості звужені, відбувається пасивне зосередження на себе, відчуття безвиході та безглуздості існування. Відкритими для оцінювання суїцидальної поведінки є зовнішні симптоми-ознаки, які відносять до поведінкових індикаторів [5].

Чисельні наукові дослідження зарубіжних та українських вчених доводять, що найбільш поширені причини суїцидальної поведінки серед осіб дорослого віку – це конфлікти в сім'ї і інтимно-особистісній сферах, смерть близьких. Ці причини пояснюються тим, що людина намагається і ставить за мету знайти в сімейно-шлюбних стосунках любов, підтримку, розуміння, захист, надійність і стабільність. Також сімейні проблеми пов'язані з хворобою або смертю близьких, погроза розриву подружніх, житлове питання, матеріальне неблагополуччя та інше – є причиною багатьох істинних та демонстративно-шантажних суїцидів. Конфлікти у сімейних парах, вважається, спричиняють часті суїциди серед членів подружжя. Отож психічно здорові люди в силу певних обставин схильні до суїциду [5].

Вважається, що дорослий вік у загальноприйнятих вікових періодизаціях онтогенезу, характеризується поганою адаптацією до зміни місця проживання, різкій зміні навколишнього оточення, зокрема, друзів й партнерів. Безперечно, у часі війни є складність у результаті вимушеного переселення, що пов'язано з бойовими діями, примусовою самоізоляцією при пандемії чи екологічними катастрофами. Ще до причин, які провокують суїцидальні наміри, відносяться соціально-політична, економічна ситуація, вплив засобів масової інформації, де часто описуються випадки самогубств та їх детальні способи реалізації. Однією із найважливіших та поширених причин самогубств у дорослому віці є депресія. Цей розлад можуть провокувати усі вище описані причини, а також варто зауважити, що у безробітних цей стан є часто наявним. Як демонструють дослідження, у період депресивних станів самогубство сприймається як порятунок від розпачу, безнадії, болісної незадоволеності собою, болю [3; 5].

Вивчення проблеми суїциду в осіб без місця роботи з'ясовує, що це впливає на їх поведінку, зокрема, після втрати роботи і супроводжується зниженням рівня домагань, зміною структури трудової мотивації і локусу контролю, зниженням самооцінки цілому. Таким чином, результати наукових досліджень, проведених останнім часом, документально підтверджують існування низки емоційних, соціальних, фінансових, сімейних медичних та політичних наслідків безробіття. Серед емоційних наслідків безробіття називають низьку самооцінку, депресію, суїцид. Серед медичних проблем – порушення фізичного й ментального здоров'я. Причина психологічних проблем, викликаних безробіттям, криється в непростому зв'язку, що існує між усвідомленням себе як успішної особистості і роботою, як способом заробляння на життя. До соціально-психологічних проблем безробіття потрібно віднести суттєві негативні наслідки і для родини, і для безпосереднього оточення людини, яка втратила роботу. Часто у сім'ях виникають конфлікти або ж в силу безробіття партнерів – сім'ї розпадаються. Такі взаємини достатньо провокують суїцид альні думки партнерів [3].

Безперечно, проблема безробіття є наслідком об'єктивних і суб'єктивних детермінант, що потребує розв'язання на

загальнодержавному рівні з впровадженням економічних, соціальних, організаційних заходів і системи психологічного забезпечення. Особливим проявом неблагополуччя стану в економіці в багатьох країнах і Україна не є виключенням, і в різні часи залишається зростання рівня безробіття, що є результатом порушення макроекономічної рівноваги, і наслідком процесів, які відбуваються на ринку праці [3].

У ході наукового аналізу нами з'ясовано, що достатня кількість наукових дослідженнях залишаються осторонь проблеми суб'єктивного сприйняття особистістю свого нового статусу, ідентифікації з попереднім статусом і з оточуючими, проявами внутрішнього переживання своєї неспроможності забезпечити гідне існування членів своєї сім'ї. Отож домінанта негативізму призводить до астенічних психічних станів, нервово-психічних розладів і виникнення, а також загострення соматичних захворювань. Опираючись на індивідуальні психологічні особливості особистості, для певної частини осіб, які опинилися в такій скрутній життєвій ситуації, втрата роботи означає підвищення активності, мобілізації свого інтелектуального, емоційного і соціального потенціалу. Вищеперелічене сприяє позитивним змінам, переосмисленню свого «Я», зумовлює успіх подолання цієї життєвої кризи та відкриває новий рівень професійного зростання. Проте це найкраще, що може трапитися з людиною, оскільки для більшості втрата роботи є сильним психологічним ударом, який відображається на подальшому житті [5].

Дослідження проводилось на початку грудня 2022 року. Вибірку нашого дослідження склало 70 осіб (35 подружніх пар), усі є жителями міста Луцька. Всі досліджувані перебувають у шлюбі, серед осіб чоловічої статі 52 – у першому шлюбі, 18 – у повторному. На момент дослідження зареєстровані як безробітні у Луцькій філії Волинського обласного центру зайнятості.

Аналіз результатів дослідження психологічного клімату у подружніх парах з високим ризиком суїцидальної поведінки партнера показав, що і чоловіки, і жінки з названих подружжів продемонстрували високі і середні показники несприятливого психологічного клімату.

Отже, як бачимо з отриманих результатів дослідження, існує тісний зв'язок між суїцидальною поведінкою і сімейною ситуацією безробітних осіб чоловічої статі. Заслуговує на увагу той факт, що серед досліджуваних чоловіків, у яких в сім'ї рівень задоволеності подружніми взаєминами є достатньо високим, при цьому, психологічний клімат сім'ї також є сприятливим, не виявлено жодного досліджуваного, який продемонстрував би схильність до суїцидальної поведінки.

За результатами діагностики було виявлено певний рівень прояву агресії досліджуваними нашої вибірки. Заслуговує на увагу той факт, що значна кількість дослі-

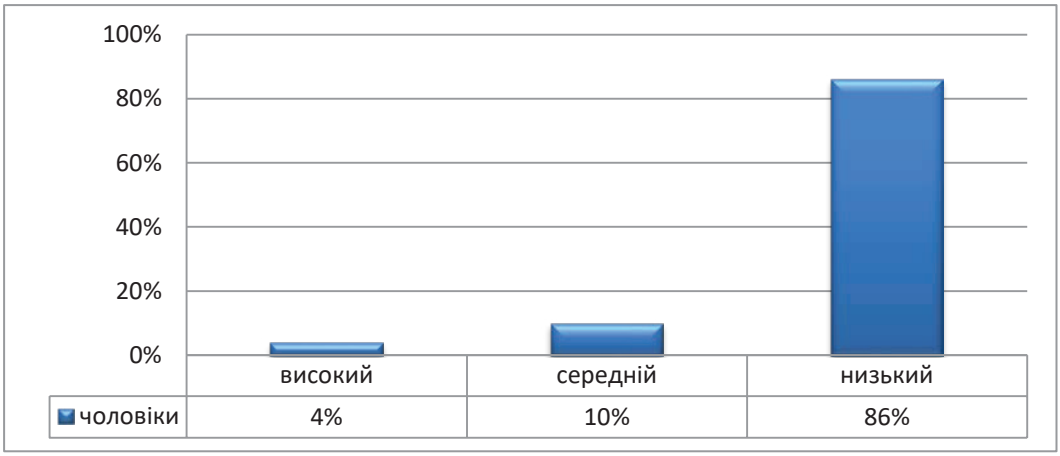


Рис. 1. Відсоткові показники схильності досліджуваних чоловіків до суїцидальної поведінки, %

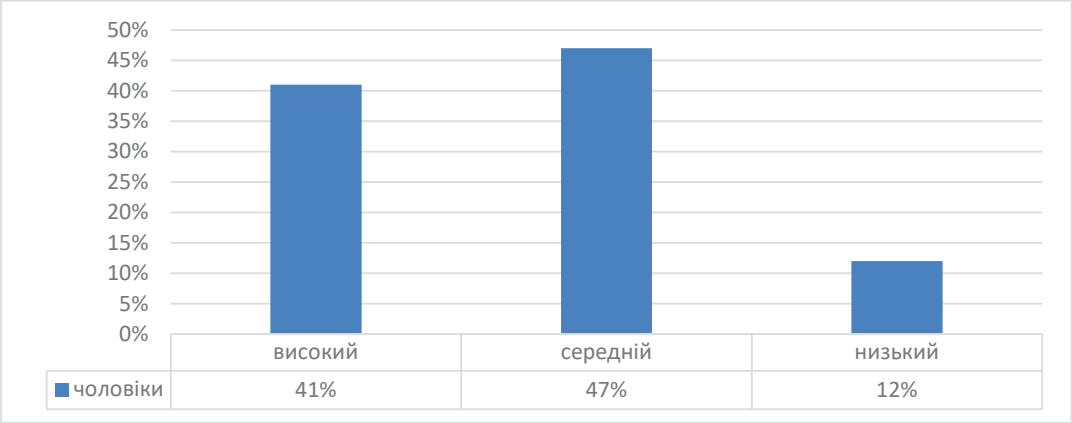


Рис. 2. Відсоткові показники рівня агресії у досліджуваних чоловіків, %

джуваних продемонстрували високий рівень агресії (29 осіб), 33 особи – середній і 8 осіб – низький. Слід зауважити, що у обстежуваних, схильних до суїцидальних намірів, нами було виявлено низький і середній рівень агресії.

Висновки. Отож, підсумовуючи аналіз психологічних детермінантів суїцидальних нахилів серед безробітних, ми дійшли висновку, що втрата можливості професійної реалізації у працездатному віці сприймається як крах усього життєвого сенсу серед людей. Тому серед наслідків безробіття зустрічаються різке зниження самооцінки та збільшення негативних емоційних станів, у багатьох випадках виникає депресивний синдром із тенденціями до суїциду.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дії групи спостереження за суїцидальною поведінкою військовослужбовців. Методичні рекомендації. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 48 с.

2. Дубчак О.Б., Паламарчук Х.О. Свідомі і несвідомі особливості суїцидальної поведінки особистості різного віку. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. Київ, 2020. С. 148–151.

3. Магдисюк Л.І., Головій І.І. Надання психологічної допомоги, спрямованої на покращення міжособистісного спілкування осіб пізньої зрілості та їх сімей. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka* № 51 (01/2020): Wydawca : Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 100–103.

4. Магдисюк Л.І., Федоренко Р.П. Медико-психологічне консультування : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 332 с.

5. Федоренко Р.П. Психологія суїциду: навчальний посібник. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 492 с.

REFERENCES:

1. Dii hrupy sposterezhennia za suitsydalnoiu povedinkoiu viiskovosluzhbovtsiv (2023). [Actions of the group monitoring suicidal behavior of servicemen]. Metodychni rekomendatsii. Kyiv: «Tsentr uchbovoi literatury». 48 s. [in Ukrainian].

2. Dubchak, O.B., & Palamarchuk, Kh.O. (2020). Svidomi i nesvidomi osoblyvosti suitsydalnoi povedinky osobystosti riznoho viku [Conscious and unconscious features of suicidal behavior of individuals of different ages]. *Psykholohiia svidomosti: teoriia i praktyka naukovykh doslidzhen.* Kyiv. S. 148–151. [in Ukrainian].

3. Mahdysiuk, L.I., & Holovii, I.I. (2020). Nadannia psykholohichnoi dopomohy, spriamovanoi na pokrashchennia mizhosobystisnoho spilkuvannia osib piznoi zrilosti ta yikh simei [Provision of psychological assistance aimed at improving interpersonal communication of persons of late maturity and their families]. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*, 51 (01/2020): Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour». S. 100–103. [in Poland].

4. Mahdysiuk, L.I., & Fedorenko, R.P. (2020). *Medyko-psykholohichne konsultuvannia [Medical and psychological counseling].* Lutsk: Vezha-Druk, 2020. 332 s. [in Ukrainian].

5. Fedorenko, R.P. (2022). *Psykholohiia suitsydu [Psychology of suicide].* Vyd. 2-he, zmin. ta dopovn. Lutsk: Vezha-Druk. 492 s. [in Ukrainian].

УДК 159.9-051:159.922
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.7

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Мозгова Руслана Володимирівна,
студентка VI курсу кафедри психології
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
https://orcid.org/0009-0008-9205-444X

Лисенкова Ірина Петрівна,
доктор психологічних наук,
завідувачка кафедри психології
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
https://orcid.org/0000-0003-0227-0840

У статті розкрито психологічну сутність поняття життєстійкості особистості – системи переконань про себе, оточуюче середовище і взаємодії зі світом, яка запобігає виникненню перенапруги в стресовій ситуації через стійке подолання. Це унікальний зразок структури навичок та звичок, який сприяє перетворенню змін, що відбуваються з людиною, в її можливості.

Проаналізовано, що життєстійкість складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику. Перша складова, залученість, визначає ставлення людини до себе, світу та взаємодії з ним, мотивуючи її до самореалізації та дозволяючи повністю включитись у розв'язання завдань незалежно від стресових факторів. Другий компонент, контроль, допомагає знаходити шляхи впливу на результати стресових змін та уникає безпорадності та пасивності. Третій компонент, прийняття ризику, дозволяє бути відкритим до навколишнього світу та сприймати життєві події як виклики та можливості для особистісного зростання.

Звернено увагу, що реакція людини на стресові ситуації проявляється індивідуально, але спільними для всіх є: страх, пригнічення та внутрішня напруга. Всі ці фактори мають негативний вплив на психологічне благополуччя людини і призводять до поступового погіршення її психічного здоров'я та самопочуття, а реалії сучасного життя пред'являють високі вимоги до потенціалу особистості, її внутрішніх ресурсів, здібностей діяти в ситуації невизначеності, використовувати активні форми саморегуляції, які є необхідними умовами ефективного функціонування людини, формування стійких життєвих стратегій, збереження та зміцнення його психологічного здоров'я.

Вказано, що серед безлічі факторів, що визначають працездатність та інші характеристики здоров'я, велику роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я і професійного довголіття особистості.

Емпірично досліджено психологічні особливості життєстійкості молоді в умовах воєнного часу. Для цього використали такі діагностичні методики: методика «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса та Р. Райха; методика «PSM 25» Лемура – Тесьє – Філіона; методика «Життєстійкість» Маді. Дібрано рекомендації щодо збільшення рівня життєстійкості молоді у воєнний час.

Доведено, що якість життєстійкості особистості в умовах постійного стресу позначається на тому, що людина стає більш вразливою і на фоні таких змін настроїв, можуть виникати більш сильні емоційні спалахи – гнів, роздратованість, агресія, афективні стани.

Визначено, що наявні дослідження показують недостатню розробленість поняття психологічної стійкості до стресу, або ж життєстійкості, як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Ключові слова: *стрес, життєстійкість, психологічні особливості, емоційні прояви.*

Mozghova Ruslana, Lysenkova Iryna. The influence of chronic stress on the vitality of youth in wartime conditions

The article reveals the psychological essence of the concept of personality resilience – a system of beliefs about oneself, the environment and interaction with the world, which prevents

the occurrence of overstrain in a stressful situation through persistent coping. This is a unique model of the structure of skills and habits, which contributes to the transformation of changes that occur with a person into his opportunities.

It was analyzed that sustainability consists of three components: involvement, control and risk acceptance. The first component, involvement, determines a person's attitude towards himself, the world and interaction with it, motivating him to self-realization and allowing him to fully engage in solving tasks regardless of stressful factors. The second component, control, helps to find ways of influencing the results of stressful changes and avoids helplessness and passivity. The third component, risk-taking, allows you to be open to the world around you and perceive life events as challenges and opportunities for personal growth.

Attention is drawn to the fact that a person's reaction to stressful situations is manifested individually, but the following are common to all: fear, oppression and internal tension. All these factors have a negative impact on the psychological well-being of a person and lead to a gradual deterioration of his mental health and well-being, and the realities of modern life make high demands on the potential of the individual, his internal resources, the ability to act in a situation of uncertainty, to use active forms of self-regulation , which are necessary conditions for the effective functioning of a person, the formation of sustainable life strategies, the preservation and strengthening of his psychological health.

It is indicated that among the many factors that determine work capacity and other health characteristics, mental resistance to stressful situations plays a major role. A high level of mental resistance to stress is a guarantee of preservation, development and strengthening of health and professional longevity of the individual.

Empirically researched the psychological features of youth resilience in wartime conditions. For this, the following diagnostic methods were used: the 'Stressfulness of life' method by T. Holmes and R. Reich; the 'PSM 25' method of Lemur – Tessier – Filion; Madi's 'Sustainability' technique. Recommendations on increasing the level of vitality of youth in wartime have been selected.

It has been proven that the quality of a person's vitality in conditions of constant stress is affected by the fact that a person becomes more vulnerable and against the background of such mood changes, stronger emotional outbursts can occur – anger, irritation, aggression, affective states.

It was determined that the available studies show insufficient development of the concept of psychological resistance to stress, or life resistance, both in theoretical and practical aspects.

