

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ  
НІЖИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ



ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ  
В СКЛАДНИХ ОБСТАВИНАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ



*Всеукраїнський науково-практичний семінар*

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

**м. Чернівці, 18 травня 2018 року**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ  
НІЖИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ**

***ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ  
В СКЛАДНИХ ОБСТАВИНАХ  
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ***

***Всеукраїнський науково-практичний семінар***

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

**м. Чернівці, 18 травня 2018 року**

*Чернівці – 2018*

УДК 159.98:364.652 (08)

П 836

*Рекомендовано до друку*

*на засіданні вченої ради*

*факультету педагогіки, психології та соціальної роботи*

*протокол № 10 від 27 червня 2018 року*

**Редакційна колегія:**

*Титаренко Т. М. (гол. ред.) – член-кореспондент НАПН України, професор, доктор психологічних наук, завідувач лабораторії соціальної психології*

*особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*

*Андрєєва Я. Ф. – кандидат психологічних наук, доцент*

*Щотка О. П. – кандидат психологічних наук, доцент*

**Рецензенти:**

**Іванчук Марія Георгіївна** – доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки та методики початкової освіти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, завідувач відділу навчально-методичної роботи та моніторингу й забезпечення якості підготовки фахівців.

**Борисюк Алла Степанівна** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та філософії Вищого державного навчального закладу «Буковинський державний медичний університет».

**П 836 Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності :**

збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності», 18 травня 2018 р., м. Чернівці [електронний документ] / ред. кол.: Т. М. Титаренко (гол. ред.) та ін. – Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 154 с.

Збірник праць підготовлено за результатами всеукраїнського науково-практичного семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності», який був проведений на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України та Ніжинським державним університетом імені Миколи Гоголя 18 травня 2018 року.

У збірнику тез доповідей висвітлено теоретико-методологічні засади та практично зорієнтовані технології психологічної допомоги особистості у складних, кризових та екстремальних життєвих обставинах.

Видання адресоване викладачам психологічних дисциплін закладів вищої освіти, аспірантам, студентам, фахівцям у галузі практичної психології, а також слухачам системи перепідготовки та вдосконалення психолого-педагогічних кадрів.

## ЗМІСТ

### ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ ПЛЕНАРНОГО ЗАСІДАННЯ

<i>Титаренко Т.М.</i> Життя як будівельний майданчик: особисті наслідки посттравматичного досвіду .....	6
<i>Щотка О.П.</i> Тривога щодо старіння в контексті кризи середнього віку: гендений ракурс.....	9
<i>Андрєєва Я.Ф.</i> Гумор в контексті складних ситуацій професійного розвитку особистості.....	13

### ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ

#### РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

<i>Гаркавенко Н.В., Швець Л.В.</i> Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання серед медичних працівників в екстремальних умовах праці .....	19
<i>Галичанська А.В.</i> Психологічні особливості прояву міжпоколінної конфліктності підлітків .....	22
<i>Фесун Г.С., Гузак М.М.</i> Теоретико-практичні аспекти самотності як соціально-психологічного явища .....	26
<i>Гуляс І.А., Чуйко Г.В.</i> Криза середини життя як психологічна проблема.....	30
<i>Доскач С.С.</i> Психоемоційні розлади у дітей в умовах духовної депривації .....	33
<i>Зварич І.М., Чаплак Я.В.</i> Хаотизація кіберпростору як засіб абсурдизації та прояв суспільної кризи .....	36
<i>Іванюк М.О.</i> Екзистенційні мотиви переживання учасниками бойових дій відчуження у складних життєвих ситуаціях.....	40
<i>Канівець Т.М.</i> Психологічні особливості адаптації особистості у процесі праці.....	44
<i>Кушнір І.Г., Антіпа М.І.</i> Особливості типового стилю конфліктної поведінки підлітків з неблагополучних сімей .....	48
<i>Кушнір І.Г., Кисельова О.В.</i> Особливості материнських установок виховання в аспекті батьківсько-дитячих стосунків.....	52
<i>Нечитайло Т.А., Пазюк К.І.</i> Подолання негативного сприйняття власної зовнішності у підлітків .....	56
<i>Нещерет О.І.</i> Сенс життя у психосемантичному вимірі .....	59
<i>Пасніченко А.Е.</i> Необхідність формування особистісних навичок владання (coping) за умов наростання катастрофізації цивілізованого світу .....	63
<i>Проскурняк О.П.</i> Відповідальність особистості в умовах складних життєвих ситуацій .....	69
<i>Степаненко О.П., Матейчук Н.Г., Булига І.В.</i> Психологічні особливості поведінки студентів ВНЗ при вирішенні міжособистісних конфліктів .....	73
<i>Степаненко О.П., Сплавська О.М., Балан К. А., Кірошко Т.С., Ляковська А.-Х., Зелінська В.В.</i> Роль образу батьків у формуванні соціальної адаптованості підлітка .....	77
<i>Чаплак Я.В.</i> Деструктивний вплив рекламного абсурдизму на особистість .....	80



<b>Чуйко Г.В., Вакарюк О.Б.</b> Маніпуляція свідомістю як одна з глобальних проблем сучасності.....	84
---	----

## РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З КРИЗАМИ І ТРАВМАМИ

<b>Пісоцький В.П., Горянська А.М.</b> Конструктивна роль комунікативної толерантності як засобу подолання складних життєвих ситуацій.....	88
<b>Гришко В.В.</b> Шляхи подолання наслідків стресу .....	91
<b>Гуцуляк Н.М., Матейчук Н.Г.</b> Особливості реадаптаційного процесу військослужбовців-учасників АТО в складних життєвих обставинах.....	94
<b>Кальницька К.О., Лазоренко Б.П.</b> Досвід чернігівської «школи соціально-психологічної допомоги» з психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб .....	99
<b>Корнівська М.М.</b> Особливості підготовки студентів-психологів до роботи із кризами і травмами (на прикладі вивчення дисципліни «кризове консультування») .....	102
<b>Ларіна Т.О.</b> Можливості відновлення ресурсів життєздатності осіб, що зазнали впливу психотравматичної ситуації .....	106
<b>Лісова О.С.</b> Готовність сучасної молоді до звернення за психологічною допомогою і культура споживання психологічних послуг.....	110
<b>Нечитайло Т.А., Сера О.С.</b> Психологічний супровід адаптації дітей до першого року навчання.....	116

## РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ КРИЗ ТА НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

<b>Гайсонюк Н.А.</b> Psychological assistance to clients in cases of crisis pregnancies.....	121
<b>Гундєртайло Ю.Д.</b> Арт-терапевтичні технології відновлення життєвої неперервності переселенців, які пережили травматичні події .....	124
<b>Дворник М.С.</b> Проблеми постачання психологічної допомоги особистості через смартфон-застосунки .....	128
<b>Мирончак К.В.</b> Практики підтримання самоефективності військового, що переживає втрату .....	132
<b>Поліщук О.М.</b> Особистісний ресурс у ситуації неспіху .....	136
<b>Савінов В.В.</b> Відновлювальні ефекти плейбек-театру у роботі з людьми, що переживають наслідки травматичних подій .....	140
<b>Собкова С.І., Гаркавенко Н.В.</b> Психологічна підтримка та допомога людині в ситуації кризи.....	143
<b>Тітова К.В., Савінов В.В.</b> Соціально-психологічні практики опанування страху як стихійний «театр безпеки».....	147
<b>Ярослав Л.О.</b> Діалогічні практики в роботі з травмою.....	151

## **ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ ПЛЕНАРНОГО ЗАСІДАННЯ**

### **ЖИТТЯ ЯК БУДІВЕЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК: ОСОБИСТІ НАСЛІДКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ**

*Титаренко Т. М., член-кореспондент НАПН України, професор,  
доктор психологічних наук,  
завідувач лабораторії соціальної психології особистості  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Як особистість впливає на власне життя і чи впливає взагалі? Якщо розглядати її не як іменник, а насамперед як дієслово, як процес руху у різних життєвих контекстах (професійному, сімейному, політичному, соціокультурному, релігійному тощо), то відповідь на поставлене запитання очевидна. Цей незупинний особистісний рух постійно змінює динамічну композицію життєвого світу, наповнюючи особистісний час новими ритмами, спогадами і перспективами, комунікативний простір оновленими стосунками, а саме життя – новими смислами.

