

НАУКОВА СПАДЩИНА УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ЄДНІСТЬ МИНУЛОГО ТА ТЕПЕРІШНЬОГО



*Збірник тез доповідей
Щорічного наукового круглого столу*

(12 червня 2023) року



**Національна академія педагогічних наук України
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Лабораторія загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця
Лабораторія психології особистості ім. П.Р.Чамати**

НАУКОВА СПАДЩИНА УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ЄДНІСТЬ МИНУЛОГО ТА ТЕПЕРІШНЬОГО

*Збірник тез доповідей
Щорічного наукового круглого столу*

(12 червня 2023 року)



Київ - 2023

Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 13 від 30.11.2023 року).

Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього / Збірник тез доповідей Щорічного наукового круглого онлайн-столу (м. Київ, 12 червня 2023 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 52 с.

Редакційна колегія:

Максименко С. Д., дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Турбан В. В.**, докторка психологічних наук, професорка; **Сердюк Л. З.**, докторка психологічних наук, професорка; **Бугайова Н. М.**, кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця; **Поклад І. М.**, кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця.

До збірника увійшли тези доповідей Щорічного наукового круглого онлайн-столу «Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього» (м. Київ, 12 червня 2023 року).

На науковому круглому онлайн-столі обговорювалися такі основні питання: генеза розвитку психології особистості в Україні; соціально-психологічні чинники та закономірності формування і розвитку психології особистості в Україні; особистість в українській психології та культурі: методи дослідження та особливості колекційної роботи; психологічне забезпечення та психологічний супровід допомоги населенню України в сучасних умовах.

Рекомендації щодо впровадження результатів онлайн-круглого столу полягають у підвищенні обізнаності науковців, викладачів і аспірантів щодо становлення напряму психологія особистості в сучасній психологічній науці та можливостей практичного використання досягнень загальної психології, психології особистості, історії психології щодо сучасних умов освіти та науки.

Збірник адресований фахівцям-психологам науковцям та практикам, викладачам закладів вищої освіти, педагогам та вихователям, докторантам, аспірантам та студентам.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

© Автори статей, 2023

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023

З М І С Т

<i>Турбан В. В.</i>	ПРОБЛЕМА ГІДНОСТІ: ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОГЛЯД _____	4
<i>Березіна О. О.</i>	ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ОСОБАМИ ЛІТНЬОГО ВІКУ _____	7
<i>Бугайова Н. М.</i>	ВПЛИВ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК ПСИХОГЕННИХ РЕАКЦІЙ ТА РОЗЛАДІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ__	10
<i>Вернік О. Л.</i>	ДО ПИТАННЯ СУЧАСНОГО СТАНУ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ _____	13
<i>Волошин В. М.</i>	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ ПРОЖИВАННЯ ВТРАТИ_____	16
<i>Гомонюк В.О.</i>	ПОЗИТИВНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ОСНОВА БЛАГОПОЛУЧЧЯ__	18
<i>Грись А. М., Павлюк М.М.</i>	ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ В ОНЛАЙН-РЕЖИМІ_____	21
<i>Дигун І. С.</i>	ПСИХОКОРЕКЦІЯ СТРЕС-ФАКТОРУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ_____	24
<i>Коваль І. А.</i>	МІЖКУЛЬТУРНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ У ПРОЦЕСІ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ _____	27
<i>Мельник О. А.</i>	КУЛЬТУРНІ ТРАДИЦІЇ І ДОСВІД ОСОБИСТОСТІ _____	30
<i>Поклад І. М.</i>	РОЛЬ МИСТЕЦТВА У ЗБЕРЕЖЕННІ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ _____	33
<i>Сміла Н.В.</i>	ФОРМУВАННЯ ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ – ПОТРЕБА СЬОГОДЕННЯ_____	37
<i>Солодчук С. Є.</i>	СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК УМОВА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ_____	39
<i>Терещук А. Д.</i>	СТРЕС ТА ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ _____	41
<i>Торжевська Н. Р.</i>	ХАРАКТЕРИСТИКА УМОВ РОЗВИТКУ УСПІШНОЇ СТАТЕВО-РОЛЬОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ І ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЇЇ ПОРУШЕННЯ _____	43
<i>Турбан В. В.</i>	САЛЮТОГЕНЕЗ У ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ: ПІДТРИМУЮЧИЙ СВІТОГЛЯД_____	46
<i>Чудакова В.П.</i>	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ, СУТНІСТЬ КОНСТРУКТУ «ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»_____	49

Турбан В.В.,
*докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка лабораторії
загальної психології та історії психології
імені В.А. Роменця
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

ПРОБЛЕМА ГІДНОСТІ: ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОГЛЯД

Проблема гідності очевидна своєю гостротою і напруженістю не тільки в моральній сфері, вона актуальна і в соціальній, і в економічній сферах, у сфері цивільних прав, в духовному плані, в мистецтві, в політиці, в повсякденному спілкуванні і взаємодії між людьми.

Історичний характер поняття «гідність» передбачав міждисциплінарне дослідження основних концептуальних полів на континуумі від аналізу імпліцитного знання (в досвіді буденної свідомості) до відрефлексованого наукового знання (філософія, соціальні науки, педагогіка і психологія).

В філософських концепціях поняття «гідності» пов'язувалося з пошуком першоснов природи людини, її цінності.

Так, античні філософи заклали ідею про домінуючу роль та регулюючу функцію гідності у душевному житті.

Згідно з Аристотелем, гідність - це завжди шукана властивість, яку прагнуть знайти, вона завжди має узгоджуватися з чеснотою. Найбільш істотний критерій гідності для стоїків - «мужність бути, незважаючи ні на що».

Філософські здобутки античного світу стали фундаментом для подальшого розвитку наукових уявлень про гідність людини.

Якісна параметризація гідної людини через незалежність, високий суспільний статус, згоду з законом, ставлення до іншого як до цінності, і мужність залишатися собою зустрівшись віч-на-віч із труднощами – визначила вектор подальших досліджень. Істотними критеріями гідності для стоїків є незалежність і самостійність, зокрема, в питанні прийняття рішень.

Мислителі відродження в гідності вбачають перевагу людської природи. Гідність пов'язана з любов'ю і розумінням сенсу, мудрості і вічних цінностей життя. Евристичну цінність має висвітлення «практики гідності» Д. Мірандоли, що передбачає «величний душевний рух»: самоорганізацію душі, в результаті чого виникає відповідний зміст свідомості.

У німецькій класичній філософії принцип гідності особистості максимально чітко проголосив І. Кант, з позиції абсолютної свободи і особистої моральної відповідаль-

ності кожної людини. Гідність, згідно переконань мислителя – це специфічна категорія, яка охоплює людину і світ її відносин.

Засновники ідей «філософії життя», філософії екзистенціалізму – А. Шопенгауер, Ф. Ніцше і С. Кьєркегор, досліджували природу людини і її гідності через проблему волі. В якості підстави гідності розглядалася не лише свобода волі як утримання від афективної влади інстинктивної сфери, але і як свобода в рамках раціонального вибору, свобода суджень, в тому числі в сфері моральності.

Гідність людини згідно із С. Керкегором насамперед втілюється у виборі нею самої себе, свого унікального і неповторного Я. Ідея вибору набула широкого розвитку в рамках феноменологічного і екзистенціального напрямку (Карл Ясперс, Жан-Поль Сартр, Габріель Марсель, Моріс Мерло-Понті, Альбер Камю, Микола Бердяєв). Згідно М. Гайдеггеру сутнісна фундаментальна характеристика людини, складова її гідності - це її трансценденція, вихід за межі самої себе.

Дослідження гідності в західній філософії поєднується із проблемами свідомості, волі, інтелектуального осягнення реальності. У вітчизняній філософії, ґрунтованій на християнській традиції людина розуміється як центральна цінність Божого світу. Однак її цінність полягає в причетності до Абсолюту, в смиренні, в служінні надособистісному початку.

У психологічних дослідженнях проблема гідності розглядається в контексті вивчення моральності, розвитку моральної свідомості особистості (Б. Братусь, Л. Виготський, В. Давидов, В. Зінченко, С. Рубінштейн та ін.), формування у неї системи моральних суджень. Наукові дослідження Ж. Піаже стали основою когнітивно-еволюційної теорії моральної свідомості Л. Колберга.

Однією з основних цінностей гуманістичної етики постає самореалізація людської особистості, яка розглядається як здійснення можливостей розвитку Я, що є вираженням гідності особистості. Становлення моральної особистості пов'язано не тільки із засвоєнням норм моралі, а й з формуванням індивідуального світогляду, вирішенням екзистенціальних проблем, пошуком сенсу життя.

На основі вивчення культурно-історичного поля дослідження феномену гідності людини стало можливим констатувати, що гідність є внутрішньою іманентною якістю людини. У семантиці поняття «гідність» містяться кілька значень: позитивний вимір, що належить як об'єкту, так і суб'єкту і усвідомлення власної цінності.

Гідність розглядається як складне інтегративне особистісне утворення, що забезпечує перманентний розвиток людини і послідовне досягнення нею значущих результатів у соціальній сфері, сфері інтелектуальних досягнень, а також зоні особистісного і духовного розвитку.

У контексті філософсько – психологічних рефлексій проблема гідності розкривається через сенс життя, загальнолюдські цінності (Є. Трубецької, Г. Тульчинський); у взаємозв'язку із відповідальністю (М. Бердяєв, О. Вейнінгер); як потенційна можливість людини бути самоцінністю (Г. Банзеладзе, І. Кант); як інтегративна характеристика цілісності особистості (Є. Ісаєв, В. Слободчиков); на основі розуміння універсаль-

ності людини (Б. Ананьєв); гідність пов'язують із свободою, вільним вибором, самоповагою, «Я-концепцією», вищими моральними почуттями (Л. Виготський, Дж. Мід, В. Столін); саморегуляцією моральної поведінки особистості (С. Рубінштейн, Б. Братусь); презумпцією гідності кожної особистості (Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс).

У науково-психологічних працях природа гідності людини висвітлюється через: самоставлення (І. Бех, О. Колишко, К. Роджерс, С. Рубінштейн, Н. Сарджвеладзе, та ін.); самоцінність й самоповагу (Ч. Кулі, В. Маралов, В. Савельєв, В. Сафін та ін.); моральну самосвідомість (М. Боришевський, Б. Братусь, Р.Павелків, В. Столін та ін.).

В руслі досліджень психології особистості гідність розглядають як вищу цінність, найважливішу моральну якість, яка інтегрує суб'єктивну реальність. І в той же час, особистісна гідність постає як суб'єктивне відображення власної значущості, цінності, вагомості. Гідність особистості постає як індикатор якості буття свідомості, який інтегрує фундаментальні атрибути людини – свободу і відповідальність.

Період зміни світоглядних і ціннісних основ суспільства є справжнім історичним моментом, який підкреслює особливу значущість дослідницької розвідки як у руслі загально психологічному, так і з позиції історичного дослідження через позачасову пріоритетність проблем екзистенціального самовизначення особистості.

Від класичних наукових досліджень античної культури обґрунтовується і розкривається ідея, що людину і світ її стосунків визначає специфічне особистісне утворення–гідність.

Усвідомлення базових цінностей людства і не втрачене розуміння, що май-утне країни і світу залежить не від інвестицій або нових технологій, а від духовно-морального потенціалу молоді в основі якого особистісна гідність фундує можливість стабільного розвитку світу.

Березіна О. О.,
кандидатка психологічних наук,
наукова кореспондентка Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ОСОБАМИ ЛІТНЬОГО ВІКУ

Працюючи з особами періоду геронтогенезу необхідно враховувати особливості індивідуальної роботи з особами пізнього віку.

Основою психотерапевтичного контакту при індивідуальному консультуванні осіб похилого й старечого віку є взаєморозуміння психотерапевта і пацієнта та установлення між ними комунікативних стосунків, що включають вербальні і невербальні засоби взаємодії.

Необхідно щоб стосунки, які установились в ході психокорекційного процесу з особами пізнього віку, зберігали позитивну динаміку.

Існує два типи рольової взаємодії в психотерапевтичному контакті:

1) *керівництво* (домінуюча (активна) роль психотерапевта при підлеглий (пасивній) ролі пацієнта)

2) *партнерство* (активна участь пацієнта та психотерапевта в психотерапевтичному процесі).