Key words: *stress, resilience, psychological features, emotional manifestations.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна на території України несе серйозні загрози психологічному здоров'ю та добробуту переважної більшості населення, а саме той факт, що найбільш стресогенний вплив на психофізичний і функціональний стан особистості надають непередбачуваність і невизначеність, які є основною характеристикою екстремальних ситуацій, в якій ми зараз проживаємо, ставить перед нами проблематику загрози високому рівню життєстійкості при постійному стресі. Реалії сучасного життя пред'являють високі вимоги до потенціалу особистості, її внутрішніх ресурсів, здібностей діяти в ситуації невизначеності, використовувати активні форми саморегуляції, які є необхідними умовами ефективного функціонування людини, формування стійких життєвих стратегій, збереження та зміцнення його психологічного здоров'я. Все це веде до того, що навантаження на нервову систему і психіку молодої людини зростає щодня, та призводить до формування емоційної напруги, накопичення негативних емоцій, зниження адаптивних здібностей, здатних чинити опір стресу.

Аналіз останніх публікацій. Останні 20 років життєстійкість є предметом вивчення українських і зарубіжних вчених. У даній роботі життєстійкість обговорюється в рамках концепції американського психолога С. Мадді.

На думку С. Мадді, життєстійкість – це система переконань про себе, оточуюче середовище і взаємодії зі світом, яка запобігає виникненню напруги в стресовій ситуації через стійке подолання. Це унікальний зразок структури навичок та звичок, який сприяє перетворенню змін, що відбуваються з людиною, в його можливості [6, с. 154].

С. Мадді та Д. Хошаба вказують, що життєстійкість «не є спадковою якістю», а вона формується протягом усього життя та коригується [2, с. 125].

Різні стани стресу та психологічної напруги можуть вплинути на здатність людей бути продуктивними. Стрес (у цій роботі, під цим поняттям, маємо на увазі дистрес), який визначається як «будь-який набір обставин, які загрожують нашому благополуччю чи сприймаються як загрозливі і тим самим обтяжують наші здібності справлятися з труднощами», може мати тривалий вплив на продуктивність і когнітивне функціонування [7, с. 48]. Стрес надає суттєвий та прямий вплив на задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості.

Важливою характеристикою особистості, загрозливе зростання якої відзначено в роботах вчених, є тривожність особистості, що виявляється у схильності індивіда переживати тривожний стан у реальних чи уявних ситуаціях, що суб'єктивно оцінюються як загрозливі. Небезпека високої тривожності для людини полягає у її негативному впливі на результати діяльності та загальне благополуччя.

Вивчаючи тривожність, С. Мадді та співавтори (1985) повідомили про те, що високий рівень життєстійкості є найефективнішим засобом захисту від хвороб. Таким чином, життєстійкість є своєрідним буфером між тривожними факторами та їх негативними наслідками у людей. Вона позитивно впливає на мотивацію та ефективність у будь-якій діяльності, дозволяючи активніше і простіше реагувати на стресогенні та тривожні чинники [3, с. 97].

Дослідження І. Солкової та П. Томанек підтверджують важливість якості життєстійкості для подолання повсякденного стресу та підвищення самоефективності [8, с. 45].

Важливо зазначити, що особистісна конструкція життєстійкості є значущим фактором у боротьбі зі стресом, що допомагає людині протистояти йому. Недавні дослідження життєстійкості вказують на те, що люди, які мають стійкі характерні риси та не здаються під тиском, рідше хворіють в періоди переживання стресу [1, с. 26].

Життєстійкість, як характеристика, яка відображає здатність адаптації суб'єкта до відповідності умовам, визначає стійкість людини до різних видів загрозливих впливів та її уявлення про свою здатність до успішної поведінки, необхідної для досягнення очікуваних результатів та подолання негативного впливу навколишнього середовища [9, с. 132].

На думку О. Чиханцової, життєстійкість – це інтегральна особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності [4, с. 125].

Різні стани стресу та психологічної напруги можуть вплинути на здатність людей бути продуктивними. Стрес (у цій роботі, під цим поняттям, маємо на увазі дистрес), який визначається як «будь-який набір обставин, які загрожують нашому благополуччю чи сприймаються як загрозливі і тим самим обтяжують наші здібності справлятися з труднощами», може мати тривалий вплив на продуктивність і когнітивне функціонування [5, с. 48]. Стрес надає суттєвий та прямий вплив на задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості.

Важливою характеристикою особистості, загрозливе зростання якої визначено в роботах вчених, є тривожність особистості, що виявляється у схильності індивіда переживати тривожний стан у реальних чи уявних ситуаціях, що суб'єктивно оцінюються як загрозливі. Небезпека високої тривожності для людини полягає у її негативному впливі на результати діяльності та загальне благополуччя.

Дослідники, зосереджуючись на проблемі життєстійкості дітей у збройних конфліктах, зазначають, що поняття психологічної адаптації, стійкості до стресу та психічного здоров'я дітей та підлітків слід розглядати як динамічний процес. Вчені, які вивчають проблеми психологічного відновлення у дітей після стресових подій, попереджають, що не можна розглядати резильєнтність (психол. стійкість, пружність) як персональну властивість «невразливих» осіб, адже це є вроджена динамічна властивість особистості, які добре відчувають себе навіть у кризових стресових умовах. Замість цього, доцільніше говорити про умови та результати адаптації та відновлення у осіб, які зазнали стресового впливу. У такому розумінні резильєнтність є динамічним процесом

досягнення позитивної адаптації в умовах стресору [8, с. 85].

Науковці вважають, що життєстійкість особистості – це потенціал, який може бути використаний в ситуації. Це є інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається через активну взаємодію з життєвими ситуаціями та здатністю до соціально-психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції [4, с. 171].

Таким чином, можна зробити висновок про складну природу здатності особистості до психологічної стійкості, захисту та адаптації. Життєстійкість можна визначити як здатність людини до психологічного відновлення та збереження психологічного комфорту за допомогою захисних факторів. Важливо, що життєстійкість формується завдяки захисним факторам та захисним процесам, які сприяють позитивному розвитку та психосоціальному стану. Підхід до розуміння життєстійкості з соціоекологічної перспективи передбачає вивчення розвитку життєстійкості індивіда у поєднанні з особистісними характеристиками та контекстом, у якому він перебуває. Зміцнення життєстійкості окремої особи передбачає також і підвищення життєстійкості інших соціоекологічних рівнів системи, в якій вона перебуває, таких як родина, друзі, громада тощо [2, с. 71].

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці впливу хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу.

Результати дослідження. Метою емпіричного дослідження було визначення рівня стресостійкості молоді.

Дослідження було проведено серед людей віком від 21 до 35 років м. Миколаєва, яке безпосередньо перебуває в напруженій обстановці, спричиненій обстрілами та відсутністю безпеки.

Участь у дослідженні взяли – 50 людей, з них – 25 жінки, 25 – чоловіки.

Дослідження включало такі етапи:

1. Підготовчий. Аналіз проблеми дослідження, підбір та вибір методик здійснення збору даних.

2. Формування вибірки дослідження.

3. Основний (дослідницький). Інструктування досліджуваних та їхнє тестування.

4. Узагальнюючий. Збір та обробка результатів дослідження з використанням ключа. Обробка результатів із використанням статистичних методів. Інтерпретація результатів.

Для збору емпіричних даних використали метод психологічного тестування.

Методики, що використовуються: 1) методика «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса та Р. Райха; 2) методика «PSM 25» Лемура – Тесьє – Філіона; 3) методика «Життєстійкість» С. Маді.

Далі представимо результати дослідження за кожною з експериментальних методик.

За методикою Холмса – Райха були визначено такі показники:

– високий рівень стресостійкості діагностовано у 27 респондентів (54% опитаних);

– середній рівень стресостійкості визначено у 17 респондентів (34% опитаних);

– низький рівень стресостійкості визначено у 6 респондентів (12 % опитаних).

Результати узагальнені на діаграмі (рис. 1).

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного стресу – PSM-25» узагальнено на діаграмі (рис. 2).

Показник переживання психологічного стресу, згідно з методикою «Шкала психологічного стресу – PSM-25», свідчить про те, що загалом у групі випробуваних переважає стан психологічної адаптації. Для отримання більш детальної картини була побудована діаграма (рис. 3), на якій представлені індивідуальні результати стресових відчуттів.

За індивідуальними показниками дослідження стресових ситуацій ми бачимо, що у переважній більшості у респондентів стресові відчуття у межах норми, проте в 7 респондентів були отримані результати, які показують, що в цих молодих людей підвищений рівень стресових відчуттів.

Вивчення життєстійкості молоді за допомогою методики «Тест Життєстійкості» С. Мадді показало, що у 74 % респондентів спостерігається високий і середній рівень життєстійкості, що характеризується високою опірністю стресогенним умовам довкілля. Низькі результати спостерігаються у 26 % респондентів.

Результати за методикою «Життєстійкість» узагальнено на діаграмі (рис. 4).

Рис. 1. Результати за методикою Холмса-Райха

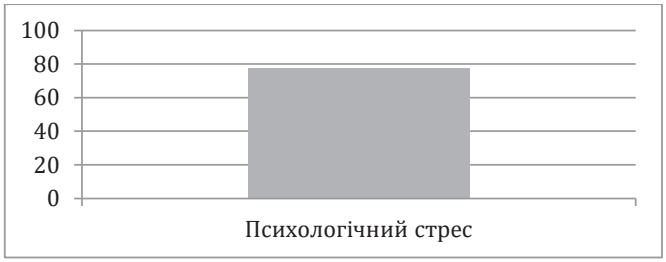


Рис. 2. Результати дослідження стресових відчуттів

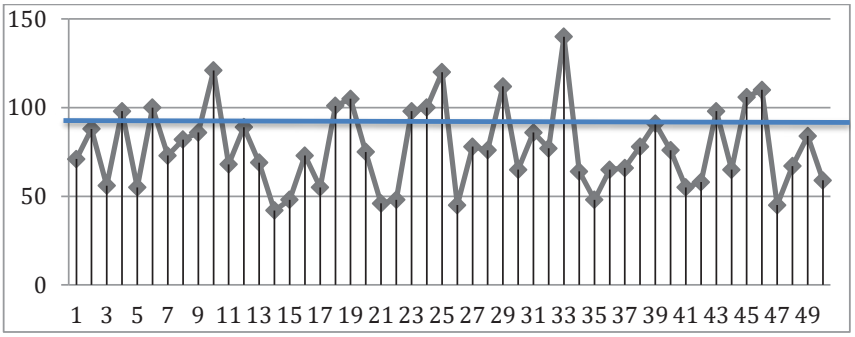
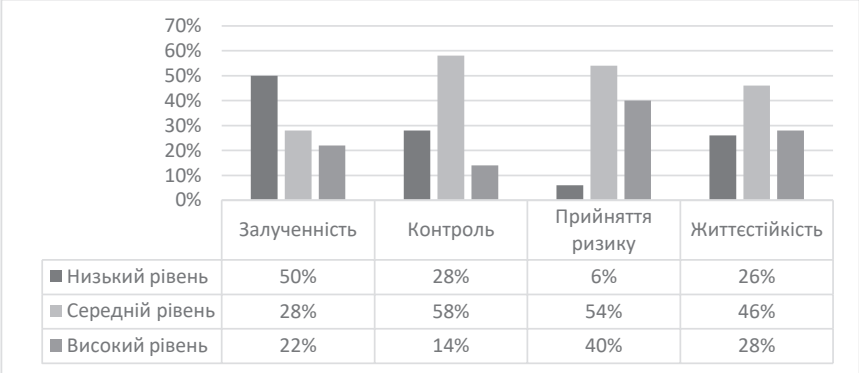


Рис. 3. Індивідуальні результати дослідження стресових відчуттів



	Залученність	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Низький рівень	50%	28%	6%	26%
Середній рівень	28%	58%	54%	46%
Високий рівень	22%	14%	40%	28%

Рис. 4. Результати за методикою «Життєстійкість»

За субшкалою «Залученість» спостерігаються низькі показники серед усієї вибірки – 50%. Тому треба відмітити, що респонденти з низькими показниками за даною субшкалою відчувають свою значимість в спільній діяльності, деяку неприязність зі сторони інших, а також у них може бути присутнім відчуття, що життя проходить повз них, тобто особистість ніби не «включена» у власне життя.

За субшкалою «Контроль» обрана група респондентів продемонстрували результат, який вказує на середній рівень.

За субшкалою «Прийняття ризику» обрана нами група респондентів показала середні та високі показники.

Таким чином, результати дослідження стресостійкості та життєстійкості показало, за 3-ма обраними діагностичними методиками, що загалом у осіб молодого віку переважає високий рівень стресостійкості (за методикою Холмса – Райха), за методикою «Шкала психологічного стресу» спостерігаємо, що показник переживання психологічного стресу знаходиться на рівні психологічної адаптації, за методикою «Життєстійкість» С. Мадді – 74% опитаних мають високий та середній рівень опірності, а 26% потребують підсиленої уваги, адже мають низький рівень опірності стресогенним умовам сучасного життя. Визначені низькі показники по рівню життєстійкості та стресостійкості, потребують створення рекомендацій, щодо підвищення рівня життєстійкості в умовах життя, які склалися на даний момент, аби підвищити якість самопочуття особистості.

Висновки. Дослідження проводилось з метою вивчити рівень стресостійкості молоді. Загалом були визначено такі показники: високий рівень стресостійкості діагностовано у 54% опитаних; середній рівень стресостійкості визначено у 34% опитаних; низький рівень стресостійкості визначено у 12% опитаних.

Отже, ми дослідили та виявили, що для 46% діагностованих респондентів варто звернути увагу на рекомендації з підвищення та розвитку власної життєстійкості задля подолання впливу хронічного стану на загальний психологічний стан в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V, Вип. 20. С. 68–81.

2. Басенко О.М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. Теорія і практика сучасної психології. С. 15–19.

3. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с.

4. Блінов О.А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.

5. Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту. 2021. 220 с.

6. Агаєв Н.А. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посібн. / Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, І.О. Пішко та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

7. Чиханцова О. Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

8. Борисенко Л.Л., Корват Л.В. Психологічні особливості депресивних станів осіб в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»).* № 9(14). 2022. С. 53–65.

9. Грішин Е. Резильєнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2021. Вип. 64. С. 62–81.

REFERENCES:

1. Kokun, O.M. (2020). Profesiina zhyttiestiikist osobystosti: analiz fenomena [Professional vitality of the individual: analysis of the phenomenon]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Actual problems of psychology: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named*

after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine, Vol. V, 20, 68–81. [in Ukrainian].

2. Basenko, O.M. Psykholohichni osoblyvosti proyavu stresu ta zhyttyestiykosti u ditey i pidlitkiv v umovakh voyennoho konfliktu [Psychological features of the manifestation of stress and resilience in children and adolescents in the conditions of a military conflict]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi.* 15–19 p. [in Ukrainian].

3. Kokun, O.M. (2022). *Vseukrainske opytuvannia «Tvoya zhyttyestiykist' v umovakh viyny» [Your vitality in the conditions of war]: preprynt.* Kyyiv: Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. 46 p. [in Ukrainian].

4. Blinov, O.A. (2019). *Boyova psykhichna travma [Combat mental trauma. Kyiv: Talkom.* 700 p. [in Ukrainian].

5. Chernobrovkin, V.M., & Morozova, O.B. (2021). *Analiz suchasnykh pidkhodiv do rozvytku i posylennya rezyliyens osobystosti. Tekhnolohiyi rozvytku intelektu [Analysis of modern approaches to the development and strengthening of individual resilience. Intelligence development technologies]*. 220 p. [in Ukrainian].

6. Ahayev, N.A. (2016). Zbirnyk metodyk dlya diahnostyky nehatyvnykh psykhichnykh staniv viys'kovosluzhbovtsiv [*A collection of techniques for diagnosing negative mental states of servicemen*]: [metod. posibn.] */ N. A. Ahayev, O. M. Kokun, I. O. Pishko, N. S. Lozinska*. K.: NDTs HP ZSU. 234 p. [in Ukrainian].

7. Chykhantsova, O. (2021). *Psykholohichna osnovy zhyttyestiykosti osobystosti [Psychological basis of vitality of personality*]. Kyiv: Talkom*.* 319p. [in Ukrainian]

8. Borysenko, L.L., & Korvat, L.V. (2022). Psykholohichni osoblyvosti depresyvnykh staniv osib v umovakh voyennoho stanu v *Ukrayini [Psychological features of depressive states of persons in the conditions of martial law in Ukraine]. «Perspektyvy ta innovatsiyi nauky» (Seriya «Pedahohika», Seriya «Psykholohiya», Seriya «Medytsyna»),* 9(14). 53–65 p. [in Ukrainian].

9. Hrishyn, E. (2021). Rezylientnist osobystosti: Sutnist' fenomenu, psykhodiahnostyka ta zasoby rozvytku [Personality resilience: The essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiya.* 64, 62–81 p. [in Ukrainian].