Складні виклики з боку середовища, які переживаються як значущі події, протягом усього життя виступають провідною причиною особистісного руху. Яким чином особистість переживає зовнішні виклики, діапазон яких може бути дуже широким? Адже не лише негативні, загрозливі, несприятливі події зазвичай важко пережити. Несподівані позитивні події теж можуть викликати купу проблем аж до серйозної соматизації. Недарма слово «переживати» у перекладі з німецької означає «бути ще живим, коли дещо відбулося», як вказує Г.-Х.Гадамер [див. Ясперс].

Визначимося з тим, які саме події ми називатимемо негативними. За класичним визначенням Річарда Лазаруса та Сюзан Фолкман, негативною є подія, яка має потенційну або реальну здатність створювати несприятливі наслідки для людини [Lazarus]. Експериментально доведено, що саме очікування майбутніх негативних подій є найсильнішою детермінантою зміни настрою. Причому негативний настрій, викликаний такими очікуваннями, домінує і пригнічує вплив позитивних очікувань. До того ж, вага негативної інформації суб'єктивно набагато більша, ніж вага позитивної інформації (що абсолютно не враховується нашими журналістами при підготовці випусків новин).

Що стосується позитивних стресових подій (наприклад, народження дитини), то вони, як правило, викликають мікс відповідей. Це і позитивні емоції у відповідь на яскраво позитивну валентність події, і страждання у відповідь на кардинальні зміни, які безумовно виникають у житті кожної сім'ї.

В цілому, евокативний потенціал негативних подій, тобто потенціал викликання емоцій, переживань (to evoke - пробуджувати), має переваги над потенціалом позитивних подій для виживання людини, і ця адаптивна

асиметрія розвивалася протягом багатьох тисяч років, щоб максимізувати ймовірність швидкого та ефективного реагування на загрозу.

Отже, значущі події моментально викликають у людини цілий комплекс сильних реакцій як на рівні організму, так і на рівні особистості. Мобілізація не може тривати довго; вона зазвичай змінюється зниженням напруження, спрямованим на мінімізацією негативного впливу. Модель мобілізації-мінімізації більш виражена для негативних подій, але і для нейтральних або позитивних вона теж діє. На негативні події ми відповідаємо швидкою мобілізацією і довготривалою мінімізацією [Taylor]. На позитивні, напевно, реагуємо не так швидко, і їхній вплив, на жаль, менш тривалий.

Кожна така позитивна чи негативна подія впливає на особистісний рух, що відтворюється у переформатуванні власної життєпобудови. Людина змінює темп життєпобудови з повільного на швидкий, чи навпаки. Наприклад, вона починає прискорювати трансформації на будівельному майданчику власного життя, модифікуючи, перетворюючи, а інколи і руйнуючи вже побудоване. А інколи вона робить усе від неї залежне, щоб загальмувати зміни, зберегти раніше задуману конфігурацію власного життя, навіть якщо це стає зовсім недоцільним.

Тепер подивимось на вплив такого непередбачувано тривалого, руйнівного стресору як війна. Безумовно, найбільше травматичних подій переживають безпосередні учасники бойових дій. Як відомо, вже через місяць перебування у безпосередньому зіткненні з ворогом адаптивний потенціал людини вичерпується через стан надмірної мобілізованості та напруги. Але крім військовослужбовців війна стає джерелом нескінченної серії негативних подій і для великої кількості мирного населення країни.

Як впливають воєнні події на побудову особистістю власного життя? Під час війни у людини не задовольняється чимало значущих потреб, і всі реагують на це по-різному. Виходячи з поглядів Нассима Талеба, всередині кожної особистості є частка, яка прагне стабільності, передбачуваності, спокою, що свідчить про її крихкість, тендітність. Потреби людей, особистість яких великою мірою складається з такої стабільної частки, не задовольняються великою мірою.

Водночас кожна особистість має також частку антикрихкості. Люди, особистість яких складається більшою мірою з антикрихкості, легше переживають негативні події. Адже вони не прагнуть обов'язково залишатися такими, якими були до війни. Їхні потреби модифікуються, і вони загартовуються, стають сильнішими. Як пише Талеб, «зміни і інновації починаються, коли гіперреакція на невдачі вивільняє надмірну енергію» [Талеб, с.73], і тоді «виникає додаткова доза мотивації і сили духу» [там само, с.78]

Останнім часом феномен посттравматичного зростання стає предметом уваги науковців, за даними яких він зустрічається досить часто: у 30-70 % постраждалих від травм різного типу [Linley]. Популярний термін «посттравматичне зростання» завдячує своїй появі роботі R.Tedeschi та L.Calhoun, у якій вони спираються на розуміння цього явища давньогрецькими

філософами, мислителями раннього християнства, буддизму, іудаїзму, ісламу, а також на роботи В.Франкла, Е.Фрома, І.Ялома та інших авторів, які пишуть про можливості позитивних змін, стимульованих життєвими випробуваннями [Tedeschi]. Пережиті травми можуть слугувати каталізатором позитивних зрушень, зміцнення і поглиблення відносин, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін власної особистості.

Щоб розібратися зі значенням посттравматичного досвіду для особистості і її життя, слід, на нашу думку, орієнтуватися на наступні критерії посттравматичного життєтворення.

Першим є *критерій подієвості*, завдяки якому ми визначаємо специфіку переходу життєвих епізодів у статус подій. Для антикрихких особистостей, які, на відміну від особистостей крихких, добре почуваються у станах невизначеності, випадковості, безладу, потенційно травматичні епізоди не стають однозначно негативними подіями, як це відбувається з особистостями крихкими. Вони можуть взагалі до дотягнути до статусу включених у життєву історію подій, залишившись окремими малоприємними епізодами, а можуть навіть змінити емоційну валентність, перетворитися на події більш позитивні, ніж негативні.

Другий критерій – це *критерій історичності*, що характеризує ступінь осмислення кожної події, включення її у власний досвід, в історію життя особистості, її автонаратив. У антикрихкої людини, яка пережила певний травматичний епізод, виникають почуття спільності, відданості, стійкості, підвищується здатність до самоподолання, росте витривалість, самоповага, оптимізм. Саме ці позитивні зміни сприяють глибшій інтерпретації тієї чи іншої події, органічнішій інтеграції набутого досвіду, побудові більш автентичного оповідання про себе.