Вибір *керівного типу* рольової взаємодії, коли відповідальність за прийняття рішень покладає на психотерапевта, показаний при слабкій первинній мотивації старої людини до терапії.

Партнерські стосунки завдяки активній залученості особи похилого віку в психотерапевтичний процес сприяють розвитку самостійності, умінню приймати рішення та відповідати за власні вчинки.

Налаштування емпатійного контакту між учасниками процесу створює в ході комунікативної взаємодії сприятливі умови для вільного вираження переживань, почуттів і емоцій осіб похилого та старечого віку.

Вибір психокорекційних методик при індивідуальному консультуванні осіб пізнього віку залежить від характеру проблем старої людини, тривалості та ступеню ситуації, яка психотравмує її психологічних і фізичних особливостей, а також наявних у неї механізмів, здатних зіграти регулюючу й компенсаторну роль у процесі адаптації.

Психологічне консультування осіб періоду пізньої дорослості будується з урахуванням таких індивідуальних фізичних і характерологічних особливостей, які можуть перешкоджати повноцінному спілкуванню: соматичних порушень, викликаних погіршенням зору, слуху, захворюваннями серцево-судинної й опорно-рухової систем і ін.,

психологічній уразливості та емоційній нестриманості, рівня самооцінки та домагань, ступеня конфліктності.

Так, при порушеннях слуху психологу варто говорити чіткіше й голосніше, уточнюючи за допомогою питань у процесі бесіди, чи правильно стара людина розуміє сказане.

Це необхідно для того, щоб уникнути невірного тлумачення чи «домислювання» отриманої інформації людиною, що слабо чує.

Слід дотримуватись обережності під час обговорення з особами похилого віку «болісних» тем, здатних викликати, наприклад, у осіб, що страждають на серцево-судинну патологію, розвиток різкої негативно забарвленої емоційної реакції, яка здатна спровокувати приступ захворювання.

У процесі психотерапевтичної взаємодії психологу необхідно контролювати хід бесіди, оскільки люди похилого віку можуть надто розгорнуто викладати факти своєї біографії або зациклюватись на окремих етапах власного життя.

Характерологічні та емоційні зміни в осіб похилого й старечого віку обумовлені:

1. *психофізичними* (порушення ЦНС, поява органічних змін у головному мозку, важкі соматичні захворювання й ін.),

2. *психологічними* (фобічні переживання, депресивні розлади, почуття самотності, непотрібності, безпорадності, підозрілість, недовірливість, втрата контролю над ситуацією та ін.),

3. *соціальними причинами* (припинення трудової діяльності, втрата колишнього соціального статусу, зміна місця проживання, зміна або звуження звичайного кола спілкування, залежність від інших, фінансове неблагополуччя й ін.).

Найбільш частими причинами звернення осіб похилого й старечого віку до психолога є:

- криза у зв'язку з виходом на пенсію й припиненням трудової діяльності,
- втратою значущих близьких,
- порушенням взаєморозуміння між поколіннями (конфлікт із дітьми й/або онуками),
- самотністю,
- зміною місця проживання,
- депресивними розладами,
- фобіями (страхом старіння, страхом безпорадності та залежності від інших, страхом смерті).

Індивідуальна психотерапія показана особам періоду пізньої дорослості, які перебувають у важких кризових ситуаціях (коли застосування групової терапії неможливо).

Варто особливо підкреслити, що не всі методи індивідуальної терапії можуть використовуватись в психокорекційній роботі з літніми пацієнтами. (4).

Основними підходами в роботі з людьми пізнього віку є наступні види *консультації*:

- ✓ віково-психологічне,
- ✓ профорієнтоване,
- ✓ сімейне
- ✓ індивідуальне .

В індивідуальній психотерапії застосовуються:

- ✓ когнітивно-біхевіоральна терапія
- ✓ психоаналітична терапія.

Слід підкреслити, що для осіб пізнього віку психоаналітична терапія застосовується з суттєвими модифікаціями.

Список використаних джерел

1. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии – 1989. – №1. – С. 92–100.
2. Завьялова Е .К. Психологические механизмы социальной адаптации человека/ Е .К. Завьялова // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2001. – вып. 40. – С. 55–60.
3. Костюк Г. С. Навчально виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К. : Рад. школа, 1989. – 608 с.
4. Щотка О. П. Молодий психолог та літній клієнт: від упередженості до діалогу / О. П. Щотка // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ-Ніжин, 2008. – С. 346–350.

Бугайова Н. М.,
кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця,
провідна наукова співробітниця
лабораторії загальної психології
та історії психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК ПСИХОГЕННИХ РЕАКЦІЙ ТА РОЗЛАДІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Під час війни психіка людини перебуває під впливом постійного стресу, в тому числі й інформаційного.

Широке поширення інформаційно-комунікаційних пристроїв дає змогу з великою швидкістю розповсюджувати шокуючі відео, фото та аудіоматеріали з місця подій і вести прямі репортажі, що робить широке коло людей, що спостерігають за цим, фактично учасниками трагедій.

Психіка людини вкрай важко переносить смерть іншої людини.

Завдяки інтернет-зв'язку можливість бачити смерть інших, особливо знайомих і близьких людей, фактично в реальному часі, завдає важкої психічної травми.

На відміну від підготовлених військових і мобілізованих осіб, до складу мирного населення входять діти, підлітки, літні люди, люди похилого віку, які страждають на хронічні захворювання, а також особи різного віку, які внаслідок своїх психофізіологічних особливостей більш схильні до стресу.

Підвищена чутливість до негативних інформаційних впливів відзначається в емоційно нестійких людей, які страждають на соматичні захворювання, астенозованих осіб, неповнолітніх і літніх громадян.

Український психолог Березіна О.О., яка досліджує феномен смерті, відзначає: "...у свідомості сучасного індивіда смерть перестає належати природному порядку речей і сприймається як своєрідна агресія ззовні, що не залежить від самої людини. Хвороба, старість, карантинні обмеження, війна, зводяться до дисфункції, випадковості" [1].

Саме цей факт чинить головний вплив на сприйняття середовища як зони, де людина не може нічого контролювати і, таким чином, потрапляє у безкінечну низку очікувань найгіршого, що може статися з нею або з її близькими.

Інформація про воєнні дії та їхні наслідки демонструє максимально високий ступінь уразливості будь-кого, хто перебуває на території країни, що зазнала військової агресії.

Це може викликати різні психічні реакції, індивідуальні фізіологічні прояви та порушення. Такими можуть бути:

- ✓ страх,
- ✓ нервові тремтіння,
- ✓ плач,
- ✓ істерика,
- ✓ паніка,
- ✓ нав'язливе очікування негативних подій,
- ✓ агресія,
- ✓ порушення сну,
- ✓ розвиток депресій,
- ✓ розвиток неврозів,
- ✓ аутодеструктивна поведінка тощо.

Таким чином, інформація про будь-яку загрозу для життя подію, або ймовірність її виникнення, є стресором, що сприяє виникненню і розвитку тривоги, страху, паніки тощо.

Каталізатором розвитку функціональної напруженості є актуалізація психічного образу ситуації, що ґрунтується як на особистому негативному досвіді, так і на інформаційних блоках, що викликають яскраву емоційну реакцію закарбування.

У мирний час, під час перегляду кадрів катастроф і аварій, людина не завжди ототожнює себе з потерпілими, оскільки перебуває поза полем впливу негативних чинників, що стали причиною трагедії [2].

В умовах війни життя і здоров'я мирного населення наражається на постійну небезпеку.

Люди в реальності стикаються з жахами війни і смертю інших людей. Адаптаційні механізми психіки виснажуються, роблячи людину беззахисною перед впливом навіть незначного стресу.

Особливої актуальності інформаційний вплив на мирне населення набуває під час гібридних війн, де задіюються всі можливі засоби інформаційно-психологічного впливу.

Список використаних джерел

1. Березіна О. О. Вплив страху смерті на особистісний розвиток та якість життя в період пізньої дорослості. / Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього / Збірник тез доповідей Щорічного наукового круглого онлайн-столу (м. Київ, 10 червня 2022 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 60 с.

2. Бугайова Н.М. Роль інформаційно-комунікаційних технологій у виникненні психогенних реакцій та розладів під час війни. / Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи. / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 22 листопада 2022 року) / за ред. С.Д.Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 79 с.

Вернік О. Л.,
*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії
загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна*

ДО ПИТАННЯ СУЧАСНОГО СТАНУ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

На сьогодні життєтворчість у психології має декілька базових тлумачень.

Двоскладеність самого терміну – «життя» + «творчість» – передбачає щонайменше опору або на першому, й тоді центр інтересів життєтворчості зміщується на життя й на творчі прояви, творчу діяльність у ньому, або на другому, й тоді центр інтересів зосереджується на творчості, а саме життя людини стає її предметом.

З цього приводу варто відзначити істотну проблему співвіднесення україномовних складених наукових термінів, зокрема «життєтворчості», з англійськими, у зв'язку з чим досить важко віднайти зарубіжні дослідження з відповідним предметом. В нашій традиції життєтворчість перекладається переважно як «life creation»¹.

Проте вказаний термін є більш близьким до життєтворення, й, наприклад в базі Google Scholar, публікацій психологічних досліджень, в назві чи ключових словах яких був би використаний даний термін, знайдено не було, за виключенням авторства українських й інших, близьких до радянської психологічної школи, науковців.

У вітчизняних дослідженнях в рамках діяльнісного підходу життєтворчість характерно пов'язується з процесом життя, як діяльності, спрямованої на проектування, планування, програмування та творче здійснення індивідом своєї індивідуальної біографії (І. Єрмаков) (Мистецтво..., 1997; с. 7).

Причому ця діяльність має декілька векторів прикладення:

- творче життєздійснення, реалізація життєвих проєктів, що змінюють надіндивідуальне життя особи;
- виявлення чогось унікального в собі та його реалізація у житті;
- вирішення криз і подолання складних життєвих ситуацій.

Серед сучасних вітчизняних досліджень, варто відзначити роботи присвячені: культурі життєтворчості особистості (Н. Богданова), творчому потенціалу і здібностям особистості (О. Музика), зокрема у період пізньої творчості (Л. Міщиха), розвитку і проявам життєтворчості у дорослому віці (В. Ямницький, Л. Яновська), формуванню життєтворчості у молодшому шкільному віці (Т. Шелег).

¹ Переклади публікацій Т. Титаренко, П. Горностая, В. Ямницького й ін..

Н. Богданова розуміє життєтворчість особистості як процес її самореалізації і самоутвердження на основі гуманістичного ідеалу відповідно до культурних надбань (Богданова, 2011; с. 43).

У своїй концепції вона орієнтується на індивідуально-суб'єктну позицію, згідно з якою виділяє п'ять підпроцесів процесу життєтворчості:

- ✓ створення, формування концепції «Я – майбутнього» (1),
- ✓ вписування даної «Я»-концепції в наявні суспільні ідеали і культурні смисли й цінності (2),
- ✓ вибудовування системи ціннісних орієнтацій та розбудова світогляду (3),
- ✓ життєтворення, як діяльність, спрямована на побудову і реалізацію власного життя (4),
- ✓ самооцінка, як контролю-ючо-оцінкова складова діяльності з життєтворення (5).

Таким чином, базовими особистісними структурами, що забезпечують життєтворчість є світогляд і ціннісні орієнтації. Останнє навіть науковця метафорично позначає «хребтом» життєтворчості особистості.

В. Ямницький, аналізуючи поняття «життєтворчість» в роботах вітчизняних науковців, наголошує, з одного боку, на діяльнісному підході, де життєтворча активність може спрямовуватися як в бік подолання, так і в бік розбудови; з іншого, на суб'єктно-особистісній складовій із зовнішньою характеристикою життєвої компетентності, й внутрішньою характеристикою як здатністю до рефлексії і саморефлексії, наявністю сформованої системи цінностей (Ямницький, 2005; с. 146).

Життєдіяльність може розкладатися на три групи явищ: творчості, діяльності і суб'єктності. Таким чином, засадничою умовою життєтворчості як певної цілісності стають особистісна адаптація і творчість, зв'язок між якими здійснюється за параметром активності, а інтегральним компонентом постає рефлексивність. На основі виділених складових дослідник будує «системно-якісну» структурну модель життєтворчості.