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.8

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ ПОДРУЖНІХ ПАР

Мушкевич Мирослава Іванівна,
професор кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0000-0002-3268-5767
Scopus Author ID: 57204589642

У статті обґрунтована актуальність теми дослідження особливостей психологічної сумісності подружньої пари, як чинника, який впливає на здоров'я, працездатність, ефективність взаємодії з соціумом, на функціональні та психоемоційні стани членів подружжя, задоволеність життям, тобто практично на усі суб'єктивні та об'єктивні показники діяльності індивідів. Висвітлено результати теоретичного аналізу проблеми вивчення подружньої сумісності як одного із найскладніших явищ соціально-психологічної науки, яке досі недостатньо досліджено. Досліджено особливості функціонування подружніх пар. Виділено основні концептуальні підходи до розуміння подружньої сумісності, які представлені у сучасних психологічних дослідженнях. Представлено результати емпіричного вивчення критеріїв сумісності подружньої пари. Охарактеризовано сумісні (гармонійні) та несумісні (дисгармонійні) стосунки між чоловіком та дружиною. Виявлено значущі розбіжності між групами пар з гармонійними, «перехідними» та дисгармонійними стосунками за багатьма емпіричними індикаторами. Вказано, що вищі значення виокремлених емпіричних показників більшою мірою характеризують пари з гармонійними стосунками. Середні та низькі рівні прояву виявилися притаманними для подружніх пар з «перехідними» та дисгармонійними стосунками. Виявлено, що рівень сумісності має сильні зв'язки з показниками, які характеризують гармонійні стосунки, а отже може розглядатися як інтегральний суб'єктивний показник їх гармонійності.

Ключові слова: *психологічна сумісність, рівні сумісності, подружня пара, гармонійні стосунки, дисгармонійний шлюб, емоційні стани, задоволеність шлюбом.*

Mushkevich Myroslava. Peculiarities of psychological compatibility of married couples

The article substantiates the relevance of the topic of research on the psychological compatibility of spouses, as a factor that affects health, work capacity, effectiveness of interaction with society, functional and psycho-emotional states of spouses, life satisfaction, that is, almost all subjective and objective factors. objective indicators of the activity of individuals. The results of the theoretical analysis of the problem of studying joint compatibility as one of the most complex phenomena of social-psychological science, which has not been sufficiently investigated so far, are highlighted. Peculiarities of the functioning of married couples have been studied. The main conceptual approaches to understanding joint compatibility, which are presented in modern psychological research, are highlighted. The results of an empirical study of the compatibility of a married couple are presented. Compatible (harmonious) and incompatible (disharmonious) relationships between husband and wife are characterized. Significant differences between groups of couples with harmonious, "transitional" and disharmonious relationships were revealed according to many empirical indicators. It is indicated that the higher values of the isolated empirical indicators to a greater extent characterize couples with harmonious relationships. Medium and low levels of manifestation appeared to be characteristic of married couples with "transitional" and disharmonious relationships. It was found that the level of compatibility has strong connections with indicators that characterize harmonious relationships, and therefore can be considered as an integral subjective indicator of their harmony.

Key words: *psychological compatibility, levels of compatibility, married couple, harmonious relationship, disharmonious marriage, emotional states, satisfaction with marriage.*

Постановка проблеми. Психологічна сумісність подружжя та сприятлива атмосфера у парі впливають на здоров'я, працездатність, ефективність взаємодії з соціумом, на функціональні та психоемоційні стани членів подружжя, задоволеність

життям, тобто практично на усі суб'єктивні та об'єктивні показники діяльності індивідів. Психологічна сумісність подружньої пари є одним із критеріїв успішності союзу й виступає умовою створення міцної та щасливої сім'ї.

Поняття подружньої сумісності у різних контекстах досліджувалось багатьма науками. Проблемою подружньої сумісності та її вплив на стабільність шлюбу займались такі українські вчені як А. Балукова [1], Г. Кошонько [6], Є. Потапчук [1; 9], Р. Хавула [13] та інші. Психологічну сумісність подружжя та емоційну адаптацію у перші роки після одруження вивчали О. Бондарчук [3], О. Винославська [10], Н. Волянюк [10], Л. Ільків [4; 5], Г. Ложкін [10], Федоренко [11; 12]. Автори виокремили рівні та різновиди психологічної сумісності подружжя. Власну версію поняття подружняьої сумісності запропонував відомий вчений К. Вітек [2].

Група вчених, таких як О. Винославська [10], Н. Волянюк [10], Г. Ложкін [10] та ін., досліджуючи тему сумісності, прийшли до висновку, що міжособистісна сумісність є одним із найскладніших явищ соціально-психологічної науки, яке ще недостатньо досліджено. Автори підкреслюють, що у соціальній психології міжособистісну сумісність розглядають, як сукупність психологічних особливостей партнерів, які сприяють позитивному спілкуванню та взаємній діяльності. Дослідники виокремлюють структурну та функціонально-рольову сумісність. Структурна сумісність проявляється в поєднанні темпераментів, характерів та індивідуально-особистісних якостей партнерів. Функціонально-рольова сумісність характеризується поєднанням уявлень та очікувань партнерів про міжособистісні ролі. Якщо рольові уявлення та очікування у партнерів збігаються, то вони мають високі шанси на побудову гармонійних та щасливих стосунків [10, с. 171–172].

Аналізуючи наукову літературу, група українських вчених, таких як Т. Дучимінська, Л. Магдисюк, М. Мушкевич, Р. Федоренко, прийшли до висновку, що не існує єдиного підходу щодо визначення поняття «психологічна сумісність». Автори вказують на те, що сумісність визначають як подібність або відмінність характерів, поглядів, звичок, які є взаємодоповнюючими. З іншої сторони під сумісністю розуміють процес взаємного узгодження. Однак дослідниці також зазначають, що неузгодженість «сценаріїв» провокує проблеми у сімейній взаємодії, та навпаки, подібність «сценаріїв» свідчить про подружню сумісність. Під сценарієм мається на увазі уявлення індивіда про певні типові ситуації. Це те, як кожен член сім'ї має свої уявлення про різні сторони подружнього життя: які функції виконувати в сім'ї, як розподіляти ролі, яким нормам поведінки надавати перевагу, які санкції використовувати при порушенні домовленості. Усі ці уявлення формуються протягом життя індивіда та їх організуючим моментом виступає сукупність сценаріїв повсякденного життя сім'ї [8, с. 27].

Своєю чергою, дослідниця подружньої сумісності Г. Кошонько додає, що сумісність є взаємним прийняттям партнер з комунікації та взаємній діяльності, що базується на найкращому поєднанні, яке може мати форму подібності або взаємодоповнення, ціннісній єдності, спільних соціальних установках, інтересах, мотивації, потребах, характерах, темпераментах і ритмах психофізіологічного реагування, а також інших важливих для спільної діяльності індивідуальних і психологічних характеристиках. Критеріями сумісності є характеристики високої безпосередньої задоволеності партнерів результатами комунікації й процесом взаємодії [6].

Також вчена вважає, що міжособистісна сумісність відображає можливість двох суб'єктів узгоджувати свою взаємодію і довгий час спокійно комунікувати один з одним, що зумовлено оптимальним поєднанням їх особистісних рис. При цьому сумісність може бути як зовнішньою, так і внутрішньою: зовні – у здатності людей довгий проміжок часу спілкуватися один з одним; внутрішньо – в узгодженості поведінки, емоцій, взаємин, і супроводжується взаємопізнанням і взаєморозумінням. На цьому Г. Кошонько не зупиняється і зазначає, що подружня сумісність, як здатність членів сім'ї узгоджувати свої дії, оптимізувати взаємостосунки в різних областях й видах спільної діяльності, утворює багато рівнів [6].

Провівши теоретико-емпіричне дослідження, вона виділяє такі чотири рівні подружньої сумісності:

1) духовна сумісність – характеризує узгодженість основоположних компонентів поведінки партнерів: установок, ціннісних орієнтації, потреб, інтересів, поглядів, оцінок, думок тощо;

2) персональна сумісність – характеризує відповідність структурно-динамічних особливостей партнерів: властивостей темпераменту, характеру, емоційно-вольової сфери: один з критеріїв персональної сумісності – безконфліктний розподіл міжособистісних ролей;

3) сімейно-побутова сумісність – узгодженість уявлень про функції сім'ї, узгодженість рольових очікувань та домагань при реалізації цих функцій;

4) фізіологічна сумісність – узгодження тілесного контакту, задоволеність від близькості [6, с. 155–156].

Не можемо також оминути бачення вітчизняного вченого І. Крамара, який стверджує, що поняття сумісності означає оптимальне поєднання характеристик суб'єктів, які включені до діяльності, в результаті чого вона виявляється продуктивною і буває особистою, соціальною та функціональною. Дослідник виділяє фізіологічну, психофізіологічну, психологічну та соціально-психологічну сумісність. Фізіологічна сумісність ґрунтується на статево-вікових особливостях. Психофізіологічна сумісність проявляється на рівні темпераментів. Психологічна сумісність базується на основі особистих визначних рис, характерів, мотивів. Соціально-психологічна сумісність містить в собі сподівання, інтереси, ціннісні орієнтації [7, с. 51].

На думку О. Бондарчук, існують певні рівні міжособистісної сумісності партнерів: перший рівень – основа, що утворює психофізіологічна сумісність темпераментів партнерів. Низький рівень міжособистісної сумісності властивий парам, які мають однакові темпераменти (двом холерикам недостатньо витримки, парі, яка утворена з двох меланхоліків, – бадьорості, та енергії, двом флегматикам – ініціативності та швидкості, двом сангвінікам – послідовності у своїх діях).

Наступним рівнем міжособистісної сумісності є функціонально-рольова узгодженість, яка відображає відповідність структури, розуміння розподілу і прийняття сімейних і міжособистісних ролей. Найвищим рівнем міжособистісної сумісності являється ціннісно-орієнтаційна єдність, яка виявляється в спільності сімейних цілей і цінностей [2].

За Є. Потапчуком, міжособистісна сумісність – це поєднання характерів, темпераменту, сексуальних установок та вподобань, інтересів, ціннісних орієнтацій, мотивів та потреб. Чим більше збігів, тим вищий рівень міжособистісної сумісності партнерів і тим більш гармонійними стосунки будуть в парі. Особлива увага акцентується на тому, що міжособистісні стосунки будуть гармонійними тоді, коли партнери зможуть задовольнити потреби та очікування один одного [9, с. 8].

Відомий спеціаліст з питань сім'ї та подружжя К. Вітек, розглядаючи передумови майбутньої подружньої сумісності та функційності, виділяв особливості, які свідчать про їх наявність: сексуальна гармонія; соціальна зрілість; здатність забезпечувати свою сім'ю; почуття обов'язку і відповідальності; самовладання і гнучкість; подібність подружжя за характером та інтелектом; сприятливі взаємини між батьками; відповідність матеріального рівня партнерів [2].

Таким чином, попри різноманітність підходів до визначення поняття подружньої сумісності, ми бачимо, що дослідження проблеми сумісності подружжя вимагає аналізу всієї сукупності багатоаспектних взаємозв'язків між чоловіком і дружиною, а критерій сумісності подружжя залежить від того, в контексті якої саме взаємодії у парі вивчається це питання. Через це проблема сумісності в сім'ї є багатогранною.

Кожне подружжя унікальне і являє собою неповторне поєднання темпераментів, характерів, установок, ціннісних орієнтації, потреб, інтересів, поглядів, оцінок, думок, уявлень про функції сім'ї, рольових очікувань, домагань при реалізації сімейних функцій тощо. Вдале поєднання усіх цих компонентів є основою для побудови гармонійних та міцних стосунків молодої пари.

Очевидно, що не існує ідеальної моделі подружньої пари, де досконало поєднуються усі елементи «головоломки», але, маючи уявлення про кожен критерій сумісності, проаналізувавши стан справ

на кожному рівні, можна знайти причину непорозумінь у подружжі й усунути їх частково чи повністю. Тим самим побудувати таку модель, таку ієрархію рівнів, яка полегшить емоційні страждання та труднощі, допоможе досягти благополуччя подружжя в цілому і кожного з партнерів зокрема.

Аналіз теоретичної літератури допоміг нам виділити основні критерії психологічної сумісності подружніх пар: ціннісно орієнтаційна єдність (узгодженість сімейних цінностей); збалансованість автономності залежності шлюбних партнерів (міра автономності); гнучкість сімейних ролей (рівень емоційної підтримки одне одного); задоволеність стосунками (шлюбом) як суб'єктивний інтегральний показник їх сумісності (показник задоволеності шлюбом).

Метою дослідження є аналіз особливостей та визначення рівня психологічної сумісності подружжя.

Матеріали й методи дослідження. Як основні методи роботи, були використані: бесіда, анкетування, тестування. Характеристика методичного інструментарію дослідження обґрунтована доцільністю його використання в процесі дослідження особливостей психологічної сумісності шлюбних партнерів.

Дослідження проводилось протягомупродовж 2022–2023 років на базі Психологічно-консультативного центру в місті Луцьку та на базі психодіагностичної лабораторії при кафедрі практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки в місті Луцьку. Вибіркову сукупність склали 28 подружніх пар, серед яких 50% жінок і 50% чоловіків. Досліджені пари були віком 25–35 років та мали стаж шлюбу 5–10 років.

На початковому етапі, з метою дослідження якості вибірки було застосовано психологічне *анкетування*. Анкета містила питання про вік, сімейний стаж, місце проживання, умови проживання (окремо, з батьками, гуртожиток, проживають на відстані), освітній рівень, види діяльності, матеріальний стан, тип стосунків подружжя (гармонійний, дисгармонійний). Відповіді на питання анкети мали на меті також з'ясувати додаткові обставини життя подружжя, які можуть впливати на сумісність та задоволеність шлюбом.

Не менш важливий та інформативний метод – *бесіда,* яка покликана краще вивчити ситуацію в парі. Основне в бесіді – встановлення контакту психолога з респондентом; завоювання довіри, як експерта й гаранта конфіденційності; виявлення ставлення кожного члена подружжя до ситуації в парі та визначення його ролі в обставинах, що склалися; збір достатньої інформації як про самих досліджуваних, так і про їхнє мікросоціальне оточення; з'ясування важливої інформації про подружжя: інтереси, здібності, рівень розвитку, особливості характеру, поведінки, взаємовідносини в парі. Бесіда має на лише діагностичну цінність, а й передбачати психологічний вплив на респондентів за допомогою запитань та спеціальних завдань, інтерпретацій. У процесі бесіди має велике значення її психоедукативна роль.

Психологічне вивчення сумісності подружніх пар передбачало достатнього залучення діагностичних методик у межах кожного методу. У зв'язку з цим, а також враховуючи зв'язок з діагностичними завданнями дослідження, було використано стандартизовані методики. З метою отримання об'єктивних результатів під час вивчення особливостей психологічної сумісності подружніх пар, було відібрано методики, що відповідали досліджуваним завданням, параметрам, принципам, функціям діагностики, а також принципам валідності та надійності.

Так, психологічна сумісність шлюбних партнерів досліджувалась за допомогою тесту на подружню сумісність О. Добровича. Опитувальник складається з 16 запитань, які дозволяють визначити характерологічний аспект сумісності подружжя. У відповідях чоловіка та дружини окремо один від одного було підсумовано бали з парних та непарних питань. Потім підраховано різницю між їх «парними» й «непарними» сумами балів та отримані результати зіставлено з таблицею відповідей, яка демонструє рівень сумісності партнерів між собою. В результаті тестування серед подружніх пар було виявлено такі результати сумісності: 1) гармонійні пари зі схожими характерами; 2) гармо-

нійні пари, що гарно доповнюють один одного; 3) подружжя, що можна назвати гармонійними, але між чоловіком та жінкою неминучі з'ясування стосунків через «різні характери»; 4) пари, які у стосунках мають певні складнощі, але такі, що легко долаються; 5) сім'ї, що у своїх стосунках мають певні складнощі, які можливо подолати, але з плином часу; 6) чоловік та жінка є різними людьми, але вони вміють швидко дійти згоди; 7) подружжя є складною парою. Для зручності аналізу результатів ми виділили окремо пари, що є гармонійними подружжями (3 бали); подружжя, що мають певні складнощі у стосунках (2 бали); та складні сімейні пари (1 бал).

Збалансованість автономності партнерів, залежності один від одного – є одним з показників сумісності подружньої пари. Цей показник гармонійності чи дисгармонійності стосунків вимірювався за допомогою проєктивної методики Е. Ейдеміллера «Сімейна соціограма». Ця методика дозволила партнерам за невеликий проміжок часу, знаходячись в ситуації «тут і тепер», схематично відобразити взаємини в їхній парі, а потім обговорити результати. При аналізі результатів тестування були використані критерії авторів методики: 1) кількість членів родини, що потрапили в площу кола; 2) розташування кіл відносно один одного; 3) величина кіл; 4) дистанція між окружностями. Проте, враховуючи завдання нашого дослідження, для визначення ступеня автономності або залежності партнерів у парі, ми робили акцент насамперед на аналіз відстані між колами, якими партнери зобразили себе на малюнку.