Третім є *критерій прогнозованості*, що встановлює спосіб бачення майбутньої життєпобудови. Антикрихкі особистості, схильні до посттравматичного зростання, не мають такої залежності від цього критерію, як особистості крихкі. Їм не потрібно все наперед розрахувати, передбачити, спланувати, бо вони легко живуть в умовах непередбачуваності. Для них важливо вміти на кожному кроці модифікувати власні стратегії життєпобудови відповідно до різноманітних випадковостей, як позитивних, так і негативних.

Четвертий критерій – це *критерій помилковості*, що розкриває способи реагування людини на упущення, неточності, які у неї виникають під час життєпобудови. Травматичну подію можна сприймати насамперед як інформацію, яка сприятиме подальшому руху життєвим шляхом. І антикрихка особистість так і робить. Для неї збитки від помилок є меншими, ніж користь від них. На думку Талеба, навіть загибель «Титаника», трагедія «Фукусими» спасли більше життів, ніж забрали. Адже вони примусили переглядати інженерні рішення, що попередило страшніші катастрофи [Талеб, с.118-119].

Таким чином, для рухливої, змінюваної особистості власне життя є не закінченим гармонійним твором з усталеною композицією, не картиною, яку вже остаточно дописано. Життя – це радше будівельний майданчик з усією

його неструктурованістю і невпорядкованістю. На цьому відкритому всім вітрам майданчику особистість не боїться випадковостей і сприймає стреси як поштовх для чергового оновлення. Навіть воєнний досвід стає для такої особистості можливістю посттравматичного зростання, тобто збільшення частки антикрихкості всередині самої себе. Постійне самонавчання такої особистості, зростання її готовності до змін, все більш конструктивне ставлення до власних помилок забезпечують більшу повноту життя та продуктивнішу взаємодію з собою, світом, іншими людьми.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуальних і групових технологій сприяння посттравматичному зростанню відповідно до запропонованих критеріїв посттравматичного життєтворення. Необхідно адресно досліджувати специфіку психологічної допомоги при лікуванні ран війни, способи повернення до мирного життя різних верств населення, що постраждали внаслідок воєнних дій.

#### **Список використаної літератури:**

Таліб Н. Н. Антихрупкість. Как извлечь выгоду из хаоса / Пер. с англ.- М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2016.- 768 с.

Ясперс К. Т. Введение в философию. Философская автобиография. - М.: Реабилитация, 2017.- 304 с.

Lazarus, R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. - New York : Springer Pub. Co., 1984.- 445 p.

Linley P. A. (2004) Positive change following trauma and adversity: A review / P. A. Linley, S. Joseph // Journal of Traumatic Stress. – Vol. 17. – P. 1121.

Taylor Sh.E. Asymmetrical Effects of Positive and Negative Events: The Mobilization-Minimization Hypothesis // Psychological Bulletin 1991, Vol.110, No.1, P.67-85.

Tedeschi RG, Calhoun LG. (2004) Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry.- 15(1): 1-18.

## **ТРИВОГА ЩОДО СТАРІННЯ В КОНТЕКСТІ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ: ГЕНДЕНИЙ РАКУРС**

*Щотка О. П., кандидат психологічних наук,  
доцент, завідувач кафедри психології  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя*

Криза середнього віку відноситься до найбільш обговорюваних та рефлексованих кризових явищ у сучасній художній літературі, популярних інтернет-виданнях та кінематографі. В них можна віднайти детальний опис симптомів (від депресивних до протестних), варіантів переживання кризи (наприклад у Х.Муракамі або Е.Гілберт). Доволі характерною є метафоризація та поетизація кризи середнього віку, що виражається у всім відомих висловлюваннях: «перевал на життєвому шляху», «життєвий перелом», «аудит життя», «стрибок в останній вагон потягу», тощо. Однак, аналіз наукових

публікацій показує, що існує явний дефіцит методологічної рефлексії та ґрунтовних емпіричних досліджень цієї проблеми у психології.

До найбільш цитованих щодо симптоматики, причин, механізмів кризи середнього віку можна назвати К.Г.Юнга, Е.Еріксона, Дж.Віткіна, Б.Лівенхуда, М.Пека, Г.Шихи, Г.Томе, Р.Хевіґхурста.

Зазвичай кризу середнього віку розглядають серед нормативних вікових явищ розвитку, час, коли відбувається кардинальна переоцінка цінностей в бік реалістичності й відповідності індивідуальності. Психологи наголошують на перебудові стосунків дорослого із власним життям, усвідомленням людиною своєї смертної природи, як наслідок, часова перспектива оглядається під кутом зору кінченості життя. Ймовірними причинами кризи середнього віку називають: незадоволеність реалізованим способом життя; звільненням від соціального тиску та намагання утвердження індивідуальності, повноти та цілісності себе; розрив в системі «Я».

Специфічною особливістю кризи є те, що вона виникає на гребні хвилі людського розвитку, коли ще є багато ресурсів та часу для здійснення задуманого та корекції помилок. О.Сапогова в праці «Екзистенційна психологія дорослості» [5] виокремлює основні шляхи успішного проходження дорослими кризи середнього віку та досягнення зрілості. Вчена визначає їх у формі переходів від соціальної залежності до більшої персональної свободи:

- 1) вже засвоєних способів «ресурсного» життя до персональної життєтворчості;
- 2) переважного слідування соціальним стандартам, засвоєним цінностям та нормам до вільного самопокладання та самодетермінації;
- 3) виконання батьківського сценарію до авторського проектування життя;
- 4) соціально-рольової відкритості до пошуку екзистенційної справжності та персональних смислів;
- 5) соціального привласнення до соціальної віддачі.

В нашому дослідженні ми зосередилися на такому чиннику кризових переживань дорослих як старіння. Не можна не погодитися із Андреа Рікарді, який у своїй книзі «Сила віку» відмічає, що можна прибрати старих з дому, з різних сфер життя, але не можна прибрати того старого, який знаходиться в середині кожного з нас. Ми здатні відвернутися від спливаючого з середини «материка старих», від цього тіла та обличчя старої людини, що поступово проявляється у тілі, на обличчі, що проростає із серця кожної людини (Андреа Рікарді, 2015). Отже, старіння просочується у життя дорослої людини і стає частиною її реальності. Через старіння фокусом його уваги стає швидкоплинність людського існування та його кінченість. На піку своєї активності, наповнений планами та задумами, дорослий, вимушений перебудувати свої стосунки з життям, його часом та власною тілесністю.

Таким чином, стурбованість дорослих щодо свого майбутнього, переживання пов'язані із зниженням здоров'я є серед основних, але мало

вивчених, характеристик кризи середнього віку. **Теоретичний аналіз проблеми** здійснювався нами у двох напрямках:

1. З'ясування поняття «тривога старіння», чинників та стратегій опанування тривогою.

2. Аналіз раніше проведених порівняльних досліджень тривоги старіння за ознакою статі.

В результаті проведеного аналізу теоретичних та емпіричних досліджень ми дійшли до декількох узагальнень:

1. Переживання дорослих щодо старіння, коректніше позначати як тривогу щодо старіння, а не страх старіння. Оскільки страх є емоцією, що виникає на конкретну загрозу виживанню. Тривога ж безпредметна, є реакцією особистості на невизначеність, пов'язана з майбутнім, ймовірними загрозами для значущих цінностей особистості, її самооцінки.