Досить схожий теоретичний конструкт пропонує й Л. Яновська (Яновська, 2006). Енергетична складова життєтворчості або життєтворча активність в її підході розкривається на трьох рівнях.

По-перше, на трансцендентальному рівні, як здатності особистості «виходити» за межі ситуації.

По-друге, у рефлексії, як здатності в розумінні життєвої ситуації.

По-третє, в смислоутворенні, як здатності до знаходження, створення нових смислів та їх втілення у життєвих практиках.

В дослідженні Л. Міщихи творчого потенціалу особистості у період пізньої дорослості життєтворчість виступає в декількох аспектах.

По-перше, як життєтворчий потенціал, беручи до уваги те, що творчий потенціал іманентно притаманний кожній людині, виражаючи її первинну духовно-творчу природу (особистість у потенції) (Міщиха, 2014; с. 39).

По-друге, як похідний від творчості феномен на означення особистісно-орієнтованої практики розвитку і корекції відносин особистості зі світом (Міщиха, 2014; с. 42).

По-третє, як один з видів життєвих стратегій особистості, що виявляє себе через «розвиток духовних потреб, прагнення до самореалізації, прийняття творчості як цінності власного життя, де кожен життєвий акт особистості стає актом творчості» (Міщиха, 2014; с. 134).

З останнього випливає й життєтворчість у стратегіальних способах конструювання процесу самореалізації особистості в період пізнього онтогенезу (Міщиха, 2014; с. 206).

Нарешті, однією з інтегрованих форм життєтворчості, на думку дослідниці, виступає творчий досвід (Міщиха, 2014; с. 292).

В ґрунтовному аналізі Т. Шелег, спрямованому на визначення психологічного змісту життєтворчості, пропонується розглядати різні його сторони, залежно від базового психологічного підходу (Шелег, 2019).

Дослідниця виділяє п'ять таких підходів.

Філософсько-соціологічний, в якому життєтворчість пов'язується з здійсненням вибору, самотворенням, творенням реальності, реалізацією потенціалу.

Суб'єктно-діяльнісний і соціально-психологічний рівні, де розглядається насамперед організаційно-управлінські змісти життєдіяльності, реалізація життєвого проекту, саморозвиток.

Вони розрізняються виключно через чинники розвитку феномену. На психодинамічному рівні, життєтворчість зв'язується з індивідуацією і усвідомленням власної унікальності.

В гуманістичному підході – із самоактуалізацією, й в екзистенційному – з життєвими сенсами, цілісністю життя, самотворенням й ін. [Sheleh, 29-30].

Список використаних джерел

1. Богданова, Н. (2011). Культура життєтворчості особистості. Філософсько-світоглядний аналіз: наукове видання. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова. 302с.
2. Роменець, В.А. (2001). Психологія творчості: [навч. посібн.]. К.: Либідь. 288 с.
3. Сохань, Л. В. (2010). Искусство жизнетворчества. Предназначение. Жизнетворчество. Судьба : социологические очерки, социально-психологические эссе, интервью, глоссарий. К. : Издательский Дом Дмитрия Бурого. 576 с.
4. Шелег, Т. (2019) Психологічні чинники життєтворчості у молодшому шкільному віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Черкаси, 234 с.
5. Ямницький, В. (2005). Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07, К., 479 с.
6. Ямницький, В. (2009). Системний аналіз феномена життєтворчості особистості. Психологія і суспільство, (4 (38)), 145-152.
7. Яновська, Л. (2006). Динаміка здатності до життєтворчості особистості у дорослому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 234 с.

Волошин В. М.,
кандидат психологічних наук,
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля,
м. Київ, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ ПРОЖИВАННЯ ВТРАТИ

Існує низка теоретичних моделей, які описують процес горя.

Серед них теорії Еріка Ліндемана, Елізабет Кюблер-Рос, Ваміка Волкана, Джона Боулбі, Коліна Паркеса, Джорджа Поллока та інші. Класифікації відрізняються відповідно до теоретичної школи дослідника.

Джон Боулбі (Bowlby, 1961), автор теорії прив'язаності, спочатку виділив три фази процесу горювання. Згодом він і Колін Паркес (Parkes, 1972) стали виділяти чотири фази.

Боулбі й Паркес описали *першу фазу* як «заціпеніння». Ця фаза може тривати від декількох годин до тижня.

Після заціпеніння настає *фаза туги* за втраченою людиною. Вона характеризується прагненням повернути втрату. Фаза може тривати кілька місяців або років.

Третьою фазою є дезорганізація.

Четверта фаза – реорганізація, де утворюються нові звязки, новий спосіб життя.

Джордж Поллок (Pollock, 1961) проводить відмінність між гострою та хронічною стадіями горювання.

Гостру стадію він поділяє на три підфази: реакція шоку, афективні реакції і реакція на розставання.

Хронічна стадія, за Джорджем Поллоком, подібна до фази класичної роботи горя, описаної Зигмундом Фройдом (Freud, 1917).

Вамік Волкан (Volkan, 1981) використовує модель Дж. Поллока, але не використовує терміни «гостра» і «хронічна» стадії. Щоб уникнути семантичних труднощів, він розділяє весь процес скорботи на початкову стадію і роботу горя. (Pollock, 1961) і Грегори Рохліну (Rochlin, 1965).

Розглянемо детальніше деякі теоретичні моделі горювання.

Теорія Еріка Ліндемана. Е. Ліндеман створив фундамент для наступних теорій стосовно горя.

Він також описує особливості гострого та нормального горя. Надзвичайно важливим у доробку Еріка Ліндемана є те, що він описав поряд із почуттями фізичні відчуття, пов'язані з реакцією на горе.

Це дуже важливо для того, щоб людина, яка переживає втрату, могла усвідомити своє горювання:

Отже:

- Соматичний дистрес. Напади дискомфорту, що продовжуються до години;

- Соматичні скарги (відчуття стискання в горлі, переривчасте дихання, зітхання, почуття порожнечі в шлунку, порушення апетиту, зміна смаку їжі), слабкість і надзвичайний фізичний чи емоційний біль;

- Поглинутість образом померлого. Людина в скорботі має відчуття нереальності, емоційної відокремленості від інших, вона поглинута образом померлої людини;

- Почуття провини стосовно померлого чи обставин його смерті. Людина вважає смерть близького результатом своєї власної недбалості чи недостатньої уважності тощо;

- Неприязні реакції. Стосунки з іншими людьми порушуються, втрачають свою теплоту через те, що людина у скорботі бажає залишитися насамоті. Людина стає більш дратівливою і сердитою. Це призводить до дистанціювання та формалізованого спілкування;

- Нездатність функціонувати на попередньому рівні. Людина у скорботі намагається робити що-небудь, але все це робиться без інтересу, автоматично. Людину дивує той факт, що велика частина традиційної діяльності мала значущий зв'язок з померлим — зустрічі з друзями, розмови тощо. Усе це втрачено тепер. Тобто людина потребує, щоб хтось її стимулював;

- Поява рис померлого у поведінці особи, що залишилася. Це може бути привласненням рис померлого. Часто кажуть про те що кермують як померла людина, щось почало подобатися, що раніше не подобалося тільки померлому. Ця ознака є досить постійною у людей, які хворобливо поглинуті образом померлої людини через трансформацію в поглинутість симптомами чи персональними рисами втраченої особи.

Теорія Елізабет Кюблер-Рос. У 1969 р. Кюблер-Рос у своїй книзі «Про смерть і вмирання», описала п'ять стадій проживання втрати. Свою теорію вона написала досліджуючи людей, які отримали смертельний діагноз (онкологічна хвороба).

- 1 стадія. *Заперечення* – окрім відчуття нереальності людина може просто не сприймати цю інформацію, відкидати її. Наприклад, жінка навіть після двох тестів ДНК відмовилась вірити у смерть свого сина і продовжує вважати його зниклим.

- 2 стадія. *Гнів* – пошук винних. Дратівливість та неможливість зберегти старі контакти та відносини.

- 3 стадія. *Торг* – намагання переключитися та зайнятися справами щоб не думати про втрату. Намагання домовитись з Богом про повернення померлої людини.

- 4 стадія. *Депресія* – після підйому починається спад настрою та виснаження нервової системи. Погіршення настрою, виснаження, порушення сну, порушення активностей.

- 5 стадія. *Прийняття* – відносно зрозуміле життя вже без померлої людини, прийняття ситуації втрати як незаперечного факту.

Гомонюк В.О.,
науковий співробітник лабораторії
вікової психофізіології
Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

ПОЗИТИВНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ОСНОВА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Ми поділяємо думку М. Csikszentmihalyi, С. Ryff, М. Seligman, В. Singer [3;4;5;6 та ін.], згідно з якою шлях, орієнтований тільки на звільнення людини від проблем і симптомів, що перешкоджають її повноцінному функціонуванню у соціумі, недостатній.

Однаково важливим є посилення позитивних характеристик особистості, оскільки це забезпечує можливість попередження негативних наслідків у майбутньому.

Вчені відзначають, що сильні сторони особистості здатні виконувати превентивну, імунну та буферну роль, створюючи можливість її успішної адаптації та благополучного функціонування.

Як теоретико-методологічну основу формувального етапу дослідження щодо оптимізації ресурсних можливостей особистості та підвищення адаптаційного потенціалу нами використано дослідницький підхід С. Ryff [3; 4], відомий як підхід у термінах психологічного благополуччя.

Благополуччя, у розумінні автора, – це об'єктивна оснащеність узагальненими особистісними характеристиками, обумовлена рівнем особистісного зростання, а їх наявність дозволяє суб'єкту функціонувати успішніше [3, с. 107].

Дослідник розглядає характеристики, що визначають структуру психічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономію – самодетермінацію, контроль над оточенням, цілеспрямованість, особистісне зростання [3; 206].

Іншою теоретичною основою дослідження слугувало положення Г. Хойфт та інших вчених, що підкреслюють важливість «збереження задоволеності та ведення самостійного життя як психологічної перемоги, значимість якої тим вища, чим більше людина, незважаючи на фізичні недуги, прагне до збереження самостійності» [2, с. 78].

Ми зробили спробу розглянути благополуччя особистості, що визначається у терміні функціонального благополуччя, з позиції ресурсних можливостей особистісного зростання та «психологічного подолання, вікових втрат і труднощів» [2, с. 78], що дозволяють зберігати та розвивати позитивну особистісну ідентичність, а також успішно функціонувати як суб'єкту власної життєдіяльності.

Було виокремлено такі компоненти:

- цілеспрямованість життя та компетентність у часі – передбачає наявність життєвих цілей, планів, спрямованості та осмислення власного життя.

Компетентність у часі розглядає здібності суб'єкта жити сьогоднішнім, сприймаючи його у єдності з минулим і майбутнім, тобто здібності особистості оцінювати життя цілісно і конструювати життєві плани відповідно до наявних цінностей та реальних можливостей;

- самоприйняття та позитивне ставлення до інших – передбачає визнання та прийняття особистістю своєї внутрішньої неоднорідності, множинних аспектів свого Я, прийняття своїх негативних аспектів та слабкостей, поряд із позитивними рисами; впевненість у собі та адекватну оцінку минулого.

Позитивне ставлення до інших розглядається з позиції розвитку емпатії особистості як готовності співпереживати та здатності знаходити компроміси, встановлювати емоційно-насичені відносини з оточуючими, що становить основу соціально-психологічної підтримки;

- самодетермінація і незалежність – відбиває уявлення особистості про джерело власної активності та передбачає дослідження можливості керуватися у житті власними цілями, установками, переконаннями і принципами; здатність протистояти впливу зовнішніх сил, прогнозувати свої дії та їх наслідки; розвиток особистісного контролю;

- відкритість досвіду, прагнення саморозвитку – відбиває використання наявних навичок і можливостей як актуалізацію ресурсів розвитку. Відкритість новому досвіду, що стимулює пізнавальні потреби та нові способи їх реалізації, здатність виявляти у навколишньому світі виклик та конструктивні моделі реагування на нього, аналізується як тенденція до особистісного зростання (С. Ryff, Р. Schmutte) [4;5];

- суб'єктивне ставлення до здоров'я – компонент, що передбачає продуктивність благополучного функціонування як значущого та позитивного ресурсу в ситуації, коли людина є суб'єктом у розумінні власного здоров'я, здатним визначати власні збережені здібності та навички, які дають можливість вирішити протиріччя: «перевага організму проти погіршення організму» (R. Peck) [4, с. 91], чинити опір «всупереч тілесно-психологічним станам» [1, с. 111] та втраті психофізіологічних переваг, а також адекватно оцінювати динамічну систему «здоров'я-хвороба» [2, с. 123].