У результаті, було виявлено чотири варіанти відповідей-зображень: 1) значна відстань між колами (коло «Я» та коло «Партнер»), що означає емоційну відчуженість партнерів (1 бал); 2) коло «Я» знаходиться поруч з колом «Партнер» без злипання, що демонструє автономність чоловіка та дружини (3 бали); 3) повне або часткове злипання кіл «Партнер» та «Я» в обох членів подружжя, що означає надмірну залежність один від одного (1 бал); 4) різні зображення подружжя: велика відстань у жінки та наявність злипання кіл на малюнку чоловіка (і навпаки), що засвідчує автономність оного з партнерів та надмірну залежність іншого (2 бали). Слід зазначити, що найбільш гармонійним для подружжя являється ситуація певної автономності партнерів, що дає широкі можливості особистісного розвитку, як чоловіка, так і жінки.

Результати дослідження. Досліджуючи показник подружньої сумісності партнерів, ми взяли за основу тесту на подружню сумісність О. Добровича. Після підрахунку різниці між «парними» й «непарними» сумами балів чоловіка та дружини отримані результати зіставлено з таблицею відповідей, яка демонструє рівень сумісності партнерів між собою. Проаналізувавши результати тесту на подружню сумісність, анкетування та результати проведення бесід з подружжями, ми розподілили пари на гармонійні (функційні), негармонійні (дисфункційні) або перехідні (псевдофункційні). Під гармонійними стосунками маються на увазі ті, які постійно вдосконалюються, тому що партнери прагнуть до самопізнання й пізнання іншого; в яких є рівноправне партнерство, метою якого є персональний розвиток кожного як особистості; партнери у парі здатні до рефлексії. Враховувались також схожість смаків та інтересів у різних сферах життя (соціальній, психологічній, сексуальній, сімейно-побутовій тощо).

На противагу гармонійним стосункам, до дисгармонійних пар було віднесено союзи, яким властива інертність, ригідність стосунків. Випадково сформований стиль спілкування у парі зафіксувався у певний період життя й на багато років залишався незмінним. Особливістю взаємин дисгармонійних (дисфункційних) пар є конфліктність, напруженість, відчуженість.

Відтак, 46% сімей (13 подружніх пар) мали високий рівень сумісності, що дало нам можливість віднести подружні діади до таких, що мають гармонійні стосунки. Низький рівень, тобто, наявність дисгармонійних стосунків виявився у 14% чоловіків та жінок (4 подружніх пари). Своєю чергою, 40% опитуваних (11 пар) отримали результати, які свідчать про середній рівень сумісності в парі (складні сімейні пари), а стосунки можна назвати «перехідними» (табл. 1).

Таблиця 1

Результати дослідження подружньої сумісності партнерів за методикою «Тест на подружню сумісність О. Добровича» (%, N=28)

Рівень сумісності партнерів	Показник
Гармонійні подружжя	46
Подружжя, що мають певні складнощі у стосунках	40
Складні сімейні пари	14

За допомогою проективної методики Е. Ейдеміллера «Сімейна соціограма», ми виміряли ступінь автономності партнерів у досліджуваних подружніх парах як показник гармонійності стосунків у парі (табл. 2). Ґрунтуючись на інтерпретації відстані між колами «Я» та «Партнер» методики «Сімейна соціограма», велика відстань означає емоційну відчуженість та байдужість один до одного; злипання кіл – симбіотичний зв'язок, низьку диференційованість; наявність різних варіантів малюнків в подружжі – середній рівень автономності в парі. Виявлено, що загальна вибірка подружніх пар за результатами виконання методики розділилася на три групи. Так, 8 пар (31%) зобразили на своїх малюнках кола «Я» та «Партнер» або на значній відстані один від одного, або у вигляді майже повного накладання одне на одного. Для їх стосунків характерний низький рівень автономності, що виявляється у в «симбіозі» або відчуженості партнерів.

Таблиця 2

Результати дослідження ступеня автономності у подружніх парах за методикою «Сімейна соціограма» (%, N=28)

Рівень сформованості автономності партнерів	Усього досліджуваних пар	Показник
Низький рівень (відчуженість обох партнерів або їх надмірна згуртованість)	8	29
Середній рівень (автономність одного та надмірна прив'язаність іншого)	11	39
Високий рівень (автономність обох партнерів)	9	32

Таблиця 3

Показники різних рівнів емоційної автономності або залежності подружніх пар (за методикою Е. Ейдеміллера «Сімейна соціограма», N=28,%)

Рівень	1 група (сім'ї з дисгармонійними стосунками)		2 група («перехідні сім'ї»)		3 група (сім'ї з гармонійними стосунками)	
	Усього досліджуваних пар (n=4)	Показник у %	Усього досліджуваних пар (n=13)	Показник у %	Усього досліджуваних пар (n=10)	Показник у %
Низький	2	50	5	39	1	10
Середній	1	25	6	46	2	20
Високий	1	25	2	13	7	70

Проаналізувавши вплив сумісності подружжя на задоволеність шлюбом, ми побачили, що 80% пар з гармонійними стосунками підтвердили високий рівень задоволеності своїм шлюбом, середній рівень задоволеності виявився у 10% (1 пара), для решти 10% (1 пара) сімей з гармонійними стосунками виявився характерним низький рівень задоволеності шлюбом. У групі пар з «перехідними» стосунками притаманний середній рівень задоволеності шлюбом – 62% сімей, і тільки 23% –

високий рівень задоволеності шлюбом, тоді як для 15% – низький рівень задоволеності союзом. Більшість подружніх пар з дисгармонійними стосунками показала схильність до низького рівня задоволеності шлюбом: 50%. Середній рівень задоволеності шлюбом виявився характерним для 25% (1 пара), в свою чергу 25% (1 пара) подружніх пар з дисгармонійними стосунками продемонстрували високий рівень задоволеності шлюбом.

Висновки. Сумісність подружньої пари розглядається як сукупність психологічних особливостей партнерів, які сприяють позитивному спілкуванню та взаємній діяльності. Якщо рольові уявлення та очікування у партнерів збігаються, то вони мають високі шанси на побудову гармонійних та щасливих стосунків.

Сумісність у подружній парі будується на основі рівноправних, емпатично-наповнених сімейних взаємин, які мають на меті персональний розвиток кожного члена подружжя як особистості та сім'ї як цілісної системи, що постійно вдосконалюються шляхом взаємопізнання. Основними критеріями сумісності виділено: баланс між особистісною автономністю та залежністю подружжя; гнучкість сімейних ролей; ціннісно-орієнтаційну єдність; емпатичну наповненість стосунків подружжя.

Емпірично досліджено та охарактеризовано сумісні (гармонійні) та несумісні (дисгармонійні) стосунки між чоловіком та дружиною. У результаті емпіричного дослідження стосунків подружжя були виявлені значущі розбіжності між групами пар з гармонійними, «перехідними» та дисгармонійними стосунками за багатьма емпіричними індикаторами. Зокрема, за рівнями сформованості ступеня автономності у подружніх парах, рольової адекватності, за ступенем узгодженості сімейних цінностей, за ступенем підтримки партнера в подружніх парах, та їх задоволеності шлюбом.

Вищі значення виокремлених емпіричних показників більшою мірою характеризують пари з гармонійними стосунками. Середні та низькі рівні прояву виявилися притаманними для подружніх пар з «перехідними» та дисгармонійними стосунками. Виявлено, що рівень сумісності має сильні зв'язки з показниками, які характеризують гармонійні стосунки, а отже може розглядатися як інтегральний суб'єктивний показник їх гармонійності.

Подальші напрямки науково-дослідної роботи вбачаємо у вивченні взаємозв'язку й механізмів взаємовпливу гармонійних стосунків подружжя на решту аспектів життєдіяльності індивіда: виховання дітей, кар'єрне зростання, особистісний розвиток тощо. Необхідною є подальша розробка та впровадження просвітницьких та психологічних технологій розвитку гармонійних сімейних стосунків, мета яких – збереження та зміцнення інституту сім'ї в Україні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балукова А.І., Потапчук Є.М. Чинники міжособистісної сумісності майбутніх шлюбних партнерів. *Соціальна психологія. Юридична психологія*, 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 167–171.

2. Волошок О.В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Вип. 3. 2019. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/477/445.

3. Вяткіна В.Р., Пасько К.М. Актуальні проблеми студентської родини в умовах суспільних криз. *IV Міжнародній науковопрактичній конференції для студентів та молодих учених «Європейський університет: імідж, мобільність та соціальні перспективи»*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 133–135.

4. Ільків Л.А., Теслюк В.М. Психологічні чинники сумісності в подружніх парах. *Матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції з міжнародною участю.* Київ : НУБіП України. С. 75–76.

5. Ільків Л.А., Теслюк В.М. Феномен подружньої сумісності: поняття та якісний зміст. *Colloquium-journal. Psychological sciences.* № 31(118), 2021. С. 11–13.

6. Кошонько Г.А. Теоретичні засади дослідження подружньої сумісності як психологічного феномена. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. № 2. С. 155–160.

7. Крамар І. Сумісність як фактор успішного функціонування колективу. *Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання».* Тернопіль, 2009. Том 2. С. 51.

8. Мушкевич М.І., Федоренко Р.П., Магдисюк Л.І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 308 с.

9. Потапчук Є.М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером. *Довідник сімейного психолога*. Хмельницький, «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

10. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / О.В. Винославська, Н.Ю. Волянюк, Г.В. Ложкін та ін. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 252 с.

11. Федоренко Р.П. Аналіз психологічних особливостей подружньої зради на різних стадіях функціонування сім'ї. *Психологія: реальність і перспективи.* Луцьк : Вежа-Друк, 2018. С. 147–153.

12. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.

13. Хавула Р. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич : Посвіт, 2012. Вип. 3 С. 258–267.

REFERENCES:

1. Balukova, A.I., & Potapchuk, Y.M. (2021). Chynnyky mizhosobystisnoyi sumisnosti maybutnikh shlyubnykh partneriv. [Factors of interpersonal compatibility of future marriage partners]. *Sotsial'na psykholohiya. Yurydychna psykholohiya*. 24. T. 2. S. 167–171. [In Ukrainian].

2. Voloshok, O.V. (2019). Sotsial'no-psykholohichni chynnyky zadovolenosti shlyubom osib periodu rann'oyi doroslosti [Socio-psychological factors of satisfaction with marriage of persons in the period of early adulthood]. *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu.* 3. Retrieved from: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/477/445 [In Ukrainian].

3. Vyatkina, V.R., & Pas'ko, K.M. (2020). Aktual'ni problemy student·s'koyi rodyny v umovakh suspil'nykh kryz [Actual problems of the student family in the conditions of social crises]. *IV Mizhnarodniy naukovopraktychniy konferentsiyi dlya studentiv ta molodykh uchenykh «Yevropeys'kyy universytet: imidzh, mobil'nist' ta sotsial'ni perspektyvy».* Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. S. 133–135. [In Ukrainian].

4. Il'kiv, L.A., & Teslyuk, V.M. (2021). Psykholohichni chynnyky sumisnosti v podruzhnikh parakh. [Psychological factors of compatibility in married couples]. *Materialy Vseukrayins'koyi student·s'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu.* Kyyiv: NUBiP Ukrayiny. S. 75–76. [In Ukrainian].

5. Il'kiv, L.A., & Teslyuk, V.M. (2021). Fenomen podruzhn'oyi sumisnosti: ponyattya ta yakisnyy zmist. [The phenomenon of marital compatibility: concepts and qualitative content]. *Colloquium-journal. Psychological sciences.* 31(118). S. 11–13. [In Ukrainian].

6. Koshon'ko, H.A. (2019). Teoretychni zasady doslidzhennya podruzhn'oyi sumisnosti yak psykholohichnoho fenomena. [Theoretical foundations of the study of marital compatibility as a psychological phenomenon]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi.* 2. S. 155–160. [In Ukrainian].

7. Kramar, I. (2009). Sumisnist' yak faktor uspishnoho funktsionuvannya kolektyvu. [Compatibility as a factor of successful team functioning]. *Materialy II Vseukrayins'koyi student·s'koyi naukovo-tekhnichnoyi konferentsiyi «Pryrodnychi ta humanitarni nauky.* Aktual'ni pytannya». Ternopil'. Tom 2. S. 51. [In Ukrainian].

8. Mushkevych, M.I., Fedorenko, R.P., Mahdysyuk, L.I., & Duchymins'ka, T.I. (2018). *Psykholohiya molodoyi sim'yi: monohrafiya. [Psychology of a young family: a monograph*]. Luts'k: Vezha-Druk. 308 s. [In Ukrainian].

9. Potapchuk, YE.M. (2020). Psykholohichna diahnostyka shlyubnoho potentsialu ta mizhosobystisnoyi sumisnosti z partnerom. [Psychological diagnosis of marriage potential and interpersonal compatibility with a partner]. *Dovidnyk simeynoho psykholoha.* Khmel'nyts'kyy : «PolyLux design & print». 36 s. [In Ukrainian].

10. Sotsial'na psykholohiya: navch. posib. dlya zdobuvachiv stupenya bakalavra: O. V. Vynoslavs'ka, N. YU. Volyanyuk, H. V. Lozhkin ta in. [Social psychology: education. manual for bachelor's degree holders]. 2019. Kyyiv: KPI im. Ihorya Sikors'koho. 252 s. [In Ukrainian].

11. Fedorenko, R.P. (2018). Analiz psykholohichnykh osoblyvostey podruzhn'oyi zrady na riznykh stadiyakh funktsionuvannya sim'yi. [Analysis of psychological features of adultery at different stages of family functioning]. *Psykholohiya: real'nist' i perspektyvy.* Luts'k: Vezha-Druk. S. 147–153. [In Ukrainian].

12. Fedorenko, R.P. (2021). Psykholohiya sim'yi: navch. posib. [Psychology of the family: teaching manual]. Vyd. 2-he, zmin. ta dopovn. Luts'k: Vezha-Druk. 480 s. [In Ukrainian].

13. Khavula, R. (2012). Psykholohichni osoblyvosti podruzhn'oyi sumisnosti. [Psychological features of marital compatibility]. *Aktual'ni pytannya humanitarnykh nauk: mizhvuzivs'kyy zbirnyk naukovykh prats' molodykh uchenykh Drohobyts'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka*. Drohobych: Posvit. Vyp. 3 S. 258–267. [In Ukrainian].

УДК 159.923.7.23
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.9

ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНОМУ СТРЕСОГЕННОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Петяк Олена Віталіївна,
доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
https://orcid.org/0000-0002-9138-5350
https://publons.com/researcher/4967292/petyak-olena/

Козельський Віктор Станіславович,
аспірант зі спеціальності 053 «Психологія»
Хмельницького національного університету
https://orcid.org/0009-0008-2988-9372

У статті розглянуто питання особливостей рефлексивного психологічного консультування підлітків в сучасних умовах стресогенного середовища. Поняття «рефлексія» тлумачиться з двох позицій: як індивідуальна здатність до побудови когнітивних схем вищого порядку та як спосіб узагальнювати досвід та уявлення про психічне та якість свідомості. Проаналізовано зміст та значення ідентичності у підлітковому віці. Встановлено, що ідентичність як динамічна структура розвивається крізь кризи нелінійно і нерівномірно, прогресивно чи регресивно протягом усього життя людини. Кожного разу, коли виникають біологічні чи соціальні зміни в житті підлітка, необхідна інтегруюча робота Его і переструктурування елементів ідентичності. Оскільки підлітковий вік характеризується сильними фізичними та психофізіологічними змінами, психологам варто звертати особливу увагу на те, як іде формування всіх видів ідентичності підлітка. Визначено, що суттєвою проблемою для сучасного підлітка є адаптивне проживання кризи підліткового віку. Тому завдання психолога у рефлексивній консультації полягає в інтегруванні відповідей підлітка на питання, хто він такий, на що здатний, які його перспективи на майбутнє і як складеться його подальша доля, в цілісну картину його самосвідомості. Для підлітка потрібно знайти ту соціально значиму сферу, в якій він діятиме успішно, визначиться у значимих зразках для наслідування та навчиться відповідальності. Розглянуті також основні проблеми батьківського виховання та труднощів, що виникають на рівні сімейної взаємодії. У висновках вказані рекомендації застосовувати у психологічному консультуванні кейси, метафори у міфах і притчах, ігри, у яких необхідно організувати філософську, екзистенційну рефлексію. Наголошено на ціннісно-смисловій основі життя як пріоритетній у консультуванні, оскільки у підлітковому віці за допомогою організованої рефлексії необхідне формування правильного розуміння поняття «реальності».