2. Тривогу старіння можна визначити як стійке занепокоєння про збереження здатності піклуватися про себе, а також як очікування зниження здоров'я та зростання ймовірності смерті. Це почуття, яке викликане усвідомленням неможливості повернути молодість, впливати на невідворотні зміни, або ж загальний негативізм щодо процесу старіння та того, що чекає дорослого по-переду [1, 2];

3. Тривога старіння це комплексне переживання, в якому інтегровані різні за модальністю почуття: страх, смуток, сором.

4. Функції тривоги старіння. Старіти реально страшно, тим більше враховуючи умови життя в Україні. Користь тривоги є в тім, що вона попереджає про небезпеку. Важливо усвідомлювати та диференціювати надумані на реальні загрози, пов'язані за старінням. Негативною є не сама тривога, а несвідомо сформовані захисти. Володимир Яковлев висловив думку, що дорослі люди, тримають захист від старіння, намагаються від нього втекти, доти доки це стає неможливим і нарешті помирають від сорому.

5. Тривога старіння – це соціальне почуття, яке соціально формується, йому навчаються. Серед досліджених причин тривоги щодо старіння є: негативні асоціації з літніми людьми, упередженість щодо них, стереотипи старості та старіння (Harris & Dollinger, 2001; Kafer, Rakowski, Lachman & Hickey, 1980; Lynch, 2000).

Окремої уваги заслуговують емпіричні порівняльні дослідження тривоги щодо старіння за віковою та гендерною однакою, проведені в різних країнах (Великобританія, Греція, Індія). Встановлено, що тривога старіння зменшується по мірі наближення старості, а зростає лише за шкалою «психологічні проблеми» (Lasher and Faulkender (1993), Nick M. Wisdom, 2016). Проаналізовані емпіричні дослідження гендерних відмінностей дають доволі суперечливу картину. Результати одних, доводять більшу стурбованість чоловіків щодо старіння, а інших жінок (Lasher and Faulkender, 1993; Vicky C. Tomlin, 2006Dr. Rashmi Saxena, Prof Archana Shukla, 2016). Одностайними дослідники виявилися лише щодо двох відмінностей: жінки більше стурбовані втратою привабливості, ніж чоловіки (Lewis & Cachlein, 2001; Zerbe, 2003);

жінки більше стурбовані втратою особистості, ніж особистою смертю, ніж чоловіки (Stein, 1995; Koukouli, Pattakou-Parasyri, Kalaitzaki, 2013) [3].

**Висновок.** Основною рисою сучасних уявлень про літній вік, Дж. Вінсент (Vincent, John A., 2003) називає верховенство медичних інтерпретацій. Він відмічає, що інститут лікарської практики повністю перевизначив уявлення про старість, витіснивши соціальні та релігійні інтерпретації. Старість у пануючому суспільному дискурсі розглядається як період хвороби і смерті, що невідворотно наближається. Біологічно-медичний суспільний дискурс стигматизує старість і стає основою для соціального конструювання немічі [4]. Він катастрофізує майбутнє дорослого і не дає ніякої надії на те, що це майбутнє біологічно старіючої людини може бути щасливим. Постаріти та жити у старечій немічі стає в нашій культурі інтенсивнішим страхом, ніж страх смерті. Так і звучить із вуст дорослих, що дивляться на старих людей: «краще померти, ніж так жити».

В силу неможливості впоратися з тривогою щодо старіння дорослі застосовують неконструктивні психологічні засоби захисту від неї. Типові жіночі стратегії опанування страхом старіння: болісна та дорога косметологія, пластична хірургія, пізнє материнство, фізичні навантаження. Типові чоловічі стратегії опанування страхом старіння: ігнорування, прискорення темпу життя та збільшення робочого навантаження, стосунки із значно молодшими жінками. Реальність досягнення зрілості дорослим, незалежно від статі, пов'язана з відмовою від слідування подвійному соціальному стандарту «вічна молодість або тихе доживання», утвердженням самопокладання та авторського проектування свого життя за межами дорослості. Наслідком такої внутрішньої роботи є оформлення «Я-старіюче», яке ґрунтується на персональних смислах та соціальній інтегрованості. Отже, вироблене в цей час власне розуміння старіння та старості є важливою умовою подолання кризи середнього віку, досягнення дорослим зрілості та вироблення ним «індивідуальної політики» старіння.

#### **Список використаної літератури:**

1. Bodner E. Anxieties about aging and death and psychological distress: The protective role of emotional / E. Bodner, A. Shrira, Y. S. Bergman, S. Cohen-Fridel // *Personality and individual differences*. – 2015 – №83. – С. 91-96
2. Pattakou-Parasyri V. Self-Reported Aging Anxiety in Greek Students / V. Pattakou-Parasyri, A. E. Kalaitzaki // *The Gerontologist* Vol. 54, No. 2, 201–210
3. Saxena R. Gender and Age Related Differences in Anxiety about Aging The / R. Saxena, A. Shukla // *International Journal of Indian Psychology*. 2016. - Volume 3. - Issue 4. - No. 63. – С. 12-26
4. Vincent, John A. *Old Age* / John Vincent. – London: Routledge. Key Ideas Series. – 2003. – 184 p.
5. Сапогова Е. *Экзистенциальная психология взрослости*. – М. : Смысл, 2013. – 767 с.



## ГУМОР В КОНТЕКСТІ СКЛАДНИХ СИТУАЦІЙ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

*Андрєєва Я. Ф., кандидат психологічних наук,  
завідувач кафедри психології  
Чернівецького національного університету  
імені Юрія Федьковича*

Актуальність даного дослідження визначена необхідністю аналізу психологічних якостей особистості, які можуть розглядатися як особистісні ресурси, що впливають на подолання складних ситуацій розвитку особистості. Професійний розвиток – процес, який характеризує динаміку незворотних змін особистості, її основних мотиваційно-потребових, когнітивних, емоційно-вольових компонентів в процесі професіоналізації. Процес професійного розвитку характеризується стадіальністю, нерівномірністю, гетерохронністю, наявністю критичних і сенситивних періодів, тобто всіма тими закономірностями, які характеризують онтогенез особистості. Проблема професійних криз доволі широко представлена в працях вітчизняних і зарубіжних дослідників у яких детально аналізуються нормативні кризи, виділяються фактори, які сприяють розвитку криз, досліджуються конструктивні та деструктивні шляхи виходу із названих криз (Є. Ф. Зеєр, Ю.П.Поваренков, Є. Є. Симанюк, М. С. Пряжников, Г. Шихи, Б. Ливехуд та ін.).

У сучасній актуальній ситуації життєдіяльності особистості зростає кількість ненормативних професійних криз, які виникають на окремих стадіях процесу професіоналізації і детерміновані випадковими або позанормативними подіями. Соціально-економічна ситуація, яка визначається як нестабільна, динамічна та непередбачувана, породжує значну кількість таких подій, які не вкладають у нормативний професійний розвиток особистості. У результаті збігу сприятливих або несприятливих обставин, ненормативні кризи здібні привнести в наше життя хаос, дезадаптацію, руйнуючи при цьому лінію розвитку особистості [1]. Наприклад, персонал організацій, які знаходяться під впливом реформ, зазнає великого психологічного навантаження, порушується звичний рух професійного життя, що породжує психічну напругу, дискомфорт; впровадження нових технологій супроводжується опором, негативними переживаннями та ін. Це може бути фактором, який впливає на виникнення ненормативної кризи професійного розвитку особистості.

Подолання складних ситуацій професійного розвитку особистості можливе за умови професійного вчинку як позанормативної активності особистості, яка розуміється як намагання особистості перевищити звичні для неї вимоги нормативної професійної діяльності та посадових обов'язків [1, 46].