Таким чином, результатом посилення позитивних характеристик особистості, усвідомлення нових смисложиттєвих орієнтацій можна вважати самоприйняття, позитивне ставлення до інших, самодетермінацію, відкритість до нового досвіду та, як наслідок, благополучне функціонування.

Це дозволяє суб'єкту зберігати та розвивати позитивну ідентичність, що сприяє адекватному вирішенню протиріч та невідповідностей у життєдіяльності.

Список використаних джерел

1. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 220 с.
2. Хойфт Г., Крузе А., Радебольд Г. Геронтопсихосоматика и возрастная психотерапия. М.: Академия, 2003. 370 с.
3. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 1069-1081.
4. Ryff C.D., Singer B. Interpersonal flourishing: a positive health agenda for the new millennium. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 4. P. 12-27.
5. Schmutte P.S., Ryff C.D. Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. Vol. 73. P. 549-559.
6. Seligman M., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 5-14.

Грись А. М.,
докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка лабораторії психології
соціально дезадаптованих неповнолітніх
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України

Павлюк М.М.,
доктор психологічних наук, професорка,
провідна наукова співробітниця
лабораторії психології
соціально дезадаптованих неповнолітніх
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ В ОНЛАЙН-РЕЖИМІ

В умовах воєнного стану особливої актуальності набуває надання психологічної допомоги військовослужбовцям в онлайн режимі.

В рамках одного із міжнародних проєктів «Лінія життя» ми долучилися до волонтерської діяльності та вивчили специфіку діяльності Центрів «Бефріндерс Інтернешнл», які на сьогодні функціонують у багатьох країнах світу (Англії, Індії, Новій Зеландії та ін.). Мета діяльності таких центрів – надання дружньої допомоги та розвиток волонтерського руху, спрямованого зокрема на зниження частоти самогубств.

Основна мета таких Центрів – надання емоційної підтримки клієнтам, полегшення душевних страждань, переживання відчуття самотності, відчаю, депресії за допомогою технік активного слухання, співчуття та розуміння. Звернення за допомогою у Центр забезпечує особисту свободу клієнта та право зберігати анонімність.

Основними положеннями діяльності Центрів є:

- звернення у Центр (по телефону, листом, або іншим способом) є конфіденційним;
- те ж саме стосується будь-яких даних про клієнта та його обставини;
- Центри не є політичними чи релігійними організаціями і волонтери одразу повідомляють про це клієнта, а також не нав'язують своїх власних переконань;
- добровольці-волонтери проходять професійний відбір та спеціальну підготовку і підтримуються більш досвідченими волонтерами;
- у деяких випадках Центри можуть звернутися за консультацією до професійних консультантів.

Правила надання ефективної допомоги:

- повага прав абонента;
- дружня допомога є доступною у будь-який час доби і рекламується відповідним чином;
- процес добору волонтерів полягає у пошуку осіб, які володіють відповідними особистісними якостями, які необхідні для надання дружньої допомоги;
- волонтерам забезпечується навчання для отримання основних знань і навиків, необхідних для надання дружньої підтримки, які постійно вдосконалюються;
- волонтерам гарантується безпека діяльності.

Безпосередньо наша робота здійснювалася на базі одного з кризових Центрів. Наша робота полягала у підготовці волонтерів до надання допомоги та включала такі основні блоки:

- Специфіка телефонного консультування;
- Закономірності переживання психологічних травм і криз;
- Технології роботи з суїцидами;
- Психологія довірчих стосунків;
- Психологія насильства;
- Стрес і стресостійкість.

Після проходження теоретичного модуля, обов'язкова практична підготовка (робота над кейсами у парах та рійках). По завершенню - загальна групова рефлексія.

Як варіант роботи із Кейсом (у парах і трійках).

Доброго Дня! Лінія Життя Слухає!

Волонтер: Чим я можу Вам допомогти?

Клієнт: Я навіть не знаю. Можливо мені і не слід було б телефонувати. Кожен сам собі може допомогти.

В: Іноді це непросто.

К: От я й не знаю з чого розпочати?

В: Я радий, що Ви нам зателефонували...

К: Мені немає із ким поговорити, так як я мало кому довіряю...не можу заснути.

Інколи здається, що можна з'їхати з глузду...

В: Тобто Ви Один?

К: Так. Принаймні так себе відчуваю, хоча сім'я є!

В: Вам щоночі не спиться?

К: Майже...

В: Як Ви думаєте, чому Вам не хочеться спати?

К: Спогади....як там було усе...

В: Там?

К: на війні....усе що я бачив на окупованій території (труп, частини тіла людей... жах...). Я не знаю як із цим можна жити далі... Ви не зможете мене зрозуміти... це треба бути там... Тільки ті хто там був можуть мене зрозуміти...

В: Так. Це правда. Ваш досвід унікальний!

К: У мене після війни кардинально змінилися цінності. Я став більше цінувати своїх рідних, дружину, дітей, друзів...По іншому ставлюся тепер до життя....

Після кейсів волонтери беруть участь у його обговоренні, що забезпечує можливість навчатися на реальному практичному досвіді. Зокрема можна орієнтуватися на наступні запитання:

- 1.Який у клієнта був стан на початку і у кінці?
- 2.Що було найголовнішим у цьому діалозі?
- 3.Як можна було б по-іншому побудувати діалог?
- 4.Чим займається доброволець відчуттями чи проблемою клієнта?
- 5.Які ще особливості у діалозі Ви помітили? На що слід було б звернути особливу увагу?

Дигун І.С.,
*аспірантка Східноукраїнського
національного університету
імені Володимира Даля,
м. Київ, Україна*

ПСИХОКОРЕКЦІЯ СТРЕС-ФАКТОРУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Звісно, що арт-терапія є цілеспрямованим використанням підготовленим терапевтом елементів мистецької творчості, музики, танцю, танцювального руху, драми й поезії у психотерапії, консультуванні, додатковій освіті або реабілітації.

Фахівці, які працюють у цій галузі, наголошують на особливому значенні невербальній формі інтервенцій, використанні ключових кінестетичних подразників з метою отримати доступ до спогадів чи образів, а також позитивну роль занять творчістю й спонтанності самовиявлення у зниженні інтенсивності почуття безпорадності й підвищення самооцінки.

По-перше, символічні засоби самовираження, які актуалізуються через творчу діяльність, можуть забезпечувати більш детальний доступ до прихованих систем пам'яті, а також візуально-кінестетичним схемам.

Вважається, що травматичний досвід й пов'язані з ним викривлені схеми можуть зберігатися в нелексичних формах. Забезпечуючи доступ до травматичних схем, арт-терапія може посилювати вплив інших терапевтичних процесів, наприклад, десенсибілізація, когнітивний рефреймінг та навчання.

По-друге, використання творчих й соціально значущих мистецьких методів може мати терапевтичний ефект й у психосоціальной сфері. Арт-терапія може підвищити у клієнтів з ПТСР почуття власної гідності, надію, просоціальну поведінку, зменшити почуття поведінки, зменшення почуття сорому й провини шляхом сув'язання травмуючого матеріалу з адаптивними й естетичними засобами виявлення.

У арт-терапії задіяні унікальні невербальні й творчі компоненти й більш загальні терапевтичні процеси й більш загальні терапевтичні процеси, що вважаються загальноновизнаними методами лікування травми (релаксація, занурення, десенсибілізація, когнітивні інтервенції, нарративні техніки й відволікання).

Більшість емпіричних досліджень стосовно ефективності арт-терапії було здійснено у галузі терапії мистецькою творчістю. Доволі часто дитячі малюнки мають зображення таких деталей: геніталії, відсутність кінцівок, відсутність пальців й голова без тілу.

Існують дослідження, що доводять ефективність арт-терапії у лікуванні наслідків травм. Арт-терапія вважається корисною у зниженні алекситимії, тривожності, дисоціації, депресії, зменшення нічних кошмарів, підвищення емоційного контролю, покращення міжособистісних взаємин, покращення уявлення про власне тіло.

Найчастіше виокремлюють три групи осіб, для яких арт-терапія може бути найкориснішою:

- діти, яким буває важко зконцентрувати увагу на абстрактному вербальному обговоренні власних особистих переживань; залучення у гру найчастіше єдиний і найкращий засіб доступу до цих переживань;

- травмовані клієнти, що відчують труднощі у вербальному висловленні власних почуттів; використання невербальних засобів вираження дозволяє клієнтам отримати більш повний доступ до травматичних спогадів й потім опропрацювати їх більш детально;

- високоінтелектуально розвинені клієнти, котрі використовують мову абстракцій впродовж обговорення травматичного матеріалу; арт-терапевтичні методи можуть допомогти їм уникнути захисні механізми запобігання. Не дивлячись на відносно широке застосування арт-терапії, ефективність її засобів не була встановлена через емпіричні дослідження. Втім вона може стати ефективним доповненням лікування за наступних умов:

- арт-терапія здійснюється підготовленим фахівцем, що практикує у цьому напрямі;

- терапія здійснюється з дозволу клієнта;

Отже, звернімося до історії проблеми. Вперше термін «арт-терапія» використав Е.Хілл, котрий у власних публікаціях пов'язував можливості мистецької діяльності у якості лікування, передусім, із дистанційюванням клієнта від хворобливих переживань.

Хілл зазначав, що стимулюючи хвору людину виявляти свої переживання у візуальній формі, можна вилікувати її душевні, пов'язані із патологічною інтроспекцією, рани. В інших випадках це призводить до зниження тривоги й напрузі та формуванню більш оптимістичного погляду на світ. Створюючи нові образи та серії мистецьких праць, людина відволікається від власних недоліків й концентрує увагу на тому, що допомагає звільнитися від страждань.

Співвітчизниця Е.Хілла, яка отримала психоаналітичну підготовку, А.Чемперноун, чия діяльність здійснила помітний вплив на британську арт-терапію й становлення нових форм роботи із психіатричними клієнтами.

Мистецька творчість допомагає встановити з клієнтом більш тісний контакт й отримати доступ до його переживань, воно само по собі здатно сублімувати його почуття, надавати вихід деструктивним тенденціям. Лікувальний ефект мистецької творчості досягається завдяки відволіканню від патологічних інтроспекцій і створенню позитивного настрою.

Арт-терапія пов'язана із створенням візуальних образів і цей процес має на увазі взаємодію між автором мистецької роботи, власне мистецькою роботою й психотерапевтом.

Проте арт-терапія пов'язана із усвідомленням неусвідомленого психічного матеріалу, у ній цьому сприяє багатство мистецьких символів і метафор.

Арт-терапевти глибоко розуміють особливості процесу мистецької творчості, володіють професійними навиками невербальної, символічної комунікації й намагаються створювати для клієнта таке середовище, в якому він почуватиме себе доволі захищеним, щоб виявляти сильні переживання.

Естетичні стандарти у контексті арт-терапії не мають великого значення.

Основою арт-терапевтичної взаємодії є виявлення неусвідомленого психічного матеріалу через мистецтво.

Коваль І.А.,
*докторка психологічних наук, професор,
професор кафедри медичної психології,
психосоматичної медицини та психотерапії
Національного медичного університету
імені О.О. Богомольця,
м. Київ, Україна*

МІЖКУЛЬТУРНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ У ПРОЦЕСІ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному суспільстві імміграційні процеси набули значного поширення.

За даними департаменту ООН з народонаселення понад 3% всього населення Землі проживають поза межами своїх країн.

Аналіз міграційних процесів, а особливо – біженства, повинен враховувати низку об'єктивних обставин, які можуть впливати на характер адаптації та особливості психічного розвитку підлітка.

У дітей і підлітків-біженці відзначають різноманітні прояви порушень у психо-емоційній сфері, однак, однак усі вони відображають вплив травматичних подій, насильства і втрат.

Діти та підлітки-біженці психологічно дуже вразливі і зазнають вищого рівня ізоляції порівняно з однолітками, які не є біженцями. Вони стикаються не лише із загальними проблемами, притаманними усім переселенцям, а й з іншими ризиками, що загрожують їх емоційному самопочуттю, наслідками яких є важливі емоційні та поведінкові проблеми.