Ключові слова: *ідентичність, підлітки, психологічне консультування, рефлексія, саморегуляція.*

Petyak Olena, Kozelskyi Viktor. Features of reflective psychological counseling of adolescents in a modern stressous environment

The article deals with the features of reflexive psychological counseling of teenagers in modern conditions of a stressful environment. The concept of 'reflection' is interpreted from two positions: as an individual ability to build cognitive schemes of the highest order and as a way to generalize experience and ideas about the psyche and the quality of consciousness. The content and meaning of identity in adolescence are analyzed. It has been established that identity as a dynamic structure develops through crises non-linearly and unevenly, progressively or regressively throughout a person's life. Every time there are biological or social changes in the life of a teenager, the integrative work of the Ego and the restructuring of identity elements are necessary. Since adolescence is characterized by strong physical and psychophysiological changes, psychologists should pay special attention to the formation of all types of adolescent identity. It was determined

that the essential problem for a modern teenager is adaptive living of the crisis of adolescence. Therefore, the psychologist's task in reflective counseling is to integrate the teenager's answers to the question of who he is, what he is capable of, what his prospects are for the future, and how his future fate will develop into a holistic picture of his self-awareness. For a teenager, it is necessary to find that socially significant area in which he will act successfully identify himself in significant role models and learn responsibility. The main problems of parenting and difficulties arising at the level of family interaction are considered. In the conclusion, there are recommendations for applying cases, metaphors in myths and parables, games in psychological counseling, in which it is necessary to organize philosophical and existential reflection. The value-meaning basis of life is noted as a priority in counseling, since in adolescence, with the help of organized reflection, it is necessary to form a correct understanding of the concept of 'reality'.

Key words: *identity, children, psychological counseling, reflection, self-regulation.*

Постановка проблеми. Складні та моторошні реалії повномасштабної війни в Україні продовжують деструктивно впливати на кожного з нас. Втрата відчуття безпеки, стабільності щодо майбутнього, постійна фрустрація стають причинами сильного стресу не лише для дорослих, а й для дітей та підлітків. Відповідно, тривале перебування в такому стані може призводити до важких наслідків. Саме тому необхідність психологічного консультування крізь призму рефлексії стає механізмом саморегуляції у сучасному стресогенному середовищі.

Згідно з В. Дударєвим, рефлексія розглядається як індивідуальна властивість – схильність до самоаналізу, як індивідуальна здатність до побудови когнітивних схем вищого порядку – метакогнітивізм; спосіб узагальнювати досвід та уявлення про психічне та якість свідомості. Високий ступінь вивчення рефлексії сприяв впровадженню нами практики рефлексії у консультуванні, як організаційному, так і психологічному [1, с. 67].

У підлітковому віці (від 10–11 років до 14–15 років) особистість хвилюють питання, пов'язані з її «Я»: «Хто я? Який я? Навіщо я? Чому саме я?». Найскладнішими вважаються прості питання дитини, звернені до себе та інших. Пошук відповідей призвів до розвитку в науці психології кількох напрямів знання: криза ідентичності (західна психологія), криза підліткового віку (вітчизняна психологія). Будь-яка криза, яку переживає людина, повинна призводити, як стверджується в різних духовних культурах, починаючи з вед і даосизму до індивідуального, культурного і духовного оновлення. У психології загальновизнаним вважається, що криза – це боротьба зі застарілими, деструктивними продуктами розвитку, які перешкоджають подальшому прогресу життя [2]. Тому важливо внести конкретизацію в рамках особистісно-орієнтованого підходу в таких видах рефлексії як: особистісної, комунікативної, соціально-особистісної, інтелектуальної, екзистенційної. Ми виявили наявність рефлексії у всіх практиках психологічної допомоги. Тому **метою дослідження** є теоретичне вивчення та аналіз особливостей психологічного консультування підлітків як рефлексивного механізму саморегуляції в сучасних стресогенних обставинах.

Результати дослідження. У зарубіжній психології активно розробляється теорія ідентичності, початок якої було покладено Е. Еріксоном [6, с. 18], а витоки її з'явилися вже у роботах З. Фройда [5, с. 59] з поняття «ідентифікація» та К. Юнга [6, с. 20] з поняття «самість». Таким чином, спочатку були виділені два аспекти ідентичності – соціальне визнання та визнання власної цілісності. Згідно У. Джемса, сутність ідентичності визначається як усвідомлення індивіда безперервності і тотожності в часі, послідовності і несуперечності власній особистості [1, с. 66], ідентифікація в дитинстві з життям батьків, потім з національними, соціокультурними символами суспільства [1]. Згідно з епігенетичною стадіальною концепцією розвитку особистості Е. Еріксона [6, с. 18], мета розвитку особистості – цілісність як зріла риса, що зобов'язана своїм походженням усім стадіям розвитку Его. Зріла психосоціальна ідентичність – це внутрішня тотожність і безперервність, підготовлена минулим індивідуума, яка поєднується з тотожністю і безперервністю значення для інших, що виявляється в реальній перспективі «кар'єри»

[3, с. 67]. Досягнута ідентичність виявляється у здатності людини відчувати довіру, мати особистісні значущі цілі, цінності та переконання, почуття спрямованості та осмисленості життя, усвідомлювати та долати труднощі на обраному шляху [8].

Е. Еріксон у роботі «Ідентичність: юність і криза» описав те, що характерно для підлітковому періоду [6, с. 18]: дифузна ідентичність, яка полягає в міцності цілей, цінностей і переконань, безуспішності спроб їх сформувати, якщо підліткова криза реалізується деструктивним шляхом розвитку, тому, як наслідок цього, підліток не здатний вирішувати виникаючі проблеми і переживає негативні стани: песимізм, злість, відчуження, безпорадність та безнадійність.

Дж. Мід [3] у концепції символічного інтеракціонізму виокремив два аспекти ідентичності: соціально детерміновану ідентичність («Me»), яка будується з інтерналізованих «генералізованих інших» та індивідуальну ідентичність («I»), завдяки якій людина реагує на соціальну ситуацію неповторним чином. Він же виділив усвідомлюваний та неусвідомлюваний типи ідентичності. Неусвідомлена ідентичність базується на неусвідомлено прийнятих людиною нормах, звичках, очікуваннях, що надходять від соціальної групи, до якої вона належить. Усвідомлена ідентичність виникає на основі рефлексії та виражає відносну свободу особистості, яка думає про мету і тактику своєї поведінки, а не сліпо слідує ритуалізованій соціальній дії [3, с. 25]. Розвиваючи ідеї Дж. Міда, у сучасній соціальної філософії та психології виділяють й інші типи ідентичності: соціальна ідентичність, особиста ідентичність, Я-ідентичність [4, с. 98].

Ідентичність як динамічна структура розвивається нелінійно і нерівномірно, може йти як у прогресивному, так і в регресивному напрямі протягом усього життя людини, долаючи кризи. Щоразу, коли виникають біологічні чи соціальні зміни, необхідні інтегруюча робота Его і перебудування елементів ідентичності. Підлітковий вік характеризується сильними фізичними та психофізіологічними змінами, тому психологу варто звернути особливу увагу на те, як іде формування всіх видів ідентичності підлітка. Нові, конструктивні елементи ідентичності мають бути інтегровані в ту структуру, що вже існує, а старі та неактуальні – мають бути реінтегровані чи відхилені. Відбір нових компонентів у структуру ідентичності та пристосування структури до цих компонентів відбувається у процесах асиміляції, акомодації та оцінки значення та цінності нових та старих змістів ідентичності відповідно до особливостей соціального досвіду підлітка.

Під час консультування психологу необхідно направити на формування, підтримати та посилити мотивацію підлітка мати зрілу ідентичність. Зріла ідентичність означає бути самим собою в уподібненні себе обраному соціокультурному оточенню. Необов'язковою є наявність цього оточення в даний момент, перспектива у майбутньому створює необхідну базову платформу. Це важливо зрозуміти підлітку під час консультації. Принцип співіснування соціальності та індивідуальності в ідентичності вказує, що умовами побудови особистісної ідентичності та вирішення криз є [7]:

– ідентифікація, асиміляція та інтеграція значущих соціокультурних прикладів;

– розвинена рефлексія своїх переживань для самоототожнення;

– комунікація та її опосередкування значеннями відносин Я та Іншого;

– розуміння та узгодженість усіх значень Я;

– вибір нових цінностей і цілей та рішучість для вирішення криз.

Проблемою побудови ідентичності сучасного підлітка є суперечлива сутність сучасного культурного контексту: з однієї сторони, антиномний характер культури, з іншої – глобальна інтеграція. Підлітку доводиться постійно докладати багато зусиль для синтезу «Я» в подоланні антиномій культури: традиції та новації, матеріальне та духовне, імпульсу бажання та свідомої творчості, чуттєвого буття та символічної діяльності, необхідності та свободи, буденності та гри, ідеалу та копій. Універсалізація мови знакових систем інформації електронних засобів та уніфікація психологічних характеристик особистості. В умовах прагматики багато компаній транслюють інформацію за допомогою збідненої мови на основі простих

порівнянь та асоціацій. Згідно досліджень С. Пека, різні реаліті-шоу, що носять позанаціональний характер, впроваджують у свідомість глядачів уніфіковані зразки поведінки певних психотипів [9]:

– «цап-відбувайло», який демонструє деструктивну поведінку смиренного суб'єкта;

– нарцисична особистість з переважаючою, але завуальованою нетерпимістю до критики як наслідок нарцисичної травми;

– претензійна особистість з вираженим занепокоєнням про зовнішність та власний імідж самоповаги;

– людина з шизоїдними розладами в процесі мислення у стресових ситуаціях.

Щоб бути самим собою в уподібненні до обраного соціокультурного оточення, підлітку необхідні правильні зразки. Тому тут психологу не уникнути під час консультації виховної роботи – формування орієнтації на правильні приклади цілісності особистості. У цьому процесі найкраще працюють рефлексивні методи – робота через метафори з притчами, міфами, переконаннями, цінностями, смислами, цілями. Враховуючи особливості віку, підліток сензитивний до таких методів, адже цей вік є періодом розквіту рефлексії.

На думку В. Пузько, до чинників, які провокують дифузність ідентичності, можна віднести [4, с. 17]:

1) для екзистенційної складової – втрата унікальності особистості, відрив сутності від існування людини;

2) для рефлексивного механізму ідентичності– уніфікація психологічних характеристик особистості, деструкція самоідентифікації;

3) для семантичного аспекту ідентичності – збіднення значення світу як символічного «іншого», анонімний характер буття особистості, деперсоналізація;

4) для соціального буття – індивідуалізм та відчуження, як спосіб існування.

У вітчизняній психології кризу підліткового віку пов'язують зі зниженням навчальної успішності, погіршенням працездатності, дисгармонійністю у внутрішній структурі особистості, максимальним роз'єднанням «Я» підлітка та світу. Ця криза нагадує кризу 3 років («Я сам»), але тепер це «Я сам» у соціальному значенні і описується як «вік другого перерізання пуповини», «негативна фаза статевого дозрівання». Позитивний сенс кризи в тому, що в боротьбі за незалежність підліток задовольняє потреби в самопізнанні та самоствердженні. У нього виникає почуття впевненості в собі та здатність покладатися на себе, формуються способи поведінки, що дозволяють йому в майбутньому долати життєві труднощі. У цей період категоричність, винятковість, прийняття норм, правил, формування принципів є проблемою. У типології проблем, ці труднощі позначені у центральному колі, що означає високий ступінь залежності вирішення цих питань з подальшим життям людини і пережитими складнощами.

Завдання психолога у консультації полягає в інтегруванні відповідей підлітка на питання, хто він такий, на що здатний, які його перспективи на майбутнє і як складеться його подальша доля, в цілісну картину самосвідомості. Для підлітка необхідно знайти ту соціально значиму сферу, в якій він діятиме успішно, визначиться у значимих зразках для наслідування, навчиться відповідальності. Ю. Овчиннікова [3] вважає, що особистісна ідентичність підлітка неможлива без інтеграції дієвості різних форм її прояву та чинників, що її обумовлюють, а також тих, що визначають сімейні уявлення, вплив батьків, предків людини та їх ідентичностей, етнічну ідентичність, невід'ємною частиною якої є історія народу. Тобто можна стверджувати, що зачатки майбутньої ідентичності формуються ще до народження людини. Насамперед, особистісна ідентичність починається з імені людини. У кожній мові та історії окремої сім'ї ім'я набуває конкретних значень, що потім засвоюються дитиною. Разом з ім'ям вона засвоює певну роль і цінності, що стоять за нею, наприклад, уявлення про власну винятковість (якщо ім'я рідкісне), про необхідність реалізувати очікування (якщо дитина названа на честь іншої людини), про носія певних рис (якщо з ім'ям пов'язані чіткі характеристики, наприклад, Віктор – переможець чи Софія – мудрість).

Підлітка необхідно навчити безпечно реалізовувати ціннісно-смислову основу у своїй діяльності. А. Маслоу [2, с. 4] розумів відкриття ідентичності як вияв-

лення справжніх бажань і характеристик, а також здатність жити так, щоб вони знаходили свій прояв. Якщо людина визначила, що саме має сенс у її житті, але з певних причин, наприклад під тиском інших людей, вчиняє іншим чином, то виникає загроза ідентичності, а при тривалому впливі – криза.

Вивчаючи вітчизняне психологічне консультування [1; 6], ми виділили узагальнену схему етапів проведення консультації підлітків в умовах стресогенних ситуацій:

1. Виявлення причини звернення (які події, які порушення, чиє бажання).

2. Збір інформації: ставлення до навчання (улюблені / не улюблені вчителі, предмети); плани на майбутнє; відносини з однолітками (проблема комунікації, виділення значимих місць); ставлення до захоплень, хобі, улюблені заняття; ставлення до батьків і внутрішня сімейна ситуація (у випадку розлучених сімей – «У чому дитина бачить причини розлучення і як це впливало на її життя?»); ставлення до минулого; виділення найважчих подій у минулому житті; перенесені соматичні захворювання (порушення сну, апетиту, та самопочуття); сексуальні проблеми; інтегративна оцінка задоволеності своїм життям.

3. Далі визначається бажаний результат: підвищення рівня критичної оцінки або пошук шляхів максимальної адаптації.

4. Пошук альтернативних рішень: пошук сфер і конструктивних каналів для прояву своєї самостійності підлітком; розширення кола симпатій (однолітків, близьких – бачення не лише негативних характеристик, а й позитивних) та зміцнення волі.

5. Узагальнення попередніх етапів: резюме та договір про наступні зустрічі. У процесі реалізації цієї узагальненої моделі необхідно враховувати:

– опору при консультуванні на рефлексивні здібності підлітка (знання про межі власних знань, умінь, можливостей) та здатності виходити за свої межі;

– під час пошуку сфери конфлікту необхідно враховувати, що в цьому віці діяльність – спілкування, свідоме експериментування власними відносинами з іншими людьми (пошуки друзів, конфлікти, з'ясування стосунків, зміна компаній) виділяється у відносно самостійну сферу життя підлітка [6, с. 12];

– робота з батьками, визначення стилю стосунків у сім'ї та причин порушення процесу виховання: рівні протекції (гіперпротекція, гіпопротекція); ступінь задоволення підлітка (матеріальний та духовний); потурання чи ігнорування його потреб; кількість та якість вимог до підлітка в сім'ї (обов'язки, навчання, догляд за собою та іншими членами сім'ї, вимоги та заборони, які встановлюють рамки спілкування – санкції батьків): надмірна вимогливість, недостатність вимог до підлітка, надмірність заборон, недостатність вимог та заборон, суворість санкцій, мінімальність санкцій; нестійкість уваги; риси характеру батьків, які можуть сприяти порушенням у вихованні: нестійкість, суперечливість, істероїдність тощо.

У багатьох випадках психологічні проблеми батьків переносяться у процес виховання та вирішуються за рахунок підлітка. У ситуаціях, коли відбувається розширення сфери батьківських почуттів, один із членів подружжя приймає на себе всю відповідальність в сім'ї і проектує на дитину те, чого не вистачає (згідно психоаналізу). Іншими проблемами в системі батьківського виховання можуть бути: виховна невпевненість; фобія втрати дитини; нерозвиненість батьківських почуттів; проекція на підлітка власних не бажаних рис; витіснення конфлікту між подружжям у сферу виховання (діаметральні розбіжності до підходу виховання тощо); зміщення в установках батьків у ставленні до підлітка залежно від статі – перевага чоловічих рис у доньки, або перевага жіночих рис у синові.

При організації взаємодії з підлітком необхідно враховувати можливість ускладнення ситуації ревнощами батьків. В процесі консультування можуть виявлятися провокації підлітка (грубість, негативізм, протести) через уявлення, що психолог у змові з батьками, вчителями. Психологу необхідно відзначати таку поведінку, але не акцентувати на ній уваги без необхідності. У рефлексивному консультуванні підлітка щодо складних, стресогенних життєвих ситуацій багато чого залежить від психолога, які саме акценти він роз-

ставить у тому матеріалі, який викладається в полі спільної взаємодії психолога та підлітка [10].

Для цього віку рекомендується проведення разових консультацій, а тривале консультування організовувати у групі однолітків або різновіковій групі з мінімальною різницею у віці. Разова консультація має бути завершеним процесом з отриманим результатом у вигляді вирішення того питання, з яким підліток звернувся до психолога.