Предметом даного дослідження є гумор в контексті проживання складних ситуацій професійного розвитку особистості. Значна більшість сучасних досліджень гумору належить західним дослідникам, які розглядають гумор не

лише як соціально бажану рису особистості, а як важливий компонент психічного здоров'я. Науковці, спираючись на численні дослідження, у першу чергу, в клінічній психології, аналізують гумор як механізм подолання стресових життєвих подій і важливу соціальну навичку формування, підтримування та розвитку гармонійних міжособистісних стосунків.

У теоретичному плані ми можемо виділити такі підходи до вивчення цього феномену, як передбачають різні способи концептуалізації, аналізу та подальших практичних досліджень:

- психоаналітичний підхід і теорії переваги-приниження (гумор як захисний механізм)
  - когнітивний підхід (гумор як когнітивна гра із взаємодією когнітивних, емоційних і соціальних елементів)
  - соціально-психологічний підхід (гумор як паттерн поведінки, спосіб комунікації);
  - диспозиційний підхід (гумор як здібність і як риса характеру)
- [2].

Почуття гумору традиційно вважається атрибутом психологічного здоров'я та благополуччя, але аналіз досліджень, який ретельно провів і описав Р. Мартін, виявляє доволі неоднозначний зв'язок між гумором і психічним здоров'ям. В експериментальних дослідженнях виявлено, що гумор є механізмом регулювання емоцій, у короткотривалій перспективі викликає підсилення позитивних емоцій, надає відчуття контролю та влади; гумор однозначно послабляє агресивні, тривожні та депресивні переживання.

У довготривалій перспективі, спираючись на аналізовані Р. Мартіном дослідження, ми знаходимо дещо інші результати. Наприклад, низка окремих життєвих прикладів і емпіричних досліджень гумору підтверджують те, що гумор корисний для емоційного здоров'я в екстремальних і неконтрольованих стресових ситуаціях. Але результати, отримані в дослідженнях використання гумору в менш складних і контрольованих ситуаціях (професійних), є доволі суперечливими і ставлять під сумнів загальну ефективність гумору при подоланні високого рівня стресових ситуацій [2].

Подальші якісні дослідження використання гумору в стресових професіях допомагають зрозуміти, що не всі стилі гумору корисні при подоланні стресової ситуації, найбільш успішне подолання залежить від стилю або типу гумору, які різняться за своєю адаптивністю.

Р. Мартін та його колеги розробили двовимірну модель гумору. Запропонована ними класифікація стилів гумору базується на двох критеріях :

- спрямованість гумору на себе (internal/self-identity) або на відносини з оточуючими (external/socialidentity);
- підтримуючий характер гумору або (growth) або принизливий його тон, глузування (loss).

Спираючись на ці критерії, можна виокремити чотири стилі гумору: афіліативний (affiliative); самопідтримуючий (self-enhancing); агресивний (aggressive) та самозневажливий (self-defeating) [3].

Експериментальні дослідження [2, с. 349] виявили, що довготривалі наслідки використання гумору для психічного здоров'я залежать від стилю гумору особистості. Як правило, досліджувані, які використовують гумор для подолання із врахуванням власних потреб і потреб інших, більш загальних, характеризуються більш високою самооцінкою, кращим емоційним здоров'ям і гармонійними стосунками із оточуючими. Якщо гумор використовується для тимчасового підсилення позитивних емоцій і послаблення стресу за рахунок інших (сарказм), то в довготривалій перспективі це призводить до конфліктів і формування загального відчуття віддаленості від інших. Тобто, за словами А.Маслоу і Г.Олпорта, роль гумору в психічному здоров'ї пов'язана не лише з тими типами гумору, які використовує людина, а й з тими, які вона не використовує.

У даних дослідженнях був виявлений значимий кореляційний зв'язок між відповідним стилем гумору особистості та психологічним благополуччям. Але, якщо аналізувати гумор в контексті подолання складних ситуацій, потрібно враховувати, що подолання представляє динамічний процес. Ретроспективні оцінки способів подолання стресорів не дозволяють конкретно перевірити, які саме типи гумору використовувались досліджуваними кожного дня для подолання визначених стресорів. Перспективним вбачається процесуальний підхід до дослідження феномену гумору, як захисного механізму. Саме так маємо можливість зрозуміти, які стилі гумору можуть бути більш або менш ефективними в залежності від типу стресорів, з якими стикається особистість кожного дня [2, с.350].

#### **Список використаної літератури:**

1. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Психология профессиональных деструкций. Москва, 2005. 240 с.
2. Мартин Род А. Психология юмора / пер. с англ. под ред. Л. В. Куликова. СПб.: Питер, 2009. 480 с.
3. Martin R. A., Puhlik-Doris P., Larsen G., Gray J., Weir K. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire // Journal of Research in Personality. 2003. Vol. 37. P. 48-75.

## **ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ**

### **Розділ 1**

#### **ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ**

##### **ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ З КРИЗОВИХ СІМЕЙ (НА ПРИКЛАДІ КОМПЕНСАЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ)**

*Гайсонюк Н. А., асистент кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

*Буркат О.М., Комар В.В., Савін. Л.С, Постевка Д.Д.,*

*Трищенко І.М., Швачій Р.А.,*

*студенти 1-5 курсів спеціальності «Психологія»*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Враховуючи особливості підліткового віку, зокрема, процеси статево-рольової ідентифікації та засвоєння різноманітних соціальних ролей, становлення міжособистісних взаємодій, дослідження емоційної сфери підлітка набуває особливого значення. Підлітковий вік, за визначенням, вирізняється емоційною нестабільністю, а, отже, й частими змінами емоційного стану, що так допікають навколишнім.

На підвищення загального рівня тривожності підлітків впливають такі чинники:

- неспроможність підлітка контролювати свої емоції, а часто й розуміти їх;
- зміни очікувань;
- сприйняття підлітком як самого себе, так і його сприйняття навколишніми;
- зміна родинних обставин або розуміння несприятливості цих обставин (що характеризує кризові сім'ї).

Ефективність особистісного становлення та міжособистісних взаємодій безпосередньо залежить від здатності підлітка долати чи компенсувати цю тривожність. Розуміння цих особливостей важливе для всіх фахівців, які мають справу з навчанням, психологічним супроводом і соціально-психологічною реабілітацією підлітків.

Завдання нашого дослідження полягало в зіставленні гендерних особливостей підлітків у проявах тривожності, її взаємозв'язку із соціальною неадаптованістю та способів компенсації тривожності (зокрема, конструктивність або деструктивність її проявів), на прикладі підлітків з кризових сімей.

Аналіз останніх публікацій виявляє зростання значущості більш прикладних аспектів становлення особистості у підлітковому віці.

Постійні зміни соціально-психологічних та економічних чинників, особливостей міжособистісних взаємодій, зокрема, це зростання ролі соціальних медіа, поява феномену транснаціональних сімей, трансформація нуклеарної сім'ї та традиційних родинних стосунків зумовлюють зростання кількості кризових сімей зі змішаними ролями, відсутніми або дистанційованими елементами сімейної системи, розмитими рольовими моделями, різноманітними формами залежностей та співзалежностей. А відтак, дослідження й особливості роботи із соціально дезадаптованими підлітками набувають особливої актуальності.