Ще одним важливим аспектом проблеми дітей-переселенців є прагнення суспільства та оточуючих людей розглядати таких дітей та підлітків як «біженців» чи «переселенців», а не як «дітей», що зрештою призводить до дефіциту психологічної уваги, турботи та підтримки, якої вони критично потребують.

У підлітків-біженців частіше ніж у дітей-емігрантів відзначається психологічне неблагополуччя внаслідок того, що переїзд був обумовлений не прагненням родини знайти більш економічно привабливе суспільство, а факторами їхнього відштовхування з батьківщини, життєвою необхідністю вимушеністю зміни місця проживання, пов'язаною з втратою частини або всього майна, загрозою для життя і здоров'я.

Окрім того підлітки зіштовхуються з невизначеністю статусу біженця на новій території, обмеженістю можливостей і відсутністю вибору місця переїзду.

Ці умови можуть сприяти труднощам адаптації підлітка до нового культурного середовища.

Перелічені обставини можуть негативно впливати на характер адаптації підлітків до нового культурного середовища.

Вивчення психологічних особливостей підлітків-біженців в новому культурному середовищі слід розглядати через аналіз особливостей психічного розвитку підлітка.

Розвиток почуття дорослості, набуття Его-ідентичності, вирішення завдань його становлення та розвитку – все це передбачає входження підлітка в світ соціальних взаємин, де найбільш значущою групою спілкування і взаємодії є однолітки.

Отже, сприятливий психічний розвиток в цьому віці пов'язаний з встановленням контактів і активною взаємодією з новим культурним середовищем, в першу чергу з однолітками.

Саме тому проблема міжкультурної адаптації стає вкрай важливою.

Міжкультурну адаптацію розглядають як складний процес, в разі успішного завершення якого людина досягає відповідності (сумісності) з новим культурним середовищем, приймаючи його традиції як свої власні і діючи згідно з ними.

Існують два види адаптації:

- 1) *психологічна адаптація* як почуття задоволеності і повноти життя
- 2) *соціально-культурна адаптація* в формі участі людини в соціальному житті но-вої групи як повноправного партнера по взаємодії.

Аналіз особливостей процесу адаптації вимагає вивчення психологічної акультурації.

Психологічна акультурація – процес зміни цінностей, установок, рольової поведінки, ідентичності людини під впливом контактів з іншими культурами.

Успішна адаптація в новій культурі залежить від характеру перебігу психологічної акультурації людини.

Виокремлюють чотири стратегії акультурації в етнокультурних групах: інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація.

Є два критерії, за якими розрізняють стратегії акультурації:

- 1) прагнення до збереження спадщини, культури і самобутності своєї культури ,
- 2) прагнення налагодити міцний зв'язок з іншою культурною групою.

Стратегія інтеграції передбачає, що взаємодія ґрунтується на засвоєнні і прийнятті нової культури зі збереженням значущості своєї культури, тобто існує значна ідентифікацію з обома культурними групами.

Асиміляція передбачає відмову від власної культури і прийняття нової культури – повна ідентифікація з новою культурою і заперечення своєї.

Сепарація заснована на відмові від взаємодії з новою культурою і зосередження на своїй, що супроводжується знеціненням і навіть протиставленням усього нового, що оточує людину.

Маргіналізація заснована на відмові і низькій ідентифікації з обома культурами – і новою, і власною, тобто не встановлюються зв'язки з новою культурою і водночас власна культура також перестає виступати як основа розвитку, що загрожує втраті особистості.

Для ефективної адаптації в новому суспільстві інтеграція як стратегія акультурації є найбільш успішною. Інші стратегії, особливо стратегія маргіналізації, в меншій мірі корелюють з ефективною адаптацією.

Мельник О. А.,
докторка психологічних наук,
старша наукова співробітниця
лабораторії загальної психології
та історії психології імені В.А. Роменця
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна

КУЛЬТУРНІ ТРАДИЦІЇ І ДОСВІД ОСОБИСТОСТІ

Світоглядні орієнтири особистості нерозривно пов'язані з усіма соціально-культурними умовами життєдіяльності людини в світі.

Різноманіття і багатство світу людини є тією необхідною умовою, без врахування котрої неможливо правильно осенсовувати етапи становлення особистості і її духовного світу.

Культурні умови життєдіяльності людей віднаходять предметне втілення у змістовному багатстві та різноманітті життєвого світу. Лише в цьому світі всі продукти практичних, пізнавальних та інших зусиль людей набувають свого культурного статусу, здатність втілювати повноту людського буття.

Світ культури – це втілення у предметних формах практичного і духовного виробництва, повнота і цілісність людського буття, єдність необхідних для саморозвитку людини умов її буття.

Єдність і різноманітність предметного і духовного світів культури створюються не лише діяльними здібностями і вміннями наявними у нинішнього покоління людей, але й існуванням форм наступності, що історично склалась і використовується на кожному етапі людського існування та способами і видами спілкування з предметними результатами діяльності і суб'єктивними навичками, що склались у попередні епохи.

Спілкування різних поколінь утворює умову актуалізації для сучасності усього того, що створено у попередні епохи, всього культурного спадку минулого. Без цього спілкування немає і не може бути діалектики культурно-історичного процесу, наступності і зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього. Також без цього зв'язку наступності унеможлиблюється змістовна єдність соціально-культурного світу.

Історія утворює найважливішу передумову цілісності культурного світопорядку, адже тільки лише історичному процесу кожне нове покоління, успадкувавши все те, що створено попередніми поколіннями людей, може йти далі, прокладаючи нові шляхи у справі культурно-історичного прогресу людства. Таким чином, культурний світ з необхідністю включає в якості своєї неодмінної умови різні форми наступності зв'язку поколінь, форми діяльних взаємозв'язків між ними.

Історичні обставини формотворення предметного змісту життєвого світу людей визначають особливі засоби засвоєння кожним новим поколінням і людиною наявних предметних форм культури.

Важливо при цьому зрозуміти, що культурне утворення людини нерозривно пов'язано зі здібністю останньої освоювати раніш створені предметні форми культури, причому освоювати так, нібито ці форми – природня приналежність сучасного світу, нібито вони складають природні обставини життя людей, актуальну композицію культурного світопорядку.

Власне, природність ставлення до минулого як актуальної умови теперішнього людського буття, ставлення, котре тим не менш безпосередньо асимілює це минуле, перетворюючи його у свій специфічний світ, на надбання досвіду кожною людиною, - таке ставлення і являє собою безперервність і наступність культурно-історичного процесу, безперервність, настільки необхідну для формування культури і світогляду особистості.

Наступність і безперервність культурно-історичного досвіду – неодмінна умова вироблення особистістю свого власного досвіду. Механізмом передачі і присвоєння культурно-історичного досвіду виступають культурні традиції.

Вони конденсують соціальний досвід життєдіяльності людей, котрі належать до єдиного культурного світу, і акумулюють ті специфічні умови, без яких неможливе суб'єктивне засвоєння цього досвіду наступними поколіннями людей.

В останні часи у зв'язку з збільшенням інтересу до багатогранного явища культури вчені намагаються виявити й осмислити особливості культурних традицій.

Багато хто з авторів досліджують традиції як стійкі структури, що стабілізують соціальні взаємини людей, а також як коди передачі соціально-значущої інформації та намагаються розкрити функціонально-структурні взаємозв'язки елементів, які об'єднують інваріантністю традицій. Інакше кажучи, для зазначеного підходу важливо усвідомити і розкрити традиції як двостороннє явище, у якому слід розрізняти:

- а) те, що передається (акумуляована інформація)
- б) те, як передається (засоби і механізми трансляції) [1; 2; 3].

У соціологічному плані традиції вивчаються як структури, котрі виконують дві соціальні функції: бути засобом стабілізації взаємин утверджених у даному суспільстві та здійснювати відтворення цих взаємин у житті нових поколінь.

Соціальні функції традицій, окрім вищезазначених, полягають й у тому, що вони трансформують стійкі взаємозв'язки (норми і зразки), що складають основу регуляції не лише колективної, але й індивідуальної діяльності, тобто різного роду стійкі взаємини, що склалися у найрізноманітніших сферах людської життєдіяльності: у праці, мові, моралі, мистецтві тощо.

Традиції зберігають визначені форми соціально-предметної і комунікативної діяльності людей, де доцільний процес суб'єктивно-особистісного здійснення згортається у стійкий предметний і знаково-символічний світ, який окреслює межу можливої діяльнісної активності особистості.

Власне, генезис традицій можна пов'язати з процесом об'єктивації тієї або іншої форми діяльності в системі соціальних взаємин, коли сама ця форма на протязі визначеного часу існує як соціально-значимий спосіб колективної діяльності.

Таким чином, у часі відбувається синхронізація і накопичення досвіду використання форми діяльності різними людьми, що призводить до перетворення цієї форми у традиційний стереотип колективної діяльності, котра має не лише суспільно-функціональну значимість, але й культурний смисл.

Список використаних джерел

1. Блинова О. Є. Психологічна культура: аналіз змісту поняття. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2010. Т. XII. Ч. 5. С. 65–71.
2. Данилюк І. Культура і психологія: точки взаємозв'язку. *Науковий журнал «Соціальна психологія»*. 2006. №6 (20). С. 60–67
3. Leonie H., Longair S. *History through material culture*. Publisher: Manchester University Press, 2017. 200 p.

Поклад І. М.,
кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця,
провідна наукова співробітниця лабораторії
загальної психології та історії
психології ім. В.А. Роменця,
Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

РОЛЬ МИСТЕЦТВА У ЗБЕРЕЖЕННІ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Воєнні події, які відбуваються в Україні, є стресом для різних категорій населення.

Чинником високої травматизації мирного населення, а особливо дітей, в умовах воєнного часу є як перебування у зоні воєнних дій, так і вимушене переселення з рідних місць і адаптація до життя переселенців (як в Україні так і за кордоном). Тому на сьогодні психологічна допомога особистості по подоланню стресових ситуацій, психотравматичних розладів, а отже по збереженню її психологічного здоров'я, набуває в Україні особливої актуальності.

Як зазначають вчені, поняття «психологічне здоров'я», що стало вживатися у фаховій літературі, ще не набуло усталеного змісту, а перебуває у стадії формування.

Так, наприклад, І.В. Дубровіна пояснюючи його робить висновок, що якщо термін «психічне здоров'я» має відношення до окремих психічних процесів та механізмів, то термін «психологічне здоров'я» відноситься до особистості в цілому, знаходиться в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського та ін., а отже, психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою.

Таким чином, завдання дорослих – педагогів, психологів, батьків – допомогти дитині відповідно до її віку оволодіти засобами саморозуміння, самоприйняття та саморозвитку в контексті гуманістичної взаємодії з її оточенням в умовах політичних, культурних, соціальних, економічних та екологічних життєвих викликів сучасного суспільства.

Психологічне здоров'я передбачає здоров'я психічне, основою якого є повноцінний психічний розвиток дитини на всіх етапах дитинства. Важливе значення при цьому, як зазначав Дж. Келлі, має наявність у дитини високої адаптивності та гнучкості.

Отже, однією з умов гармонійного розвитку особи є органічне поєднання в ній таких якостей, як здатність адекватно реагувати на конкретні ситуації життя та конструктивно розв'язувати поставлені суспільством задачі.

Тому життєтворчий потенціал, який варто розвивати у людей будь-якого віку – це приховані можливості, вміння особистості, що можуть бути використані у проектуванні, програмуванні, та творчому здійсненні індивідуального життя.

Життя має свій зміст, свої закони, стадії розвитку, а тому життєтворчість – це наука. Разом з тим це – мистецтво, оскільки в акті творчості присутня фантазія, розробка і здійснення оригінального творчого задуму, індивідуального, неповторного життєвого сценарію, використання специфічних правил гри при виконанні соціальних ролей, спілкуванні, домаганні життєвого успіху.

В життєтворчості втілюються не тільки морально-духовні, але й естетичні уявлення і смаки людини, адже життя в його цивілізованому виконанні будується на принципах істини, добра й краси. Тому з метою розв'язання теоретичних та практичних завдань виховного процесу є актуальним необхідним вивчення ролі мистецтва у збереженні адаптаційних ресурсів особистості.