Висновки. Таким чином, у психологічному консультуванні як рефлексивному механізмі саморегуляції рекомендується застосування кейсів, метафор у міфах і притчах, ігор, у яких необхідно організувати філософську, екзистенційну рефлексію. Ціннісно-смислова основа життя є пріоритетною у консультуванні. Підліткові важливо зрозуміти, як він створює власні картини світу, як він усвідомлює те, що з ним відбувається, з яких причин і для чого він саме так, а не інакше, вибудовує своє усвідомлення. У цьому віці за допомогою організованої рефлексії необхідне формування правильного розуміння поняття «реальності».

Консультування підлітків – це максимально творчий процес. Підлітки сенситивні до рефлексивних процесів, які їм цікаві, але психологу слід діяти професійно та обережно, не захоплюватися розширенням меж консультації, не забувати про вікові особливості, вірити в розуміння підлітком самого себе, не втрачаючи довіру підлітка провести по світу його душі, зберігаючи індивідуальність.

Групове консультування підлітків повинне відбуватися в закритій групі, з жорстко регламентованою структурою під час консультаційної роботи. Психолог повинен керувати консультацією, а для досягнення консультаційних цілей має правильно поєднувати безпосередній процес та супровід.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алєксєєва Ю.А. Особливості психологічного консультування підлітків: тематичний план та робоча програма спецкурсу для спеціальностей «Соціальна педагогіка, практична психологія» та «Соціальна робота, практична психологія». Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. 31 с.

2. Близнюкова О.М., Мельничук І.Я. Фасилітація як психологічний механізм формування партнерських взаємовідносин у підлітковому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2019. № 1(48). С. 28–36.

3. Митник О.Я., Томаржевська І.В. Психологічне консультування: навчально-методичний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 128 с.

4. Булах І.С., Бушай І.М., Кузьменко В.У. Консультативна психологія: підручник. Вінниця : Нілан, 2014. 484 с.

5. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3. С. 55–61.

6. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв : Іліон, 2019. 134 с

7. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. С. 84–97.

8. Нерубаєва І.О., Павловський А.П., Шебардіна А.В. Найкращі практики роботи з підлітками : методичний посібник. Київ, 2020. 180 с.

9. Токарева Н.М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

10. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

REFERENCES:

1. Alieksieieva Yu.A. (2007). *Osoblyvosti psykholohichnoho konsultuvannia pidlitkiv: tematychnyi plan ta robocha prohrama spetskursu dlia spetsialnostei «Sotsialna pedahohika, praktychna psykholohiia» ta «Sotsialna robota, praktychna psykholohiia» [Peculiarities of psychological counseling of adolescents: thematic plan and work program of the special course for the*

specialties «Social pedagogy, practical psychology» and «Social work, practical psychology»]. Kyiv : NPU im. M.P. Drahomanova, 31 [in Ukrainian].

2. Blyzniukova, O.M., & Melnychuk, I.Ya. (2019). Fasylitatsiia yak psykholohichnyi mekhanizm formuvannia partnerskykh vzaiemovidnosyn u pidlitkovomu vitsi [Facilitation as a psychological mechanism of forming partner relations in adolescence]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, 1(48), 28–36 [in Ukrainian].

3. Mytnyk, O.Ya., & Tomarzhevska, I.V. (2016). *Psykholohichne konsultuvannia: navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychological counseling: educational and methodological guide]*. Kyiv: Vydavnychyi dim «Slovo» [in Ukrainian].

4. Bulakh, I.S, Bushai, I.M., Kuzmenko, V.U., Pomytkin, E.O., & Aleksieieva, Yu.A. (2014). *Konsultatyvna psykholohiia: pidruchnyk [Counseling psychology: textbook]*. Vinnytsia: Nilan [in Ukrainian].

5. Boiaryn, L.V. (2013). Teoretychnyi analiz vyvchennia problemy sotsialnoi adaptatsii u psykholohichnii literaturi [Theoretical analysis of the study of the problem of social adaptation in psychological literature]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, 3, 55–61 [in Ukrainian].

6. Opanasenko, L.A. (2019). *Osnovy psykholohichnoho konsultuvannia: u skhemakh i tablytsiakh [Basics of psychological counseling: in diagrams and tables]*. Mykolaiv : Ilion [in Ukrainian].

7. Bulakh, I.S. (2003). *Psykholohiia osobystisnoho zrostannia pidlitka: monohrafiia [Psychology of adolescent personal growth: monograph].* Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

8. Nerubaieva, I.O., Pavlovskyi, A.P., & Shebardina, A.V. (2020). *Naikrashchi praktyky roboty z pidlitkamy : metodychnyi posibnyk [Best practices for working with adolescents: a methodological guide]*. Kyiv [in Ukrainian].

9. Tokareva, N.M., Shamne, A.V., & Makarenko, N.M. (2014). *Suchasnyi pidlitok u systemi psykholoho-pedahohichnoho suprovodu : monohrafiia [Modern teenager in the system of psychological and pedagogical support: monograph]*. Kryvyi Rih [in Ukrainian].

10. Tsymbaliuk, I.M. (2005). *Psykholohichne konsultuvannia ta korektsiia. Modulno-reitynhovyi kurs: navchalnyi posibnyk [Psychological counseling and correction. Modular rating course: study guide*]. Kyiv: VD «Profesional» [in Ukrainian].

УДК 159:8.267 (12)
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.10

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА

Руденок Алла Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
https://orcid.org/0000-0003-1197-0646
https://publons.com/researcher/4236111/alla-rudenok/
Researcher ID: AAE-6502-2021

Данчук Юлія Петрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
https://orcid.org/0000-0001-5576-9923

Логвіна Оксана Анатоліївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
https://orcid.org/0000-0002-0359-5850

У статті представлено дослідження особливостей розвитку соціального інтелекту у дітей молодшого шкільного віку в сучасних умовах цифрового середовища. Встановлено, що, незважаючи на велику кількість наукових розвідок стосовно цього питання, проблема розуміння феномену залишається актуальною. Визначено, що соціальний інтелект – це специфічна здатність, яка забезпечує успішну взаємодію людини з оточенням та вміння прогнозувати поведінку інших. Метою статті є дослідження особливостей розвитку соціального інтелекту молодших школярів в умовах цифрового освітнього середовища. Проаналізовано підходи різних науковців щодо розвитку соціального інтелекту в онтогенезі. У роботах іноземних авторів розвиток соціального інтелекту пов'язаний із періодизацією розвитку соціального інтелекту. Зокрема, Ж. Піаже виділяв низку етапів: 1) сенсомоторного інтелекту; 2) допонятійного (символічного) інтелекту; 3) наочного (інтуїтивного) інтелекту; 4) конкретних операцій; 5) формальних операцій. Розглянуто теорію прийняття соціальної ролі Р. Селмана, який виділяв п'ять основних стадій розвитку соціального інтелекту. Ключовою у статті є теорія П. Ервіна, який співвідносив особливості розвитку особистості дитини з якісними зрушеннями у розвитку соціального інтелекту та на основі цього розробив модель розвитку уявлень дітей про міжособистісні стосунки, насамперед про дружбу у взаєминах з однолітками.

Підтверджено, що важливе значення для становлення соціального інтелекту має молодший шкільний вік. У цей період у дитини розширюється коло спілкування, розвивається її сензитивність, соціально-перцептивні здібності, здатність переживати за іншого, децентрація, що і становить основу соціального інтелекту. Проведене емпіричне дослідження – анкетування батьків молодших школярів – вказує на те, що цифрове освітнє середовище є невід'ємною частиною життя кожної дитини і воно має величезний потенціал для вирішення різних освітніх завдань. У висновках вказується, що формування та розвиток соціального інтелекту в молодшому шкільному віці відбувається через навчання, розширення знань та досвіду, в тому числі із застосуванням засобів сучасного цифрового середовища.

Ключові слова: *молодші школярі, розвиток, онтогенез, соціальний інтелект, спілкування, цифрове середовище.*

Rudenok Alla, Danchuk Yuliia, Lohvina Oksana. Features of the development of social intelligence of children of younger school age in the modern conditions of the digital environment

The article presents a study of the peculiarities of the development of social intelligence in children of primary school age in modern conditions of the digital environment. It has been established that, despite the large amount of scientific research on this issue, the problem of understanding the phenomenon remains relevant. It was determined that social intelligence is a specific ability that ensures the successful interaction of a person with the environment and the ability to predict the behavior of others. The purpose of the article is to study the peculiarities of the development of social intelligence of younger schoolchildren in the conditions of a digital educational environment. The approaches of various scientists regarding the development of social intelligence in ontogenesis are analyzed. In the works of foreign authors, the development of social intelligence is connected with the periodization of the development of social intelligence. In particular, J. Piaget distinguished a number of stages: 1) sensorimotor intelligence; 2) preconceptual (symbolic) intelligence; 3) visual (intuitive) intelligence; 4) specific operations; 5) formal operations. The theory of social role acceptance by R. Selman, who identified five main stages of development of social intelligence, is considered. The key point in the article is the theory of P. Ervin, who correlated the peculiarities of the child's personality development with qualitative shifts in the development of social intelligence and, based on this, developed a model of the development of children's ideas about interpersonal relationships, primarily about friendship in relationships with peers.

It has been confirmed that early school age is important for the development of social intelligence. During this period, the child's circle of communication expands, his sensitivity, social-perceptive abilities, the ability to worry about others, decentralization, which forms the basis of social intelligence, develop. The conducted empirical research – a survey of parents of junior high school students indicates that the digital educational environment is an integral part of every child's life and it has a huge potential for solving various educational tasks. The conclusions indicate that the formation and development of social intelligence in primary school age occurs through education, expanding knowledge and experience, including using the tools of the modern digital environment.

Key words: *friendship, younger schoolchildren, ontogenesis, social intelligence, communication, digital environment.*

Постановка проблеми. Соціальна реальність сьогодення, постійне ускладнення та прискорення соціальних процесів у нашій країні, виникнення нових громадських інститутів та нових соціальних явищ висувають підвищені вимоги до здібностей людини прогнозувати розвиток міжособистісних ситуацій, інтерпретувати інформацію та поведінку. Саме тому в останні десятиліття відзначається зростаюча увага вчених до проблеми соціального інтелекту – психологічного феномену, що забезпечує розуміння вчинків та дій людей, розуміння мовної продукції людини та навіть її невербальних реакцій.

Поняття «соціальний інтелект» було введено у науковий обіг у 1920 році Е. Торндайком. Різні аспекти цієї проблеми висвітлені в працях багатьох зарубіжних психологів: Е. Торндайк, Ф. Мосс, Т. Хант, Г. Олпорт, Ж. Годфруа, Х. Гарднер, Ф. Діттмен-Колі, Р. Балтес, С. Холлідей, М. Чандлер, Н. Кентор, Дж. Гілфорд, М. Форд, М. Тисак, Д. Векслер, Г. Айзенк, Р. Стернберг тощо. Водночас, у працях вітчизняних психологів детально описані якісні характеристики соціального інтелекту (О. Кідрон, Д. Люсін, О. Савенков) [1, с. 161]. Кожен із цих авторів мали власний погляд на зміст та розвиток соціального інтелекту, проте, вони єдині в тому, що соціальний інтелект – це специфічна здатність, що забезпечує успішну взаємодію людини з оточенням та вміння прогнозувати поведінку інших. Незважаючи на те, що вивчення соціального інтелекту має давню історію, що наповнена багатьма відкриттями, соціальний інтелект – це феномен, дослідження якого у нашій країні здійснюється лише з кінця 80-х –початку 90-х років минулого століття. Щорічно з'являється безліч публікацій, присвячених дослідженню соціального інтелекту, але досі відсутній єдиний і цілісний підхід до визначення цього явища. При відмінностях концептуальних рішень, запропонова-

них сучасними фахівцями з цієї проблеми, можна констатувати, що соціальний інтелект розглядається більшістю із них, як здатність адекватно розуміти та оцінювати свою поведінку та поведінку інших людей. Ця соціальна здатність є надзвичайно важливою практичною рисою, яка необхідна сучасній людині для ефективної міжособистісної взаємодії та успішної адаптації у суспільстві. Тому актуальним питанням стало дослідження особливостей розвитку соціального інтелекту у дітей молодшого шкільного віку, особливо в умовах сучасного цифрового середовища.

Метою дослідження є з'ясування особливостей розвитку соціального інтелекту молодших школярів в умовах цифрового освітнього середовища.

Результати дослідження. Інтелектуальний розвиток особистості відбувається у тісному зв'язку з її становленням, причому ці два процеси взаємно впливають один на одного. Соціальний інтелект є тією здатністю, яка еволюційно значима для людини, адже навички спілкування набуваються людиною протягом життя і залишаються практично збереженими до глибокої старості. Проблема онтогенезу соціального інтелекту меншою мірою була предметом дослідження вчених й у вітчизняній психологічній науці вона базується на необхідності врахування закономірностей психічного розвитку людини. Так, Л. Виготський вказував на те, що всі психічні функції людини виступають як результати інтеріоризованих соціальних відносин. Розглядаючи феномен мислення, як складну форму поведінки, він говорив про можливості пізнання чужої психіки, і навіть можливості існування феномена самопізнання [8, с. 12]. Вітчизняні дослідники приділяють особливу увагу початковим етапам онтогенезу, коли провідним виступає безпосереднє емоційне спілкування з близькими людьми [1, с. 162]. М. Лисина вказує на те, що у дітей у немовлячому віці та в ранньому дитинстві уявлення про міжособистісні стосунки формуються як афективний комплекс у процесі ситуативно-особистісного спілкування [3, с. 622].

У роботах зарубіжних науковців розвиток соціального інтелекту пов'язаний зі спробами розробити періодизацію розвитку соціального інтелекту. Зразком для такої категоризації виступає операційна модель інтелектуального розвитку Ж. Піаже, у рамках якої інтелект розглядається як можливість гнучкого пристосування до соціальної або ж фізичної дійсності, де основне призначення соціального інтелекту – це організація взаємодії людини із середовищем. Як зазначав Ж. Піаже, розвиток інтелекту є стихійним процесом, який підпорядковується особливим законам і виявляється у визріванні операційних структур, які поступово виростають із предметно-життєвого досвіду дитини. Відповідно до теорії Ж. Піаже, у розвитку інтелекту можна виділити низку етапів [4, с. 44], першою з якої виступає стадія сенсомоторного інтелекту (від 8–10 місяців до 1,5 років). Друга стадія – це стадія допонятійного (символічного) інтелекту (від 1,5–2 до 4 років). Третьою стадією є стадія наочного (інтуїтивного) інтелекту (від 4 до 7–8 років). Четверта стадія – стадія конкретних операцій (від 7–8 до 11–12 років). П'ята стадія – це стадія формальних операцій, що називається стадія рефлексивного інтелекту (від 11–12 до 14–15 років). У розвитку інтелекту можна назвати, на думку Ж. Піаже, дві основні лінії. Перша лінія передбачає інтеграцію операційних когнітивних структур, тоді як друга – зі зростанням об'єктивності індивідуальних уявлень щодо дійсності.

Ще одна цікава модель онтогенезу соціального інтелекту запропонована Р. Селманом, який розробив теорію прийняття соціальної ролі. Під прийняттям соціальної ролі він розумів розвиток здібності ставитися до себе і до інших людей, як до суб'єктів, реагувати на дії оточуючих так само, як на власні, і розглядати свою поведінку з погляду інших людей. Р. Селман виділяв п'ять основних стадій розвитку соціального інтелекту. Соціальний інтелект у його розумінні – це «інструмент» психіки, який забезпечує людині орієнтацію у соціальній дійсності [2, с. 145].

П. Ервін співвідносив особливості розвитку особистості дитини з якісними зрушеннями у розвитку соціального інтелекту та на основі цього розробив модель розвитку уявлень дітей про міжособистісні стосунки, насамперед про дружбу у взаєминах з однолітками. Так, егоцентричний

рівень (до 5 років): дитині ще недоступна диференціація внутрішніх та зовнішніх станів, вона не завжди може відокремити свої внутрішні переживання від переживань інших людей. Дружба для неї означає короткочасні контакти з іншими дітьми під час нетривалої спільної гри. Наступний суб'єктивний рівень (5–9 років): дитині вже доступне розмежування власних та чужих переживань, проте вона не розуміє впливу своїх дій та станів на дії та стани інших людей. Дружба – це позитивні чи нейтральні взаємини з тими дітьми, з якими вона постійно особисто контактує. Реципрокний рівень (9–12 років): дитина здатна розуміти почуття та переживання інших людей, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між власними та чужими діями та вчинками. Дружба для неї означає відносини, що ґрунтуються на взаємних уподобаннях. Наступний – взаємний рівень (12–15 років): дитина може зрозуміти, що думає про неї та про їхні стосунки інша людина і може відчути ступінь задоволеності цими взаєминами. Дружба – взаємне врахування довготривалих станів і потреб, можливість довірливо ними ділитися, взаємна залежність у діях, цілях та планах. Суспільно-символічний рівень (старше 15 років): дитині доступне розуміння теоретичних ідей, цінностей і уявлень, носієм яких є інша людина. Дружба для юнацького віку – це стосунки, в яких існують взаєморозуміння, взаємодопомога, що базуються на взаємній незалежності, визнанні права на особистісні зміни та не що вимагають частої часової та просторової єдності [3, с. 624].