До вибірки нашого пілотажного дослідження увійшло 15 підлітків з кризових сімей і наявними проблемами у соціальній адаптованості (зокрема, з родин заробітчан та родин з високим рівнем соціального неблагополуччя) віком 10-14 років, з них 7 – хлопців та 8 – дівчат.

Відтак, з метою вивчення особливостей тривожності, нами були використані такі методики: кольоровий тест М. Люшера, проєктивна методика «Людина під дощем». Особливості механізмів компенсації ми дослідили за допомогою методики «Незакінчені речення» Дж.М.Сакса-С.Леві, кольорового тесту М. Люшера. А також для дослідження компенсаторних механізмів ми використали методику дослідження соціальної адаптованості П. С. Кузнецова.

На прикладі малюнків наших респондентів ми можемо побачити здебільшого високий рівень тривожності, виражений посиленням штрихуванням, відсутністю елементів захисту від дощу (який є символічною ознакою стресових чинників) та здебільшого акцентованими зображеннями дощу; понижений емоційний фон; прагнення відстояти свої особистісні межі (акцентований контур тіла); неспроможність встановити емоційно-значущі міжособистісні зв'язки (зображення рук та ніг — відсутністю долонь та стоп, зі стиснутими кулаками, схованими долонями), проблематичним відображенням власного образу-Я (непромальовані деталі обличчя). Як дівчатам, так і хлопцям, притаманне зображення відсутньої основи, з чого можемо дійти висновку, що підлітки гостро переживають відсутність рольових моделей для наслідування та батьківського захисту. Варто зауважити, що тривожні ознаки притаманні як дівчатам, так і хлопцям. Втім, якщо хлопці вдаються до схематичних зображень людської фігури як ознаки відстороненості від стресової ситуації, то дівчата обирають або допоміжні засоби захисту (парасоля чи дощовик), або акцентують на жіночих ознаках (захисна функція довгого волосся, яке огортає фігуру). Відзначимо також особливість, притаманну дітям з транснаціональних сімей — окреслення своєї фігури захисним колом [3; 6].

Високі показники тривожності, які ми бачимо на малюнках, підтверджуються показниками за кольоровим тестом М. Люшера. Тут ми можемо зауважити наявність гендерних відмінностей. Так, якщо дуже високий рівень тривожності спостерігається у трьох хлопців і трьох дівчат (42 % та 38 % відповідно), то у групу ризику (з високим рівнем) серед дівчат потрапила лише одна, натомість у хлопців це троє осіб.

Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона засвідчив такі гендерні відмінності: у хлопців тривожність, за М. Люшером, показує значущий прямий кореляційний зв'язок з рівнем домагань за методикою Дембо-Рубінштейн ( $r = 0,97$  при  $p \leq 0,05$ ); натомість у дівчат тривожність, за М. Люшером, показує сильний зворотній зв'язок з рівнем домагань за методикою Дембо-Рубінштейн ( $r = - 0,72$  при  $p \leq 0,05$ ). Такі показники свідчать про відмінності у структурі рівня домагань між хлопцями та дівчатами.

Показники соціальної неадаптованості наших респондентів зумовлені вихованням у кризових сім'ях, також засвідчують наявність гендерних відмінностей. Так, у хлопців високий рівень соціальної неадаптованості має сильний зворотній кореляційний зв'язок зі шкалою ставлення до себе за Дж.М.Саксом-С.Леві ( $r = - 0,79$  при  $p \leq 0,05$ ), шкалою страхів ( $r = - 0,9$  при  $p \leq 0,05$ ) та шкалою ставлення до родини ( $r = - 0,84$  при  $p \leq 0,05$ ), що, зокрема, свідчить про зменшення чутливості до стресогенних ситуацій у підлітків з кризових сімей.

Натомість у дівчат соціальна неадаптованість не має суттєвих кореляційних зв'язків з іншими шкалами використаних методик. Це може свідчити про більшу пристосованість дівчат до стресогенних ситуацій.

Враховуючи особливості кількісного аналізу компенсаторних механізмів за методикою М. Люшера, виокремлюють сприятливі та несприятливі способи компенсації (за розташуванням основних і додаткових кольорів). У кількісному аналізі результатів ми відштовхувалися від несприятливих механізмів компенсації. Можемо зауважити, що у вибірці дівчат наявний високий прямий кореляційний зв'язок між тривожністю та несприятливою компенсацією ( $r = 0,83$  при  $p \leq 0,05$ ), що може свідчити про притаманність дівчатам з кризових сімей неадекватних механізмів компенсації (акцентування зовнішніх ознак). Натомість у хлопців несприятлива компенсація корелює з рівнем домагань ( $r = 0,97$  при  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про їхню неспроможність реалізувати власні домагання й амбіції у соціально прийнятний спосіб. Особливості компенсаторних механізмів на прикладі мрій і заповітних бажань можемо побачити на прикладі висловів хлопців та дівчат за такими шкалами методики Дж.М.Сакса-С.Леві, як ставлення до майбутнього та ставлення до можливостей. Так, якщо у дівчат мрії більш реалістичні, то у хлопців вони більш інфантильні та генералізовані.

Отже, проведене нами пілотажне дослідження засвідчило наявність гендерних відмінностей у проявах тривоги та способах її компенсації. Також у дівчат і хлопців схожі реакції на кризові умови сімейного виховання.

#### **Список використаної літератури:**

1. Абраменкова В. В. Половая дифференциация и межличностные отношения в детской группе / В. В. Абраменкова. // Вопросы психологии. – 1987. – №5. – С. 70—78..
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва: Наука, 1991. – 300 с.
3. Остер Д. Рисунок в психотерапии / Д. Остер, П. Гоулд. – Москва, 2001. – 184 с
4. Бурн Ш. Гендерная психология (Секреты психологии) / Шон М. Бурн; — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 320 с

5. Кон И. С. Мальчик — отец мужчины / И. С. Кон. – Москва: Время, 2009. – 704 с.
6. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д. Я. Райгородский – Самара.: Изд. Дом «Бахрах, 2002. – 672 с.
7. Черновол-Ткаченко А. О. Гендерні особливості особистісної ідентичності старшокласників [Електронний ресурс] / А. О. Черновол-Ткаченко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2014\\_2\\_12\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2_12_43)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРАЦІ**

*Гаркавенко Н.В., кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,*

*Швец Л.В., студентка 5 курсу кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Одним з інтегральних показників оцінки впливу професійного стресу на працівника є рівень емоційного вигорання. Згідно з сучасними даними під цим терміном розуміють стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що проявляється в професіях соціальної сфери [2].

В медицину поняття «синдрому емоційного вигорання» було введено на початку 70-х років. Відомий американський психолог Христина Маслач дала «жорстке» формулювання цього поняття: «Виснаження – плата за співчуття». [3]. У наукових працях та дослідженнях авторами використовуються різні варіанти перекладу англійського терміна «burnout»: «емоційне вигорання» (В.В.Бойко, В. Дудяк), «емоційне згорання» (Т.С. Яценко, Т.В. Форманюк), «емоційне перегорання» (В.Д. Від), «емоційне вигорання» (Н. Самикіна, О.В.Коноплицька, Т.В. Вашека, Н.Б. Янушева).

Зустрічаються також такі терміни, як «професійне вигорання» (Т.І.Ронгінська, Л. Карамушка, Л.М. Юр'єва) та «психічне вигорання» (О.О.Рукавішніков, Н.Є. Водоп'янова). В даний час загальноприйнятим і найбільш уживаним є визначення вигорання, дане С. Maslach і S. Jackson, що визначили вигорання як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і зменшення особистісних досягнень, що виникає в індивідів, що працюють з людьми [4].