Мистецтво як форма культури та складова освіти покликане реалізувати свій творчо-гармонізуючий вплив, а саме: врівноважувати чуттєву та раціональну сферу свідомості людини. Воно безпосередньо діє на почуття, а через них – на інтелект, отже, опосередковано – на соціальну практику. В такий спосіб мистецтво об'єднує чуттєве і логічне пізнання, активізує почуття, волю, інтелектуальний пошук інноваційних рішень у будь-якій галузі професійної діяльності. В цьому контексті постають актуальними вимоги щодо гуманізації сучасної освіти в Україні, її спрямованості, змісту, зокрема обсягу художньо-естетичного компоненту та загальної естетизації.

Здавна танець визнано улюбленим і популярним видом мистецтва, який сприяє гармонійному розвитку дітей. Про виховні можливості хореографічного мистецтва наголошували видатні українські митці К.Ю. Василенко, П.П. Вірський, М.У. Трегубов, Б.Г. Кокуленко, А.М. Тараканова та інші. Мета хореографічного мистецтва – створення краси, яка рівнозначна добру, рівнозначна духовній та фізичній досконалості людини, тому що створена мистецтвом краса народжує в людині благородне прагнення до самовдосконалення.

Отже, з вищенаведеного можна зробити висновок, що одну з провідних ролей у розвитку духовності підростаючих поколінь відіграє мистецтво.

В ньому, в силу його інтегровано-синтетичної, поліфункціональної природи, в цілісній єдності функціонують інтелектуально-пізнавальний, світоглядний, моральний і, власне, естетичний види духовної діяльності.

Справжнє мистецтво здатне захистити людину від психічних травм, які несуть з собою ідеї насильства, жорстокості, екстремізму, інших негативних явищ масової культури.

Мистецтво є втіленням системи духовних цінностей, естетичних ідеалів, світоглядних позицій, зразком творчості, засобом духовного розвитку особистості.

Так, Гегель вважав, що потреба у спілкуванні з мистецтвом виникає під дією прагнення людини духовно усвідомити внутрішній і зовнішній світ, уявити його як предмет, в якому вона впізнає своє особистісне «Я».

На думку філософа, розмірковуючи над мистецьким твором, людина може піднятися до осягнення вищих духовних цінностей, які закладені в ньому, та через них усвідомити самого себе.

Аналіз наукових праць Б.В. Асаф'єва, В.М. Верховинця, К.Голейзовського, Г.Гумєнюка, Г.Добровольської, М.Єльяша, Р.В. Захарова, А.Б. Щербо, Б.П. Юсова та інших підтверджує, що цими якостями в найбільш повному і чистому вигляді володіє хореографічне мистецтво.

Згідно з концепцією О.О. Мелік-Пашаєва, першоосновою художньої творчості є «естетична позиція» особистості, завдяки якій породжується неповторний зміст будь-якого мистецького твору. На практиці доведено, що існує зв'язок між гармонійно оформленими танцювальними рухами і певним рівнем естетичної свідомості. Специфіка естетичної свідомості полягає в тому, що вона по своїй природі є емоційно-оціночною. Такий її характер виявляється в тому, що естетичне пізнання світу пов'язане з конкретною чуттєвістю і цілісністю відображення. Проблема звернення людини до хореографічного мистецтва – це проблема її самопізнання, яке не може відбуватися без участі емоційної сфери, перш за все, тому, що її удосконалення і збагачення впливає на цілісний розвиток особистості, а по-друге, в силу об'єктивно існуючої психофізіологічної потреби в емоційному насиченні.

Танець – одна з ранніх форм художньої творчості. Якщо вивчати його в такій якості, виникає необхідність визнати, що краса властива не лише матеріальним предметам. Танець підкреслює в мистецтві те, що змінюється, проходить, минає; тобто, тут уся справа не в матеріальному продукті, а в дії. Таким чином, дослідження психології танцю (хореографії) вимагає зосередження на динамічній частині мистецтва, коли особливістю поведінки людини виступає краса поведінки та особливий семантичний зміст рухів.

Як доведено багатьма вченими, хореографія впродовж багатьох століть є найбільш доступним видом художньої діяльності, в ранніх формах якої вже існували в нерозривній єдності початкові прояви всіх видів виховного впливу (фізичного, професійного, естетичного), коли естетичне виховання було прилученням до космосу і навпаки, естетичний акт перетворювався в священний акт приналежності до людської культури.

Отже, мистецтво хореографії виступає дійовим чинником духовно-емоційного розвитку людини.

Під час танцю відбувається інтенсивна міжособистісна взаємодія партнерів, а також самовдосколення виконавців.

Все це разом з музичним супроводом викликає яскраві емоції, впливає на психіку особистості. Коли людина опановує танцювальні рухи, то згідно з теорією

рухової навички О.М. Бернштейна, участь у цьому процесі беруть усі її відчуття (зір, дотик, слух, м'язово-суглобна чутливість), які коригують рухи.

Успіх рухового акту залежить від успіху аналітичної інтуїтивної переробки інформації, що одержується. Опановані рухи, в свою чергу, змінюють відчуття людини, її сприйняття себе та навколишнього світу.

Виразні рухи дитини безпосередньо пов'язані з її відчуттям та мисленням. Тож, змінюючи характер та форму рухів дитини, ми можемо змінити характер і форму її мислення та відчуттів. Чим краще та досконаліше дитина відчуває своє тіло, тим більш усвідомлює вона свої почуття.

Коли дитина навчиться сприймати себе такою, якою вона є, у неї з'явиться здатність вести себе адекватно стосовно навколишнього світу, існувати в світі згідно зі своїми власними ідеями. Отже, при відповідній побудові занять з хореографії, танець дає можливість певної цілеспрямованої і систематичної дії на психологію людини з метою формування тенденцій, що лежать в основі рішень, які приймає особистість, вибору, який вона робить.

Висновки. Історія розвитку танцювального мистецтва свідчить про його великі потенційні можливості впливу на духовний світ дитячої особливості, на емоційну сферу, на пробудження міцних енергетичних ресурсів кожної людини.

У різні історичні епохи жанри танцювального мистецтва цілеспрямовано використовувалися для формування певного типу світогляду, відношення до світу, до людей. В.М. Верховинець підкреслював, що ніщо так не розвиває розумові і фізичні здібності дітей, їх почуття і творчу фантазію, як ігри з рухами, танцями, співами.

Де, як не на заняттях з хореографії, можна навчити дітей гарним манерам, ввічливому звертанню, красивій ході, правилам поведінки в суспільстві.

На уроках танців можна виробити граційність, витонченість та вишуканість рухів у дівчат; статичність, гарну осанку у хлопчаків. Але танець слугує не тільки красі: це передумова здоров'я людини, естетичної насолоди, радості.

Завдяки постійним вправам він розвиває м'язи, надає гнучкості та еластичності корпусу. Недаремно стародавня індійська мудрість шанувала танець як мистецтво, яке приносить людині здоров'я.

Сміла Н.В.,
*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
Інститут психології
імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна*

ФОРМУВАННЯ ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ – ПОТРЕБА СЬОГОДЕННЯ

Процес осмислення духовності має свою історію, і в наш час під духовністю розуміють те, що складає основу людської совісті – мораль, любов, релігійність, прагнення людини до істини, добра, художньо-естетичного ставлення до світу тощо.

Духовне начало, основане на християнській моралі, любові до ближнього, то передусім принципова відмінність людини від біологічних впливів тваринного світу, і в народній українській традиції завжди розглядалось як невід’ємна властивість справжньої особистості.

У контексті програми розвитку виховання в системі освіти України актуальним постає питання формування духовних цінностей особистості.

Якими б важливими не були природничі й технічні знання, та сфера їх застосування досить вузька. Пріоритетну ж роль слід надавати завжди духовним, бо саме вони, ці духовні знання, відповідають меті та завданням цілісної нової особистості.

В зв’язку з цим значну роль в сучасній освіті мусить займати проблема формування нового гуманістичного світогляду, в основі якого лежить духовна культура, яка дає змогу встановити глибинні взаємозв’язки між минулим, теперішнім та майбутнім у розвитку людини, її зовнішнім та внутрішнім світом, який, до речі, формується лише як наслідок особистих переживань, ставлень до інших, світу, і являє, по суті, духовність особистості.

На психологічному рівні духовність, відтак, має вияв не лише у етнічних чи естетичних характеристиках, а й у здібності переживати високі почуття, виражати своє ставлення до навколишньої дійсності тощо.

У сучасній психолого-педагогічній науці вже зроблені перші спроби у дослідженні проблеми духовного виховання особистості (С.Русова, Г.Ващенко, О.Вишневський, І.Бех, О.Киричук, Т.Тюріна та ін.), накопичено певний фактичний матеріал про духовність людини. Проте поки що недостатньо освітлені питання про роль та місце емоцій у духовній культурі особистості. А про значення цієї проблеми нині годі й говорити.

Духовність формується разом із внутрішнім світом особистості, його неповторністю, протягом тривалого часу вона змінюється під впливом різних факторів (чи то родина, чи коло друзів, діяльність чи спілкування, навіть суспільство).

На думку відомих мислителів минулого і сучасності (Г.Сковороди, Р.Штайнера, О. і М. Реріхів, В.Полякова, А.Дмитрієва, Г.Дульнева, М.Євтуха, О.Марусенко та ін.) існує певна залежність між рівнем розвитку духовності людини та ступенем досконалості людського суспільства та навколишнього світу. Головним джерелом духовності повинна бути культура, бо вона, спираючись на духовність, є змістовно ширшим поняттям.

Нині в Україні йде надто болісний процес перебудови окремих властивостей менталітету українського народу, тих якостей, що склалися в ХХ столітті як результат винятково природничо-наукового пізнавального мислення, технократичного бачення світу. Відмовляючись від превалюючого тоді принципу домінування, люди все більше й більше долучаються нині до антропоцентричного принципу співпереживання. Суть цієї психологічної властивості полягає в умінні проникати в світ уявлень іншої людини, це найкращий спосіб побачити істину, знайти правильний напрям взаєморозуміння.

Не секрет, що життя сучасної людини характеризується зростанням інтенсивності і частоти емоційних навантажень. Цьому сприяють надзвичайна ситуація в Україні, стрімка зміна соціальної середовища, підвищення темпів життя, руйнування традиційних сімейних структур, екологічні катаклізми тощо.

На все це людина реагує певними переживаннями, і, як наслідок, - вона втрачає контакт зі своїм душевним станом, а відтак, можливість їх розуміти і керувати ними, що, в свою чергу, негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я: збільшення числа психосоматичних захворювань, важких душевних станів (тривожно-депресивних розладів), емоційних "вибухів" і конфліктів і, в решті решт, незадоволеність собою.

Сучасні вчені доводять, що існує тісний взаємозв'язок, взаємозалежність встановлення рівноваги у світі, гармонізації стосунків у суспільстві від наявності у людини морально-духовної основи, усвідомленого сталого морально-духовного самовдосконалення. Тому саме зараз перед психологами особливо гостро постає завдання виховання емоційної культури і протистояння тенденціям соціальної середовища.

Адже сучасна ситуація активно втручається в емоційний світ і життя людини. Поляризація емоційних проявів все частіше стимулює активний пошук раціональних прийомів регуляції емоцій, вихід яких з під контроль загрожує і внутрішній психологічній стійкості людини, і стабільності її суспільних зв'язків.

Список використаних джерел

1. Бех І.Д. Виховання підростаючої особистості на засадах нової методології// Педагогіка і психологія. – К.: Педагогічна думка, №3, 1999. – С.5-14.
2. Ващенко Г. Вибрані педагогічні твори. – Дрогобич, 1997.
3. Вишневський О. Сучасне українське виховання. Педагогічні нариси. – Львів, 1996.
4. Тюріна Т. Основи духовної педагогіки. Філософсько-педагогічні нариси. – Львів, 1998.
5. Тюріна Т. Шляхи духовного формування особистості. – Львів: Сполом, 2005.