Особливе значення для становлення соціального інтелекту має молодший шкільний вік. В онтогенезі соціальний інтелект розвивається пізніше, ніж емоційна складова комунікативних здібностей – емпатія. Недостатній рівень соціального інтелекту може певною мірою компенсуватись розвиненою емпатією. Його формування стимулюється початком шкільного навчання. У цей період розширюється коло спілкування дитини, розвивається її сензитивність, соціально-перцептивні здібності, здатність переживати за іншого без безпосереднього сприйняття його почуттів, здатність до децентрації (уміння приймати думку іншої людини, відрізняти свою точку зору від інших можливих), що і складає основу соціального інтелекту [5, с. 341].

Головне місце у розвитку соціального інтелекту молодших школярів, які мають недостатній життєвий досвід і невеликий у порівнянні з дорослими людьми запас знань про навколишній світ, займає дослідницька діяльність. Цей вид діяльності для молодшого школяра є головним джерелом отримання уявлень про довкілля. Основний шлях підтримки та розвитку пошукової поведінки дитини – максимальне зниження обмежень на дослідження. Для того, щоб дослідницька поведінка дітей розвивалася, вони повинні мати нескінченно багато можливостей для вільної повної фантазії, конструктивної діяльності. Дослідницька поведінка дитини універсальна і може бути реалізована в будь-якій предметній діяльності. Особливого значення для розвитку соціального інтелекту в пошуковій діяльності дитини має гра, образотворча діяльність, конструювання, спілкування з дорослими та іншими дітьми, вивчення природних явищ. Соціальний інтелект молодших школярів формується у процесі спілкування. Потреба спілкування задовольняється у провідній навчальній діяльності, що і визначає його взаємини. Головна роль тут належить вчителю, який показує приклади моральної поведінки через оцінювання учнів, їхніх успіхів та невдач. На початку навчання у молодших школярів відсутня моральна оцінка своїх товаришів, немає справжніх міжособистісних відносин. Зв'язки та відносини починають формуватися у процесі навчальної діяльності та вдосконалюються у навчальному житті.

На другому-третьому році навчання поведінка школяра стає соціально адаптованою. Встановлюються тісніші контакти з однокласниками, з якими разом засвоюють знання, беруть участь у суспільному житті, пов'язаному з іграми, змаганнями, спільними заходами. Соціальна взаємодія поступово починає підкріплюватися моральною оцінкою поведінки кожного з дітей. Вони починають все глибше усвідомлювати певні сторони особистості однолітків. Соціальний інтелект вже у молодшому шкільному віці чинить вплив на особисті стосунки. Оцінка почуттів, визначення настрою своїх однокласників, розу-

міння мотивів та їх вчинків сприяє створенню дружніх, так званих, «малих» груп. Усвідомленість своїх взаємин з оточуючими передбачає аналіз, внутрішнє обговорення на підставі своїх дій, вчинків, тобто певний рівень розвитку рефлексії, яка є одним з найважливіших психічних новоутворень, що формується у молодшого школяра в процесі навчальної діяльності [6, с. 98].

Навчальна діяльність змінює зміст емоційної складової соціального інтелекту і, відповідно, визначає загальну тенденцію особистісного розвитку учня. На цей процес істотно впливають батьки, однолітки, соціальне оточення, Інтернет, телебачення, тобто цифрове середовище. Останнє має важливий вплив на різні сторони розвитку молодших школярів, у тому числі, на формування соціального інтелекту. Співпереживання, подолання морального та комунікативного егоцентризму взаємопов'язані та становлять основу моральної поведінки дитини. У молодшому шкільному віці, як зазначають дослідники, діти здатні до співпереживання, яке проявляється у взаємодопомозі, бажанні бути поруч із товаришем у складній ситуації. Подібні реакції зазвичай слідують після надання реальної допомоги. Діти, зазвичай, співчувають тим, хто схожий на них самих, тобто представникам тієї ж статі, віку, соціальної групи [7, с. 120].

У різних формах спільної діяльності діти ближче та глибше пізнають один одного. Предметом оцінки дітей стають успіхи у навчанні, основні риси їхнього характеру (веселий, розумний, багато знає, все вміє). На межі переходу в середні класи основними виступають моральні риси особистості. Головною особливістю розвитку соціального інтелекту дітей молодшого шкільного віку є ускладнення змістовних характеристик структурних компонентів соціального інтелекту та перехід його на вищий рівень. Орієнтація дітей у своїй поведінці на дорослих замінюється орієнтацією на колектив однолітків. У молодшому шкільному віці все більшого значення для розвитку дитини набуває її спілкування з однолітками, що сприяє ефективному розвитку соціального інтелекту [8, с. 13].

Аналіз результатів дослідження. Нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 113 респондентів – батьків дітей 6-11 років, які навчаються у початкових класах комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцею № 1 Хмельницької міської ради» та Кам'янець-Подільський ліцей № 5 Кам'янець-Подільської міськради. Для дослідження використовувалася авторська анкета, яка дозволила проаналізувати особливості розвитку соціального інтелекту молодших школярів в умовах цифрового освітнього середовища в умовах (табл. 1).

Таблиця 1

Результати анкетування батьків щодо цифрового середовища

№	Запитання	Відповідь
1	Чи знаєте Ви, що цифрове середовище, що оточує дитину, чинить на неї суттєвий вплив?	97,3% – «так»; 2,7% – «ні»
2	Який контент дивиться Ваша дитина?	81,4% – розважальні мультфільми; 17,7% – пізнавальні програми; 0,9% – сімейні шоу
3	Що Ваша дитина любить найбільше робити у вільний час?	43,4% – грає у рухливі ігри; 22,1% – малює; 14,2% – дивиться телевізор, планшет, телефон; 13,3% – конструює; 6,2% – грає в інтелектуальні ігри; 0,9% – читає
4	Чи задіює Ваша дитина у повсякденну гру персонажів, з якими познайомилася у мультфільмі, телепередачі?	55,8% – так; 34,5% – іноді; 9,7% – ні
5	Ваша дитина розуміє сенс і послідовність подій у мультиплікаційному фільмі, тривалістю 40 хвилин?	98,2% – так; 1,8% – ні

Таким чином, результати опитування підтверджують, що цифрове середовище – це невід'ємна частина життя кожної дитини, і воно має величезний потенціал для вирішення різних освітніх завдань. На наш погляд, цілеспрямоване створення цифрового середовища в навчальному закладі сприятиме розвитку у дітей молодшого шкільного віку знань соціальних правил, вміння розуміти інших людей, їхні мотиви, емоції та вчинки, розвиватиме вміння планувати власні дії, слухати співрозмовника тощо. Сучасне цифрове середовище виступає сьогодні джерелом інформації з технологією доповненої реальності; має навчальні додатки з використанням моделей об'єктів та процесів для тренування навичок соціалізації; є інструментом формуючого оцінювання.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок про те, що розвиток соціального інтелекту певним чином організує життя та діяльність дитини, її взаємини з оточуючими людьми, всю систему її відношень до дійсності. Цілком зрозуміло, що успішно керувати розвитком соціального інтелекту можливо лише на основі знання закономірностей цього процесу. А це означає, що в молодшому шкільному віці дитина займає певне місце в системі доступних їй суспільних відносин, які характеризуються відомою системою прав і обов'язків дитини, певними вимогами до її поведінки та діяльності, визначеними соціальними очікуваннями та соціальними санкціями.

Формування та розвиток соціального інтелекту в молодшому шкільному віці відбувається через навчання, розширення знань та досвіду, а також при проведенні спеціальної психологічної корекційно-розвивальної роботи, що включає тренування компонентів, що наповнюють структуру соціального інтелекту. Соціальний інтелект розвивається завдяки формуванню соціально-бажаних особистісних та комунікативних властивостей, удосконаленню механізмів психічного регулювання, самоконтролю та самореалізації, що підвищують загальну стресостійкість. Також ми вважаємо, що технологія використання цифрового середовища дає можливість для створення сприятливих умов розвитку у дітей молодшого шкільного віку здібностей, творчого потенціалу та соціального інтелекту. Високий рівень розвитку соціального інтелекту у молодшому шкільному віці проявляється у таких властивостях, як адекватність, автономність та автентичність. Розвиток соціального інтелекту дітей молодшого шкільного віку дозволяє більш адекватно висловлювати почуття та емоції, ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми, дозволяє вдосконалювати соціальну компетентність, розвивати емпатичні здібності особистості учня. Формування здібностей молодших школярів розуміти почуття та висловлювати своє ставлення до них, безпосередньо пов'язаний з особистим успіхом дітей у різних видах діяльності: навчальній, ігровій, комунікативній.

Проведений аналіз дозволяє говорити про те, що соціальний інтелект – явище динамічне, а його становлення відбувається у процесі соціалізації особистості. Для дослідників основними аспектами вивчення розвитку соціального інтелекту в онтогенезі стали: способи набуття дитиною засобів орієнтування в ситуаціях соціального взаємодії; специфіка розвитку уявлень про міжособистісні відносини, а також когнітивних структур, що визначають формування таких уявлень (включаючи спроби авторів створити періодизацію етапів становлення та розвитку соціального інтелекту). Однак питання накопичення експериментальних даних (за допомогою надійного інструментарію) щодо проблеми розвитку соціального інтелекту в онтогенезі, у тому числі на рівні кроскультурних досліджень залишаються відкритими. Перспективами подальших розвідок залишається питання визначення оптимальних умов розвитку соціального інтелекту різних етапах онтогенезу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ломага Н. Теоретичні аспекти проблеми розвитку соціального інтелекту молодших школярів. *Наукові записки : збірник матеріалів наук.-практ. конфер. викл. і студ. ІППМ*. Вінниця : ВДПУ, 2016. № 7. С. 160–163.

2. Мельник А. Віковий аспект вивчення соціального інтелекту дітей різного шкільного віку. *Вісник Харківського національного університету*. 2013. № 1065. С. 144–146.

3. Руда Н. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 21. С. 621–629.

4. Булка Н. Ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 43–53.

5. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

6. Кулакова Л. Розвиток соціального інтелекту у дітей молодшого шкільного віку в умовах навчальної діяльності. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2020. № 15. С. 97–103.

7. Орап М. Методологічні проблеми дослідження соціального інтелекту дітей молодшого шкільного віку. *Психологія особистості. Емпіричні дослідження у психології особистості*, 2017. № 8(1). С. 119–126.

8. Савченко Ю.Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 12(31). С. 12–16.

REFERENCES:

1. Lomaha, N. (2016). Teoretychni aspekty problemy rozvytku sotsialnoho intelektu molodshykh shkoliariv [Theoretical aspects of the problem of the development of social intelligence of younger schoolchildren]. *Naukovi zapysky: zbirnyk materialiv nauk.-prakt. konfer. vykl. i stud. IPPM*. Vinnytsia: VDPU, 7, 160–163 [in Ukrainian].

2. Melnyk, A. (2013). Vikovyi aspekt vyvchennia sotsialnoho intelektu ditei riznoho shkilnoho viku [The age aspect of studying the social intelligence of children of different school ages]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu*, 1065, 144–146 [in Ukrainian].

3. Ruda, N. (2013). Sotsialnyi intelekt u strukturi intelektu [Social intelligence in the structure of intelligence]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 21, 621–629 [in Ukrainian].

4. Bulka, N. (2004). Resursy sotsialnoho intelektu: adaptyvnist, komunikatyvnist, kreatyvnist [Resources of social intelligence: adaptability, communicativeness, creativity]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, 6, 43–53 [in Ukrainian].

5. Dutkevych, T.V. (2012). *Dytiacha psykholohiia [Child psychology].* Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 424 [in Ukrainian].

6. Kulakova, L. (2020). Rozvytok sotsialnoho intelektu u ditei molodshoho shkilnoho viku v umovakh navchalnoi diialnosti [Development of social intelligence in children of primary school age in the conditions of educational activities]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy. Zbirnyk naukovykh prats RDHU*, 15, 97–103 [in Ukrainian].

7. Orap, M. (2017). Metodolohichni problemy doslidzhennia sotsialnoho intelektu ditei molodshoho shkilnoho viku [Methodological problems of the study of social intelligence of children of primary school age]. *Psykholohiia osobystosti. Empirychni doslidzhennia u psykholohii osobystosti*, 8 (1), 119–126 [in Ukrainian].

8. Savchenko, Yu.Yu. (2014). Rozvytok emotsiinoho intelektu uchniv molodshoho shkilnoho viku [Development of emotional intelligence of primary school students]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*, 12 (31), 12–16 [in Ukrainian].

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.11

ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗГЛЯД СТАВЛЕННЯ ОСІБ ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Яблонський Андрій Іванович,
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
https://orcid.org/0000-0001-9928-0978

Кузьміна Марія Олегівна,
бакалавр психології, студентка VI курсу
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
https://orcid.org/0009-0006-7458-2025

Ця стаття присвячена поглибленому дослідженню поняття життєвої перспективи та життєвого шляху, з особливим акцентом на психологічних основах, структурних компонентах та механізмах формування і розвитку. Дослідження заглиблюється в широкий аналіз існуючої наукової літератури, створюючи міцну теоретичну базу, яка висвітлює складний взаємозв'язок між умовами воєнного часу та життєвими перспективами. Невід'ємним аспектом дослідження є аналіз психологічного ставлення людей до життєвих перспектив у воєнний час. Завдяки цьому огляду виявлено прогалини в сучасних наукових знаннях, що сприятиме більш глибокому вивченню даної теми в майбутньому.

Визначено, шо життєвий шлях відображає індивідуальну та соціальну історію людини. Кожен етап життя пов'язаний з певними історичними та культурними подіями, які вплинули на формування та розвиток суспільства. Таким чином, дослідження життєвого шляху може допомогти зрозуміти поведінку та ставлення людини до життя, а також відтворити історію певного періоду.

Далі в статті обговорюються різні концептуальні ідеї та підходи, що висвітлюють еволюцію наукової думки про психологічну структуру життєвого шляху. Огляд літератури не лише слугує основою для дослідження, але й підкреслює динамічний розвиток наукової думки на цю тему. Він висвітлює мінливі дослідницькі підходи, підкреслюючи необхідність цілісного розуміння формування ставлення людини до власної життєвої перспективи.

На додаток до теоретичного підґрунтя, у статті ретельно проаналізовано емпіричні дані вітчизняних дослідників, які дають реальне уявлення про психологічні наслідки війни для окремих людей. Спираючись на дослідження вітчизняних науковців, у статті з'ясовується, як умови війни можуть формувати особливі погляди на життя, впливаючи на сприйняття та очікування людей щодо майбутнього. Теоретичні висновки, отримані в результаті цього аналізу, можуть забезпечити цілісне розуміння складного взаємозв'язку між досвідом воєнного часу та психологічною динамікою життєвого шляху.

Заглиблюючись у специфіку українського контексту, дослідження визнає унікальні особливості конфлікту, розглядаючи, як ці відмінні елементи впливають на складність сприйняття індивідами своїх життєвих перспектив.

Ключові слова: *умови війни, війна в Україні, життєва перспектива,, життєвий шлях, життєвий досвід, теоретичний аналіз.*

Yablonskyi Andrii, Kuzmina Mariia. A theoretical analysis of people's attitude towards life perspective in the context of war in Ukraine

This article provides an in-depth exploration of the concepts of life perspective and life course, with a particular focus on the psychological foundations, structural components, and mechanisms of formation and development. The study delves into an extensive analysis of existing scientific literature, creating a solid theoretical framework that highlights the complex relationship between wartime conditions and life perspectives. An integral aspect of the study is the analysis

of people's psychological attitudes toward life prospects in wartime. This review has identified gaps in current scientific knowledge, which will contribute to a deeper study of this topic in the future.

It is determined that the life course reflects the individual and social history of a person. Each stage of life is associated with certain historical and cultural events that have influenced the formation and development of society. Thus, life course research can help to understand a person's behavior and attitudes toward life, as well as recreate the history of a particular period.

The article goes on to discuss various conceptual ideas and approaches that highlight the evolution of scientific thought about the psychological structure of the life course. The literature review not only serves as a basis for the study, but also emphasizes the dynamic development of scientific thought on this topic. It highlights the changing research approaches, emphasizing the need for a holistic understanding of the formation of a person's attitude toward his or her own life perspective.

In addition to the theoretical basis, the article carefully analyzes empirical data from domestic researchers, which provide a realistic picture of the psychological consequences of war for individuals. Drawing on the research of domestic scholars, the article reveals how war conditions can shape particular views on life, affecting people's perceptions and expectations of the future. The theoretical conclusions drawn from this analysis can provide a holistic understanding of the complex relationship between wartime experience and the psychological dynamics of life course.