Емоційне виснаження проявляється психічною втомою, емоційним спустошенням, симптомами депресії. Спочатку спостерігається емоційне перенасичення, що супроводжується емоційними зривами, агресивними

реакціями, спалахами гніву. Потім розвивається емоційне виснаження, втрачається інтерес до навколишньої реальності.

Деперсоналізація – знецінення (дегуманізація) міжособистісних стосунків, негативізм, цинічне ставлення до почуттів та переживань інших людей. Починають проявлятися негативні установки, зростає знеособленість та формальність контактів, виникають спалахи роздратування та конфліктні ситуації. Для всіх характеристик деперсоналізації важлива втрата емоційного компонента психічних процесів (втрата почуттів до близьких людей, зниження емпатії – чуйності, співпереживання).

Редукція особистісних досягнень характеризується зниженням професійної ефективності працівника, що може проявлятися в негативізмі щодо службових можливостей, в обмеженні обов'язків до соціального оточення, у зниженні відчуття значущості діяльності, що виконується. Яскраво виражене почуття власної неспроможності і некомпетентності.

Наявність цих складових спричинює професійну деформацію особистості, зниження якості життя і втрату сенсу існування [6].

Сьогодні синдром емоційного вигорання входить до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ – 10). У класифікаційній рубриці “Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень” його можна знайти під номером Z73.0.

За даними Л. Н. Юр'євої, традиційно фактори, що викликають вигорання, групують у два блоки: особливості професійної діяльності та індивідуальні характеристики самих працівників. До індивідуальних факторів відносять: вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, стаж роботи, особистісні особливості (витривалість, локус контролю, стиль опору, самооцінка, нейротизм, екстраверсія). До організаційних факторів – умови праці, робочі перевантаження, тривалість робочого дня, зміст праці, кількість пацієнтів, складність їх проблем, глибина контакту з пацієнтами, участь у прийнятті рішень, зворотний зв'язок.

У роботі медичного працівника виділяють такі джерела стресу: організаційний, ситуаційний загальний та специфічний, особистісний. Організаційний фактор включає відсутність достатньої можливості для кар'єрного росту, численні обов'язкові освітні та практичні моменти, слабкі служби підтримки персоналу.

До загального ситуаційного відносять брак знань, необхідність взаємодії з критично налаштованими хворими, наявність різноманіття етичних моментів, відсутність або слабкість служби з надання психологічної підтримки. До специфічного – брак досвіду, тягар важкої роботи, комунікативні проблеми серед персоналу, проблеми у спілкуванні з пацієнтами та членами їх родин, висока смертність серед пацієнтів відділення.

Особистісними джерелами стресу є невміння долати труднощі, низький соціально-економічний статус, психічні розлади (зловживання алкоголем, психоактивними речовинами), наявність сімейної чи особистісної кризи, конфлікти з персоналом або пацієнтом, смерть пацієнта, з яким встановилися



тісні зв'язки, початок роботи в новому відділенні, відсутність достатньої кількості вільного часу [5].

Фактори, що провокують професійне вигорання (за Бойко В. В.) [1]:

1) зовнішні фактори – хронічно напружена емоційна діяльність, дестабілізуюча організація діяльності, підвищена відповідальність за виконання професійних функцій, неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності, психологічно складний контингент, з яким працює професіонал;

2) внутрішні фактори – схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація (сприйняття та переживання) обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності, моральні дефекти та дезорганізація особистості [6].

Досліджуючи проблему «вигорання» В.В.Бойко прийшов до висновку, що саме по собі «вигорання» є конструктивним, воно сприяє формуванню у людини механізму психічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій. В той же час «вигорання» може бути негативним, впливати на загострення або виникнення психосоматичних захворювань: гіпертонічна хвороба, виразка, астма, дерматити, в окремих випадках – рак. Але перед цим виникають зміни психічного стану: падіння зацікавленості до роботи, апатія, з'являються шкідливі звички, змінюється характер, відносини з людьми стають формальними, формуються прояви депресії, безпричинної тривоги, подразливості, неврівноваженості.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бойко В. В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении. - СПб.: Питер, 1999. - 105 с.
2. Драга Т.М. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників / Т.М. Драга, О.П. Мялюк, І.Я. Криницька // Медсестринство. — 2017. — N 3 . — С. 48-51
3. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. Минск: Харвест; М.: АСТ, 2000
4. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа. – 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003 – 560с.
5. Юрьева Л. Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников. – К. : Сфера, 2004. – 271 с.
6. [Електронний ресурс]. – Режим доступу - <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/6659-sindrom-emotsiynogo-vigorannya-sered-likariv>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ МІЖПОКОЛІННОЇ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

*Галичанська А.В., кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології Чернівецького національного  
університету імені Ю. Федьковича*

Досліджуючи психічний розвиток особистості в онтогенезі, при з'ясуванні основних закономірностей вікових змін та змісту новоутворень окремих періодів дослідники в галузі вікової психології завжди з особливим інтересом зверталися до аналізу підліткового віку, в якому найбільш яскраво й суперечливо виявляється вікова динаміка із супутніми їй труднощами становлення особистості, стабільне та історичне мінливе в психології підлітка. Більшість сучасних вчених сходяться на тому, що підлітковий вік (період отрочтва) – це критичний за своїм характером і змістом перехід від дитинства до дорослості, в якому, з огляду на особливості культурно-історичного контексту, суперечливі тенденції створюють певну конфігурацію симптомів та проявів поведінки, які виявляються, зокрема, у зростанні імпульсивності, агресивності, конфліктності, ситуативної девіантності [6].

Опис і аналіз підліткового віку як критичного в розвитку дитини широко представлено у класичних працях представників найбільш авторитетних психологічних підходів: психодинамічного (З. Фрейд, Е. Еріксон), когнітивно-генетичного (Ж. Піаже), діяльнісного підходу в межах теорії вищих психічних функцій Л. Виготського (Л. Божович, Д. Ельконін, Д. Фельдштейн) та генетичної психології (Г. Костюк, С. Максименко), у працях С. Рубінштейна та представників суб'єктного підходу (З. Карпенко, В. Татенко, Т. Титаренко та інші), що свідчить про існування цілої низки фундаментальних теорій підліткового віку.

Проте численні вітчизняні та зарубіжні розвідки психології підлітків, завдяки яким у перші десятиліття ХХ століття був накопичений значний обсяг емпіричних даних й сформульовані вагомі теоретичні результати засвідчили гостру суперечливість й складність становлення особистості в цьому періоді, що виявляється і двох основних аспектах. Йдеться, одного боку, про загальну інтолерантність у міжособистісних стосунках з дорослими та однолітками (конфліктність, агресивність, роздратованість, дисгармонійність у структурі особистості), що зумовлене внутрішньою конфліктністю, згортанням раніше сталої системи інтересів дитини. З другого боку, підлітковий вік вирізняється і безліччю позитивних рис особистості: зростає незалежність дитини, значно розширюється сфера її діяльності, а стосунки з іншими стають більш самостійними. До того ж, як вважають сучасні дослідники, деякі негативні прояви підліткового віку є не тільки закономірними, а й необхідними для подальшого розвитку [4].