Солодчук С. Є.,
молодша наукова співробітниця
лабораторії загальної психології та історії психології
імені В. А. Роменця Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0003-2432-255X

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК УМОВА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Численні наукові дослідження засвідчують, що соціальна підтримка є важливим ресурсом для подолання труднощів та збереження психічного здоров'я [1; 2; 3; 5]. Доведено, що підтримка допомагає людям впоратися з тривогою, депресією та робить їх більш стійкими [2; 3; 5]. Словник термінів Національного інституту раку визначає соціальну підтримку як «мережу сім'ї, друзів, сусідів і членів спільноти, які доступні у моменти потреби та готові надати психологічну, фізичну та фінансову допомогу» [4]. Shifeng Li та Qingying Xu тлумачать соціальну підтримку як емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу, яка отримується від соціальної мережі [2].

Dunst, Trivette і Cross під соціальною підтримкою розуміють багатовимірну конструкцію, яка включає фізичну та інструментальну допомогу, передачу відносин, обмін ресурсами та інформацією, а також емоційну і психологічну підтримку [2].

Теоретичні моделі соціальної підтримки визначають наступні важливі виміри [3]: 1) структурний вимір, який включає розмір мережі та частоту соціальних взаємодій; 2) функціональний вимір із емоційним (наприклад, любов і співчуття) та інструментальним (практична допомога, фінансове забезпечення, допомога в догляді за дітьми і т.п.) компонентами. Більшість досліджень виявили, що якість стосунків (функціональний вимір) є кращим показником доброго здоров'я, ніж кількість стосунків (структурний вимір), хоча обидва важливі [3]. У науковій літературі виділяється декілька видів соціальної підтримки [2]: 1. Емоційна підтримка, яка включає близькість, прихильність, здатність довіряти і покладатися на інших. 2. Практична підтримка, яка включає пряму допомогу або послуги (догляд за людиною, фінансова допомога або товари). 3. Інформаційна підтримка, яка стосується надання інформації та пропозицій, щоб допомогти людині вирішити проблему та дати зворотний зв'язок.

Дослідники акцентують, що емоційна підтримка важливіша за інші види соціальної підтримки, оскільки вона значною мірою сприяє підтримці психічного здоров'я та благополуччя [2]. Один із способів, за допомогою якого соціальна підтримка сприяє стійкості особистості, полягає у забезпеченні почуття приналежності. Коли люди відчувають підтримку та зв'язок з іншими людьми, вони з більшою ймовірністю будуть позитивно дивитись на життя та почуватись цілеспрямованими.

Соціальна підтримка також може допомогти людям засвоїти ефективні стратегії подолання життєвих негараздів. Коли людина отримує підтримку та керівництво від інших людей, вона з більшою ймовірністю сформує нові навички поведінки в усклад-

нених ситуаціях. Крім того, соціальна підтримка може бути буфером проти негативних життєвих подій. Люди, які відчують сильну підтримку, швидше відновлюються після стресових чи травмуючих подій. Варто зауважити, що потреба у соціальній підтримці певною мірою визначається стадією розвитку людини. Наприклад, батьківська підтримка здається більш цінною в ранньому підлітковому віці, ніж у пізньому підлітковому віці. Для молодих людей найбільш доречною буде інструментальна підтримка. А серед літніх людей найбільш затребуваною є соціальна взаємодія. Надзвичайно важливого значення набуває підтримка у дитячо-батьківських стосунках, де дитину безумовно приймають та виявляють справжню любов до неї [1]. Дослідження засвідчили, що діти, які відчують прихильність з боку інших, виявляються набагато стійкішими та легше справлялися зі своїми проблемами [1]. Якщо дитина не може отримати підтримку від батьків, то таку допомогу можуть надати найближчі родичі або опікуни. На думку С. Ваніштендаля, крім сім'ї, важливу роль у розвитку резильєнтності відіграє неформальне оточення дитини, адже воно також допомагає їй, коли вона стикається з різними проблемами [1]. Необхідно враховувати, що соціальна підтримка може бути доступною не для всіх. На жаль, деякі люди можуть відчувати нестачу соціальної підтримки (наприклад, соціальна ізоляція, дискримінація, стигма і т. п.). У таких випадках важливо знайти альтернативні джерела підтримки (психологічні служби, групи підтримки, соціальні центри, волонтерські організації, опікуни тощо). Як бачимо, соціальна підтримка та резильєнтність між собою тісно взаємопов'язані.

Соціальна підтримка – це допомога та ресурси, що надаються сім'єю, друзями та членами спільноти, а резильєнтність – це здатність справлятися та відновлюватися після складних чи травмуючих життєвих подій. Відтак, якщо особистість має міцну мережу сім'ї, друзів та інших людей, від яких можна отримати підтримку, вона більш благополучно подолає життєві труднощі та негаразди. Відповідно, соціальна підтримка, з високою ймовірністю, сприятиме розвитку резильєнтності.

Список використаних джерел

- 1.Ваніштендаль С. «Резильєнтность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный. Женева, 1998. 80 с.
- 2.Kadiri M. Family Social Support and Children's Mental Health Resilience during COVID-19. Case of Morocco. Youth.2023; 3(2):541-552. <https://doi.org/10.3390/youth3020037>
- 3.Ozbay F, Johnson DC, Dimoulas E, Morgan CA, Charney D, Southwick S. Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. Psychiatry (Edgmont). 2007 May; 4 (5) : 35-40. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2921311/>
- 4.Social support. Dictionary of Cancer Terms. URL: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/social-support>
- 5.Yıldırım M., Çelik F. T. Social Support, Resilience and Subjective Well-being in College Students. Journal of Positive School Psychology. 2021, Vol. 5, №2, 127–135 URL: <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/130/124>

Терещук А. Д.,
кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця,
провідна наукова співробітниця,
Інститут психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна

СТРЕС ТА ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна – це нищівна подія, що стосується і цивільних, і військових. Очевидно, що війна – це надзвичайно травматично.

Травматична подія – це ситуація, яка несе психоемоційне навантаження та є небезпечною для здоров'я людини.

Будь-які травматичні події призводять до соціальних і психологічних наслідків та руйнують життя людини. Коли перед людиною виникає небезпека, її природною реакцією на таку зміну у звичному для неї оточенні є стрес – стан фізичного та/або психологічного збудження.

Стрес визначається як фізична, психічна та емоційна реакція організму на певний стимул, у результаті чого людина витрачає більше емоційної енергії, ніж вона це усвідомлює. Виникають емоції, що раніше пригнічувалися або ігнорувалися, які людина не здатна контролювати. Вона вводить себе в стан виживання, щоб впоратися зі своїми страхами, розчаруванням та іншими почуттями.

Перебуваючи в такому стані, людина починає відчувати наслідки стресу. Чим довше триває стресова ситуація, тим сильнішими будуть симптоми (сильна стомлюваність, неухважність; дратівливість, агресія; тривожність, зайве занепокоєння; безпричинні страхи; розлади пам'яті; регулярні фізичні недуги; складнощі в стосунках у сім'ї та з близькими; відчуття відчуженості та малозначущості у суспільстві). Якщо стрес триває занадто довго, може сформуватися схема (цикл) стресу. В результаті реакції на новий стрес виникає ще більше загострення фізіологічно-психологічних проблем, і як наслідок – додатковий стрес. Це і є цикл стресу. Після встановлення циклічності, стрес стає стилем життя.

Тривале перебування в стресі впливає на загальний стан та здоров'я людини. Тому шляхом до подолання стресу є розірвання циклу стресу, що складається з певних етапів:

1. Усвідомлення того, що є стрес (тілесне напруження, скутість м'язів, слабкість, втома, втрата енергії, тремтіння, нудота, відсутність апетиту, алкоголь, порушення сну).
2. Виявлення та розірвання циклу стресу (існують речі, які ми можемо змінити).
3. Зменшення стресової діяльності (зміна способу життя).

4. Збільшення позитивних дій, які допоможуть розірвати цикл стресу та зменшити напруження.

Ось декілька прикладів:

- фізичний (регулярні ритмічні фізичні вправи та збалансоване харчування);
- стосунки (підтримувати контакти з родиною та друзями; говорити про те, що турбує, адже коли ми проговорюємо свої думки та емоції, вони стають більш реалістичними);
- релаксація (глибоке дихання, спокійна музика, медитації, масаж та регулярний відпочинок);
- усвідомлення (не поспішати, а дати собі час, щоб вийти із циклу стресу).

Отже, стрес є нормальною реакцією на фізичний та емоційний виклик і виникає тоді, коли потреби перевищують ресурси для психологічної адаптації. Психологічна компетентність особистості, рівень її психологічної освіченості й культури разом із соціальним досвідом визначає конкретні форми адаптаційних процесів в складних, похідних від стресу, ситуаціях. Стрес – це нормально і природньо, але його потрібно розуміти, щоб він не спричиняв подальших проблем.

Торжевська Н. Р.,
аспірантка кафедри психології
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна»,
м. Київ, Україна

ХАРАКТЕРИСТИКА УМОВ РОЗВИТКУ УСПІШНОЇ СТАТЕВО-РОЛЬОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ І ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЇЇ ПОРУШЕННЯ

Постановка проблеми: Одним з найважливіших етапів становлення і самоусвідомлення особистості є статево-рольова самоідентифікація, яка відбувається в результаті складного біосоціального процесу. Її наслідком є усвідомлення і суб'єктивне переживання себе як представника статі, носія притаманних статі характерних рис, установок, особливостей поведінки, які співвідносяться з уявленнями про мужність (маскулінність) або жіночність (фемінність), тобто прийняття на себе певної статевої ролі. [4, С.178]

В результаті своєчасної і повноцінної статево-рольової ідентифікації формується цілісна гармонійна особистість, здатна усвідомити і прийняти повноту чоловічих та жіночих психологічних характеристик, розуміти особливості статевої ролі себе і оточуючих, здатна на цілісність переживань, чітку визначеність установок і, як наслідок, спроможна вести ефективну комунікацію з соціумом. Однак, на жаль, існують ряд психологічних, біологічних і соціальних чинників, які іноді порушують цей процес, що призводить до складних переживань, порушень у сприйнятті себе і своєї ролі, а за відсутності адекватної і своєчасної підтримки і до розвитку психологічних порушень.

Метою роботи є характеристика умов розвитку успішної статево-рольової ідентичності і чинників, які впливають на її порушення.

Виклад основного матеріалу. Статево-рольова ідентифікація є стадійним процесом, який включає: усвідомлення існування різних статей; відношення себе в одну з можливих категорій; усвідомлення константності статі, керування власною поведінкою на основі самовизначення. [3, С.339]

Основні процеси формування статевої ідентифікації припадають на період з двох до семи років, коли найбільш активна статева диференціація активності і установок дітей: дівчата та хлопці за власною ініціативою обирають зміст ігор та партнерів для них, формуючі різностатеві компанії. [2, С.56]

Поступове припинення статево-рольової ідентифікації припадає на вік 9-10 років і в нормі остаточно завершується в підлітковому віці.

В науковій літературі виділяють три варіанти статевої ідентичності:

а) нормативна – тобто така, що відображає індивідуальні особливості та супроводжується адаптаційними реакціями;

б) умовно-патологічна, тобто така, що виражається наявністю невротичних реакцій, як наслідок статево-рольового конфлікту, який виникає через переживання своєї невідповідності статево-рольовим стандартам;

3) патологічний - конфлікт статевої ідентичності як усвідомлюване активне протистояння суб'єктивного переживання своєї статі, призначеної при народженні належності та соціально детермінованих статевих стереотипів. На цьому рівні конфлікту особистісні реакції носять активно-приспосувальний характер та спрямовані на легалізацію своєї статевої ідентичності, а при фрустрації виражаються в широкому спектрі реакцій пасивного та активного протесту, кризових реакціях та станах. [4, С.115]

На сьогоднішній день єдиного теоретико-методологічного підходу до визначення причин порушення статево-рольової ідентичності не вироблено, адже дослідження цього явища активно тривають. Серед основних причин виділяють:

- Пренатальні гормональні зміни - порушення роботи ендокринної системи жінки під час вагітності може стати чинником порушення статево-рольової ідентичності;

- Внутрішньоутробні патології, що призводять до порушення формування внутрішніх і зовнішніх статевих структур;

- Овотестикулярні порушення статевого розвитку та синдром нечутливості до андрогенів;

- Патології хромосомної статі - зміна кількості або будови статевих хромосом; [7, с.249]

- Психологічні чинники: порушення відносин дитини і батьків; психологічні травми, пов'язані зі сприйняттям статі і статевої ролі; фізичне та психосексуальне насилля.