By delving into the specifics of the Ukrainian context, the study recognizes the unique features of the conflict by considering how these distinctive elements contribute to the complexity of individuals' perceptions of their life prospects.

Key words: *conditions of war, war in Ukraine, life perspective, life path, life experience, theoretical analysis.*

Постановка проблеми. Питання життєвої перспективи, особливостей її інтерпретації та усвідомлення останнім часом стає все більш інтенсивним та різноспрямованим. Проте механізми та чинники впливу життєвого досвіду особистості на побудову нею перспективи власного життя ще й досі не є достатньо вивченими. Таким чином, саме поняття життєвої перспективи не є повністю визначеним, існують невідомі аспекти їх структури та основні характеристики, які потребують подальшого дослідження.

Мета дослідження полягає в теоретичному розгляді поняття життєвої перспективи та життєвого шляху, з особливим акцентом на психологічних основах, структурних компонентах та механізмах формування і розвитку.

Результати дослідження. Особливого значення при дослідженні життєвого шляху набувають категорії «життєва перспектива» та «життєвий досвід». Питанням життєвої перспективи, як цілісної картини майбутнього у складному суперечливому взаємозв'язку запланованих та неочікуваних подій, займалося багато дослідників, серед них: Ананьєв Б.Г., Абульханова-Славська К.О., Рубінштейн С.Л., Роменець В.А., Балл Г.О., Головаха Є.І., Карамушка Л.М., Кісарчук З.Г., Кон І.С., Кронік О.О., Максименко С.Д., Моляко В.О., Москаленко В.В. Панок В.Г., Титаренко Т.М., Бюлер Ш, Еріксон Е., Олпорт Г., Левін К., Ленс В. та ін.

У своїх працях дослідники розкривають не тільки особливості сприйняття майбутнього окремим суб'єктом, але й розглядають можливі передбачення майбутніх подій, висунення цілей та вибір шляхів до їх досягнення. Зокрема, досліджується вплив життєвого планування й мотивації на поведінку людини в теперішньому. Незважаючи на збільшення кількості праць, що стосуються життєвих перспектив, на сьогодні вони лежать швидше в руслі психології, розглядаючи перспективи конкретної особи, і рідко виходять на рівень більших соціальних утворень.

Поняття часової перспективи було введено К. Левіним, який розумів її як «всеосяжність поглядів індивіда на психологічне майбутнє та психологічне минуле, що існують в даний момент на реальному та різних ірреальних рівнях» [1]. Однак пізніше науковець прийшов до висновку, що життєва перспектива не обмежується лише психологічним майбутнім та минулим, а також включає в себе мотиваційну ієрархію, що забезпечує самопроекцію

людини у майбутнє. Тобто життєва перспектива є поглядом в далечінь, де людина не просто розглядає своє майбутнє, але й проектує його, забезпечуючи себе необхідними мотивами [5]. Зейгарник Б.В. розуміє під часовою перспективою «включення майбутнього та минулого, реального та ірреального плану життя в план даного моменту» [3]. З погляду Л.К. Франка, який пропонує вивчати часову перспективу як самостійний предмет психологічного дослідження, існує взаємозв'язок та взаємообумовленість між минулим, теперішнім та майбутнім в свідомості людини [4].

У контексті цієї теми Ананьєв Б.Г. запропонував аналіз біографії як основу для розгляду життєвого шляху людини. Одиницею аналізу життєвого шляху для автора став вік, і він введені поняття соціальних досягнень. Вчений виділив етапи в житті людини, які можна використовувати для характеристики кожного віку: дитинство (виховання, навчання і розвиток); юність (навчання, освіта і спілкування); зрілість (професійне і соціальне самовизначення особистості, створення сім'ї та здійснення суспільно-корисної діяльності); старість (відхід зі сфери суспільної діяльності і активність у сфері сім'ї) [1].

А.А. Кронік відзначає, що Б.Г. Ананьєв вперше відобразив поняття «суб'єктивної картини життєвого шляху» в дослідженні особистості, що є суттєвою характеристикою самосвідомості та відображає віхи соціального та індивідуального розвитку людини. Суб'єктивна картина життєвого шляху є безперервним процесом, який зв'язує біологічний, психологічний та історичний час.

С.Л. Рубінштейн розвиває думку про життєвий шлях як цілісне та безперервне явище, яке складається з етапів, кожний з яких може стати поворотним у житті особистості. Він вважає, що кожна людина має свою власну історію, яка допомагає стати суб'єктом власного життя. Кожний етап відіграє важливу роль у життєвому шляху, але не визначає його з фатальною неминучістю. Рубінштейн вважає, що центральною проблемою особистого життя є питання про те, чи зможе особистість стати суб'єктом власного життя, будувати умови свого життя та своє ставлення до нього.

Щодо К. Абульханової-Славської, можна зазначити, що її погляд на життєві перспективи включає в себе різні обставини та умови, які надають можливості для оптимального розвитку і просування в житті. Наприклад, рівень розвитку когнітивних здібностей конкретної людини має вплив на те, як вона бачить свої перспективи. Що вищий рівень самосвідомості індивіда, тим більш він може бачити далеку перспективу свого майбутнього. Крім того, схожою з психологічною перспективою Абульханової-Славської є «перспектива майбутнього» В. Ленса, яку він розуміє як особливу ознаку особистості, що має подвійну мотиваційну цінність: вона породжується у мотиваційних процесах як результат мотиваційної цільової установки, а також сама впливає на досягнення цілі [7].

Перспектива майбутнього може використовуватися для передбачення майбутніх подій в наш час. У свою чергу, Т. Гісме використовує термін «орієнтація на майбутнє», який має схоже значення з «перспективою майбутнього» і означає «загальну здатність передбачати, структурувати та проявляти інтерес до майбутнього, яка включає когнітивний розвиток планів і проектів та відображає ступінь зацікавленості, включеності та залученості до майбутнього» [7]. В цьому контексті варто згадати і роботу З. Залеського [15], де автор визначає «особисте майбутнє» як здатність людини передбачати та передчувати майбутні події, ставити плани різної терміновості та орієнтуватися на різноманітні можливості.

У інших культурах життєва перспектива розглядається з точки зору планування майбутнього. За словами Вільюнаса В., планування життя означає перегляд далекоглядних зон життєвої перспективи та багаторазове вирішення одного завдання в різних масштабах, щоб з мінімальними зусиллями максимально задовольняти свої потреби. Відповідно до цієї традиції, життєва перспектива включає сукупність можливих обставин та умов життя, які стають основою для життєвого просування при рівних умовах [13].

Диференційованість життєвої перспективи передбачає виділення у картині майбутнього послідовних етапів. У психоло-

гічній літературі прийнято розподіляти життєву перспективу на найближчу і віддалену чи ближню, середню і далеку. Тривалість життєвої перспективи показує хронологічний «розмах» подій майбутнього, враховує міру планування далеких етапів життєвої перспективи, що ґрунтується на висуванні довготривалих цілей. Тимчасова перспектива постає як функція складових її мотиваційних об'єктів, які визначають її глибину, структуру, ступінь реальності, змістовні характеристики тощо [6].

Науковці зазначають, що у плануванні майбутньої діяльності необхідно приділяти особливу увагу освоєнню макроінтервалів майбутнього часу та побудові довгої часової перспективи. Чим далі в майбутнє винесені цілі, наміри, очікування особистості, тим більшу цілеспрямованість, стійкість та послідовність вони надають діяльності [12].

Аналіз результатів дослідження. Конструювання перспективи власного життя – це процес, що вимагає від особистості ретельного аналізу свого досвіду та вміння використовувати його для визначення своїх цілей та напрямків розвитку. Цей процес неможливий без аналізу наявної ситуації. У цьому випадку, перед тим як займатися проектуванням свого майбутнього, необхідно проаналізувати поточну ситуацію, визначивши її ключові параметри та зміни, що відбулися. Проектування власної перспективи відбувається, коли особистість задає собі три запитання: «Що робити?», «Для чого?» та «Як?». Навіть у цьому випадку власний досвід є корисним ресурсом, на який можна спиратися. Після визначення цілей можна створити план їх реалізації та використовувати аналогії з власним життєвим досвідом щодо їх втілення у життя. За допомогою конструювання перспективи власного життя, можна побудувати майбутнє, яке відповідає вашим бажанням та спрямоване на досягнення вашої мети [5].

Нещодавні зміни в нашому суспільстві та загальна ситуація в країні глибоко вплинули на життя українців. Всі учасники бойових дій так чи інакше пережили травмуючі події. Перед ними постає завдання подолати травму минулого, зробити її своїм досвідом, адаптуватися до змін, що відбулися в їхньому сьогоденні, та побудувати нове майбутнє, що ускладнюється тим, що сьогодення дуже невизначене, а майбутнє далеко не ясне. У тих, хто переживає такі події протягом тривалого часу, змінюються цінності, звички, смисли в житті, тому ветерани війни часто стикаються з нерозумінням, труднощами у спілкуванні, проблемами із самовизначенням та професією, а також фінансовими, освітніми та сімейними питаннями.

На думку деяких дослідників, будь-який вид війни розглядається як аномальна та незвичайна ситуація у житті людини. Життєві перспективи людей можуть бути серйозно підірвані умовами війни. Недостатня безпека, брак ресурсів та зниження економічної активності можуть стати перешкодою для досягнення особистих та професійних цілей. У таких умовах важливо мати план дій, який може включати пошук нових можливостей для працевлаштування, навчання нових навичок та зміну місця проживання.

Наприклад, сучасна українська філософиня Гончарова О.О. досліджує, як війна з рф вплинула на темпоральні орієнтації українців, тобто на їхнє сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього. Метою її наукового пошуку є визначення типових темпоральних орієнтацій українців у перші місяці після початку військової агресії [2].

Авторка використовує поняття темпоральності як закономірного переходу модусів часу у свідомості людини, який визначає її життєву перспективу [2]. Також авторка оперує поняттям темпорального розриву як пошкодженого транзиту між часовими модусами, що призводить до соціальних ілюзій і екзистенційних криз. В дослідженні надано аналіз соціологічних даних, отриманих з опитування українців у 2022 році, щодо їхніх уявлень про минуле, теперішнє та майбутнє. Дослідження виявляє, що українці переживають темпоральний розрив, який проявляється у втраті сенсу минулого, невпевненості у теперішньому і невизначеності щодо майбутнього.

Висновки. Війна стала вагомим життєвим викликом для всіх українців, і що їхні темпоральні орієнтації впливають на їхні соціальні установки, уявлення, мрії та ставлення до життєвої перспективи. Варто надалі досліджувати життєву перспективу

українців у контексті війни, а також закликати науковців до розробки стратегій формування позитивної життєвої перспективи. Отже, конструюючи власну перспективу життя, необхідно проводити аналіз поточної ситуації, використовувати власний життєвий досвід та знайти аналогії з різними ситуаціями минулого, що дозволить знайти ефективний спосіб вирішення проблеми відповідно до нової ситуації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Головаха Е.М., Кроник А.А., Леонтьев Д.А. Життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників. *Магістерський науковий вісник.* Випуск № 25. 2017. 137 с.

2. Гончарова О. Темпоральні орієнтації українців в умовах війни: минуле, теперішнє та майбутнє крізь призму військової агресії РФ. *OF THE LVIV UNIVERSITY*. № 9. 2022. С. 9–17.

3. Кухта М.П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2016. № 69-70. С. 57–66.

4. Моляко В.О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 1–4.

5. Павленко О.В. Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія Психологія*. 2014. С. 11–21.

6. Сидорик Ю.В. Особливості життєвих перспектив у студентів з різним типом взаєминз своїми батьками. *Зб. наук. пр. : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ, ВДВ ЦІТ. 2007. Вип. 12, ч. 2. С. 203–212.

7. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Київ : Ма-рич, 2009. 232 с.

8. Тодорів Л.Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект) : автореф. дис. на ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 2000. 19 с.

9. Фрідман О.В. Феномен концептуалізації особистісного досвіду: аналіз результатів пілотажного емпіричного дослідження. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ : Гнозис, 2009. Вип. 2. 412 с.

10. Фурман О., Фурман А.А., Дикий Я. Вчинок і подія як соціемна організованість життєвого шляху особистості. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 143–168.

11. Lewin K. Time Perspective and Morale. Civilian Morale. N.Y., 1942.

12. Nuttin J., Lens W. Future Time Perspective and Motivations: Theory and Research Method. N.J., 1985.

13. Sircova A., Van De Vijver F.J., Osin E., Milfont T.L., Fieulaine N., Kislali-Erginbilgic A., Boyd J.N. A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. 2014. *Sage Open*, 4(1).

14. Zaleski Z. Personal Future in Hope and Anxiety Perspective. Psychology of Future Orientation. Lublin, 1994

15. Zimbardo P.G. A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective. Mucciarelli G., Brigati R. Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Modeli. 1998. № 3.

REFERENCES:

1. Golovakha, E.M., Kronik, A.A., Leontiev, D.A., Mandrikova, E.Y., Tolstykh, N.N., & Khomik, V.S. (2017). Zhittєvi perspektyvy v strukturi samosvidomosti starshoklasnykiv [Life perspectives in the structure of self-awareness of high school students]. *Magisterskiy naukoviy visnik*, 25, 137 [in Ukrainian].

2. Goncharova, O. (2022). Temporalni orієntatsiї ukraїntsiv v umovakh viyni: mynule, teperishnє ta maybutnye kriz prismu viyskovoyi agresiї RF [Temporal orientations of Ukrainians in wartime: past, present, and future through the prism of military aggression of the Russian Federation]. *Of the Lviv University*, 9, 9-17 [in Ukrainian].

3. Kukhta, M.P. (2016). Zhittevi perspektyvy: ponyattya, struktura, funktsiї ta vidi [Life perspectives: concept, structure, functions, and types]. *Sotsialni tekhnologiї: aktualni problemy teoriї ta praktiki*, 69-70, 57-66 [in Ukrainian].

4. Molyako, V.O. (2004). Psikhologiya tvorchosti – nova paradigma doslidzhennya konstruktyvnoyi diyalnosti lyudini [Psychology of creativity – a new paradigm of studying constructive human activity]. *Praktichna psikhologiya ta sotsialna robota*, (No. 8), 1-4 [in Ukrainian].

5. Pavlenko, O.V. (2014). Zhitteva perspektyva ta indyvidualnyi dosvid yak aspekty problemyatyky zhittєvoho shlyakhu osobystosti [Life perspective and individual experience as aspects of the problematics of the life path of personality]. *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho universytetu imeni VN Karazina. Seriya Psykholohiya*, 11-21 [in Ukrainian].

6. Sidyorik, Yu.V. (2007). Osoblyvosti zhittevykh perspektyv u studentiv z riznym typom vzayemynz svoyimy bat'kamy [Features of life perspectives in students with different types of relationships with their parents]. *Zbirnyk naukovykh prats: filosofiia, sotsiolohiia, psykholohiia. Ivano-Frankivsk*, VDV TsIT, 12(2), 203-212 [in Ukrainian].

7. Tytarenko, T.M. (2009). Suchasna psykholohiia osobystosti [Modern psychology of personality]. Kyiv: Marich, 232 [in Ukrainian].

8. Todoriv, L.D. (2000). Psykholohichni umovy formuvannia zhittєvykh perspektyv u ranniy yunosti (kohnityvnyi aspekt) [Psychological conditions for the formation of life perspectives in early youth (cognitive aspect)]. Extended abstract of candidate's thesis, Kyiv.

9. Fridman, O.V. (2009). Fenomen kontseptualizatsii osobystisnoho dosvidu: analiz rezultativ pilotazhnoho emirychnoho doslidzhennia [The phenomenon of conceptualization of personal experience: analysis of the results of a pilot empirical study]. *Problemy emirychnykh doslidzhen u psykholohii*, 2, 105–112.

10. Furman, O., Furman, A.A., & Dykyi, Y. (2021). Vchynok i podiya yak sotsiemna orhanizovanist' zhyttєvoho shlyakhu osobystosti [Action and event as sociemnic organization of the life path of personality]. *Psykholohiya i suspilstvo*, (2), 143–168.

11. Lewin, K. (1942). Time Perspective and Morale. Civilian Morale. New York.

12. Nuttin, J., & Lens, W. (1985). Future Time Perspective and Motivations: Theory and Research Method. New Jersey.

13. Sircova, A., Van De Vijver, F.J., Osin, E., Milfont, T.L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., & Boyd, J.N. (2014). A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. Sage Open, 4(1).

14. Zaleski, Z. (1994). Personal Future in Hope and Anxiety Perspective. Psychology of Future Orientation. Lublin.

15. Zimbardo, P.G. (1998). A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective. In G. Mucciarelli & R. Brigati (Eds.), Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Modeli, 3.

НОТАТКИ

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ

№ 4, 2023

Коректура • Ірина Миколаївна Чудеснова

Комп’ютерна верстка • Алла Олександрівна Марєєва

Формат 60x84/8. Гарнітура Verdana.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 10,00.
Замов. № 0124/028. Наклад 300 прим.

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