Але практика показує, що розвиток порушень статевої ідентифікації найчастіше виникає при несприятливому поєднанні сенсорних, біохімічних та психологічних чинників. [3, С.340]

Основними маркерами, які сигналізують про суттєве порушення статево-рольової ідентичності, є:

- стійкий дистрес, викликаний несприйняттям своєї статі;
- трансвестизм подвійної ролі;
- активне, емоційне вираження несприйняття своїх статевих ознак;
- активне бажання позбавитись від своїх статевих характеристик.

[1] За відсутності підтримки з боку близьких, належної психологічної, медичної і соціальної допомоги, ці стани можуть трансформуватись в суттєві психологічні порушення і призвести до розвитку гендерної дисфорії. [5, С.131]

Висновки. На сьогоднішній день не існує комплексних досліджень і достовірної статистичної інформації щодо розповсюдження порушень статево-рольової ідентифікації.

Дослідження розладів гендерної ідентичності, які активно проводяться останніми роками, переважно стосуються соціальних і культурних аспектів цього явища і

спрямовані на підтримку гендерного самовираження та зняття соціального напруження навколо людей з такими станами.

Однак, враховуючи те, що гендерна дисфорія може призводити до розвитку складних психологічних порушень, що негативно впливають на якість життя людини, подальші дослідження причин і чинників порушення статево-рольової ідентичності є важливим міждисциплінарним завданням, яке має об'єднувати фахівців у галузі медицини, психології, соціології, гендеристики та ряду інших наукових напрямків, фокусом яких є людина.

Зниження ризиків настання патологічного рівня розгортання конфлікту статевої ідентичності, при якому активне протистояння суб'єктивного переживання своєї статі призводить до кризових станів – важлива задача сьогодення.

Список використаних джерел

1. DSM-5 Fact Sheets, Updated Disorders: Gender Dysphoria (Washington, D.C.: American Psychiatric Association), 2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/educational-resources/dsm-5-fact-sheets>
2. Kohlberg L. Cognitive-developmental analysis of children's sex-role concepts and attitudes / L. Kohlberg // The development of sex differences. –Stanford, Stanford University Press 1966. - P. 56 – 93
3. Thompson, S.K. Gender labels and early sex-role development / S.K. Thompson // Child Development. — 1975. — V. 46. – P.339-347
4. Каган, В.Е. Воспитателю о сексологии / В.Е. Каган. – М.: Педагогика, 1991. – 493 с
5. Малес Л.В. Біологічні, психологічні та соціокультурні чинники / Л.В. Малес // Основи теорії ґендеру: Навчальний посібник. – К.: К.І.С., 2004. – С. 131
6. Мельник Т. М. Ґендер як наука та навчальна дисципліна // Основи теорії ґендеру: Навчальний посібник. – К.: «К.І.С.», 2004. – С. 10 – 29
7. Руководство по детской и подростковой психиатрии // Международная ассоциация детской, подростковой психиатрии и смежных специальностей (IACAPAP); Ассоциация психиатров Украины. – в 2-х томах. – К.: 2018, С.249

Турбан В.В.,
*докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка лабораторії
загальної психології та історії психології
імені В.А. Роменця
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
м. Київ, Україна*

САЛЮТОГЕНЕЗ У ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ: ПІДТРИМУЮЧИЙ СВИТОГЛЯД

Наприкінці вісімдесятих років ХХ століття ізраїльський професор Аарон Антоновський запропонував салютогенну теорію, яка може розширити наші можливості як у сучасній терапії, так і при осмисленні життєдіяльності загалом.

Слово «салютогенез» складається з латинського слова «salus, salutis» — «здорове, зцілення» та грецького «genesis» — «джерело, походження».

Ця теорія є цікавим й достатньо новим поглядом на хворобу та здоров'я людини. Аарон Антоновський стверджував, що можна виділити два різні підходи стосовно аналізу здоров'я людини: патогенний підхід, який фокусується на тому, що робить людину хворою. І навпаки, салютогенний підхід, що фокусується на речах, які роблять людину здоровою – фізично та психічно.

Наприклад, коли пацієнт розповідає нам історію свого життя, включаючи різні труднощі, патогенетичний підхід спонукає нас глибше заглибитись у причини цих труднощів, тоді як салютогенний підхід спонукає нас з'ясувати, чому ці труднощі не зникли, виявляються сильнішими або ширшими.

За обома підходами стоїть різний світогляд. Патогенний підхід виходить із припущення про порядок, згідно з яким тіло і розум повинні діяти нормально, і тому увага спрямовується на виключення аномалії.

З іншого боку, салютогенний підхід заснований на припущенні про хаос (безлад), згідно з яким тіло і розум не обов'язково повинні діяти нормально, оскільки в природі існують фактори ризику, які «нападають» і загрожують благополуччю та здоров'ю людини. І взагалі те, що людська культура визначає як упорядкування, лад, не зовсім відповідає порядку природи.

Коли це відправна точка, тоді ми звернемося до питання: чому людині вдається впоратися із ситуацією, незважаючи на ці фактори ризику? Питання такого роду звертає нашу увагу на пошук джерел життєстійкості людини.

Відповідно до салютогенного підходу, ми можемо розглядати розлад як феномен множинного вибору, який за певних умов може призвести до невдач і серйозних ушкоджень, але за інших умов може бути частиною історії успіху людини.

Немає наміру применшити проблемну природу розладу.

Загалом салютогенний підхід не скасовує патогенного підходу. Патогенний підхід має очевидні переваги, які не можна ігнорувати. Попри це салютогенний підхід розширює можливості.

Щоб загострити різницю між слотогенним підходом і патогенетичним підходом, який включає як «профілактичну медицину», так і «захисну медицину», А. Антоновський використовував метафору порятунку людей, що потонули в річці: захисна медицина розташована нижче за течією і займається порятунком людей, які вже втопилися. Профілактична медицина стоїть проти течії і в першу чергу не допускає попадання людей в річку, що розлилася — обидва підходи дивляться крізь призму патогенності і фокусуються на питанні, від чого захворює здоровий.

Слотогенний підхід, навпаки, передбачає, що всі люди перебувають у річці, хтось тоне, хтось виживає, тому фокусується на питанні, що допомагає людям бути здоровими, незважаючи на річку небезпек. У цьому коді і полягає різниця між позитивною психологією та салютогенною психологією.

Позитивна психологія чимось схожа на профілактичну медицину: вона приймає поділ на хворих, але воліє займатися здоров'ям.

Салютогенна психологія зверне увагу на те, що не всі люди з симптомами досягають стану функціональних порушень, і тому запитає, що допомагає іншим людям впоратися з тенденцією – яка також існує серед них – не вирівнюватися.

Таке питання спонукає нас віднайти фактори стійкості. Це покращить розуміння того, що це потенціал множинного вибору, напрям розвитку якого залежить від взаємодії з іншими факторами, деякі з яких є факторами стійкості, такими як ті, які зустрічаються у більшості населення.

Коли ми звертаємося до факторів стійкості, які допомагають усім людям, наше бачення відкривається для розуміння загальної картини людського життя у ширшому контексті, а не лише у вузькій причині проблеми.

Цей напрямок призводить до того, що ми вважаємо за краще сприяти успіху дитини, людини з розладом, а не боротися з розладом і намагатися «викорінити» його.

Коли ми визначаємо стан лише як «розлад/інвалідність/захворювання», наша увага зосереджується на спробі викорінити проблему.

Але завдання полягає в тому, щоб одночасно дотримуватися салютогенної установки та ставити питання, що ж зрештою допомагає іншим людям впоратися з цією тенденцією?

Як ця людина успішно справляється з певними частинами свого життя, незважаючи на цю тенденцію?

Який фактор може зробити людину з цією тенденцією успішною?

Чи має людина з такою тенденцією потенціал зробити унікальний внесок у життя суспільства в цілому?

Наші питання й твердження поєднуються з лінивим підходом, згідно з яким, коли людина виходить з припущення, що світ не обов'язково повинен бути влаштований або йти за її планами, він може спокійно і повністю прийняти реальність, не дивуючись, розгубленості, розчарування, виснажений або безпорадний.

Навпаки, оскільки людина природним чином схильна будувати собі «будинки» порядку та логіки, саме світогляд, що передбачає хаос як основу існування, підштовхує людину до розвитку та створення собі острівця порядку, сенсу та здібностей у морі життя.

Чудакова В.П.,
кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця
лабораторії загальної психології та
історії психології імені В.А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ, СУТНІСТЬ КОНСТРУКТУ «ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

У процесі дослідження нами вивчено, як цілісне утворення конструкту *«формування психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності»*, (В. Чудакова, 2016) .

У раках якого нами здійснено:

– *вивчення аналіз «ґенези розвитку науки «інноватика» (новацій → нововведень → інновацій → інноваційного процесу → інноваційної діяльності)*, у рамках дослідження формування психологічної готовності до інноваційної діяльності (Чудакова, 2016),

– *вивчення та аналіз сутності понять і термінів конструкту «формування психологічної готовності до інноваційної діяльності» як психолого-педагогічного феномену («готовність» → «діяльність» → «готовність до діяльності» → «психологічна готовність до професійної діяльності» → «психологічна готовність до інноваційної діяльності»)* (Чудакова, 2016).

– *досліджено інтегральний показник «інноваційність» і нами розроблено авторські методи його оцінювання. Особливості використання і здійснення експертизи «інноваційності особистості», за допомогою авторської анкети-опитувальника «Експрес діагностика інноваційності» (автор, В. Чудакова, 2016), в її валідизації прийняли участь 1677 респондентів (В. Чудакова, 2016; В. Чудакова, 2017; Чудакова, 2022),*

– *запропоновано структурно-функціональну модель і векторну модель спільного вивчення умов, чинників і факторів «інноваційності» персоналу освітніх організацій* (Чудакова, 2016).

– *розробку «психолого-організаційної технології формування готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності» («Технологія»)* (автор В. Чудакова), та моделей її реалізації (В. Чудакова, 2016; В. Чудакова, 2017; Чудакова, 2022).

Вона складається з двох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих частин, що відповідають дослідженню внутрішніх та зовнішніх умов здійснення інноваційної діяльності, а саме:

«1. Модель експертизи й корекції організаційно-інноваційного середовища освітніх організацій (зовнішні умови), складовими якої є:

«1.1. Модель експертизи організаційно-інноваційного середовища освітніх організацій»,

«1.2. Корекційна модель створення сприятливого організаційно-інноваційного середовища освітніх організацій» (автор В. Чудакова);

«2. Модель експертизи й корекції внутрішньої психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності (внутрішні умови), складовими якої є:

«2.1. Модель експертизи внутрішньої психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності»,

«2.2. Корекційна багаторівнева модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучин-гу» (автор В. Чудакова).

Кожна з моделей включає основні компоненти:

- інформаційно-смиловий;
- діагностично-інтерпретаційний,
- прогностичний;
- корекційно-розвивальний.

Таким чином, у процесі аналізу теоретичних основ, наукових підходів, принципів і методів *формування психологічної готовності особистості персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності* з'ясовано стан розробленості досліджуваної проблеми, а саме:

– виявлено, що досліджувались окремі аспекти і компоненти психологічної готовності до діяльності різних суб'єктів процесу впровадження нововведень в освітню практику;

– з'ясовано зміст і сутність характеристик конструкту «формування психологічної готовності до інноваційної діяльності» як психолого-педагогічного феномену».

З огляду на зазначене вище, зробимо висновок, розв'язання проблеми формування психологічної готовності особистості до інноваційної діяльності та її науково-методичного забезпечення є соціально значущим і важливим явищем.

Водночас, є необхідність вивчення та виявлення системи відповідних ключових чинників і психологічних компонентів, структури їх взаємозв'язків, особистісних детермінант і умов, які сприяють або заважають ефективності інноваційної діяльності, та потребують науково-технологічної корекції.

Наукове видання



**НАУКОВА СПАДЩИНА
УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ:
ЄДНІСТЬ МИНУЛОГО ТА ТЕПЕРІШНЬОГО**

*Збірник тез доповідей
Щорічного наукового круглого онлайн-столу*

(м. Київ, 12 червня 2023 року)

Підписано до друку 30.11.23