Дослідження підліткової конфліктності взагалі не здійснюються виокремлено, оскільки вона є симптоматичним проявом підліткової кризи і не

сприймається як девіантна поведінка. Зазначимо, що прояви конфліктності характерні для підліткового віку, загалом вони ситуативні й поступово можуть минати. Проте за несприятливих умов, відсутності своєчасної психологічної допомоги можуть стати стійкими особистісними утвореннями. Превентивна робота повинна охоплювати як внутрішні прояви конфліктності так і зовнішні. Однобічний вплив буде неефективним, оскільки конфліктна поведінка є наслідком загострення внутрішніх та зовнішніх суперечностей. Родинна традиція виступає засобом гармонізації та зниження рівня конфліктності в межах взаємодії «батьки - підліток» і відповідно частково нівелює агресивні прояви.

Оскільки ми виокремлюємо конфлікт в системі «батьки - підліток», звернемо увагу на градацію конфліктів стосовно суб'єктів. Так, виокремлюють чотири типи конфліктів:

1. Внутрішньоособистісний, що є, як правило, наслідком амбівалентних прагнень суб'єкта (О. Асмолов, А. Захаров, О. Леонт'єв, В. Мясіщев, В. Столін, К. Шорохова, А. Адлер, К. Левін, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Юнг та ін.).

2. Міжособистісний конфлікт, що виявляється у конфронтації з приводу потреб, мотивів, цілей, цінностей чи становлень (О. Ковальов).

3. Особистісно-груповий конфлікт, що виникає внаслідок невідповідності поведінки особистості груповим нормам та очікуванням (А. Петровський).

4. Міжгруповий конфлікт, що виникає внаслідок зштовхування стереотипів поведінки, норм, цілей, цінностей різних груп (міжорганізаційні, міждержавні, та ін. конфлікти).

В існуючій класифікації конфліктів варто звернути увагу на так званий продуктивний конфлікт, що позитивно впливає на динаміку та результативність соціально-психологічних процесів й служить джерелом самовдосконалення та саморозвитку особистості (В. Андреев, В. Столін, М. Дойч, Л. Козер та ін.).

Підліток є учасником одразу декількох груп конфліктів, що є природнім, оскільки відбувається якісна перебудова та становлення особистісних утворень. В свою чергу така задіяність може проявитись у тривожності (як ситуативній, так і фоновій), підвищенні рівня агресії [2].

Питання про психологічні детермінанти виникнення міжособистісних конфліктів, яке дозволяє розкрити глибинні основи конфліктної поведінки, займає важливе місце в дослідженні конфлікту. Для кращого розуміння конфлікту і управління ним слід чітко визначити зміст понять "конфліктність" і "конфліктну поведінку".

Представники ситуативного підходу до конфліктів дають свою інтерпретацію природи виникнення конфліктів і визначення конфліктності. В.Клар конфліктною особою називає людину, яка є учасником конфліктних взаємодій, тобто має підвищену схильність до сприйняття ситуацій як конфліктних або визначає її як схильну до конфліктного реагування на ті або інші обставини. Як ще одна основа конфліктності виступає неадекватність уявлень, що сформувалися, про інших, завищена самооцінка, яка не відповідає реальним можливостям людини, тенденція до самоствердження за рахунок

інших. У цих випадках можливо виникнення стійких орієнтацій на переважне сприйняття негативних якостей що оточують, переважання в стосунках негативних оцінок [1].

Конфліктність визначається як перманентна межа особистості, яка акумулюється її природними задатками і соціальним досвідом (В. Ілійчук, Л. Петровська, В. Ващенко).

Погоджуючись з вищезгаданими авторами, що конфліктність є рисою особистості, первинними чинниками якої виступають природні задатки і соціальний досвід (Л. Виготській, П. Гальперін, Д. Ельконін, Л. Божович, З. Карпенко В. Татенко, Т. Титаренко,), припускаємо, що є три види психологічних детермінант підліткової конфліктності:

- детермінанти, пов'язані з психофізіологічними особливостями розвитку (перенесені травми мозку або інфекції, спадкові хвороби, відставання розумового розвитку, особливості нервової системи, зокрема, процесів збудження і гальмування);

- власне психологічні детермінанти - особливості особи (ситуація внутрішньосімейного розвитку, рівень самооцінки, акцентуація характеру);

- соціальні детермінанти - чинники мікро і макросередовища. Відповідно визначенню поняття "конфліктність" ці детермінанти включають соціальний досвід підлітка: соціальну некомпетентність (недостатній рівень розвитку способів соціального реагування), педагогічний менеджмент.

Дані психологічні детермінанти в різному ступені обумовлюють підліткову конфліктність, тобто мають свою ієрархічну структуру. На нашу думку, домінуючими виступають психологічні детермінанти, зокрема, ситуація внутрішньосімейного розвитку. Традиція – як складова внутрішньосімейної взаємодії, створена декількома поколіннями родини пропонує патерни поведінки, які сприяють налагодженню конструктивної поведінки в межах конфлікту. Сім'я вирішальним чином визначає умови життя дитини в період, передуючий підлітковому, з одного боку, запобігаючи багатьом шкідливим наслідкам, а з іншої - будучи найбільш багатим джерелом її вражень і переживань. Криза сім'ї приводить до спотворення ідеалів, «Я» підлітка, що провокує спочатку зміну поведінки, а потім етичних норм і життєвих установок [5].

Зазначимо, що структура конфліктостійкості включає такі компоненти, як емоційний вольовий, пізнавальний, мотиваційний і психомоторний. Враховуючи що конфліктність і конфліктостійкість знаходяться на різних полюсах одного континууму, правомірно буде визначити структуру конфліктності як ідентичну структурі конфліктостійкості, але з протилежним знаком.

Компоненти конфліктності, таким чином, матимуть наступний вигляд:

- емоційний компонент (включення особи в ситуацію міжособової взаємодії, невміння управляти своїм емоційним станом в передконфліктних і конфліктних ситуаціях);

- вольовий компонент (нездатність особи до свідомої мобілізації сил і самоконтролю);
- пізнавальний компонент (включає рівень сприйняття провокаційних дій опонента, суб'єктивність, невміння аналізувати і прогнозувати ситуацію);
- мотиваційний компонент (відображає стан внутрішніх спонукальних сил, які не сприяють адекватній поведінці в конфлікті і вирішенню проблеми);
- психомоторний компонент (невміння володіти своїм тілом, управляти жестикуляцією і мімікою).

Підвищення рівня конфліктності, нездатність самостійної регуляції, відсутність засвоєних норм та правил при взаємодії з оточуючими створює сприятливі умови для прояву агресії.

Оскільки основні моделі поведінки діти, відповідно й підлітки засвоюють в сім'ї, то варто звернути увагу на сучасну специфіку взаємодії в сім'ї. Норми та правила, які здійснюють процес контролю як на поведінковому, так і на номінативному рівнях є стійкими структурами, що передаються з покоління в покоління, зазнаючи незначних змін, відповідно до специфіки існування сім'ї [3].

Якщо взаємодія поколінь порушується, руйнуються двосторонні зв'язки, підлітки не мають досвіду для самостійного вироблення адекватних норм та правил й відповідно прояви конфліктності стають неконтрольованими, а подекуди культивуються як позитивний поведінковий патерн. Зменшення кількості комунікативних бар'єрів, підвищення інтегративних показників сім'ї є важливою умовою зниження рівня конфліктності підлітків не тільки в сім'ї, а й в межах інших джерел соціалізації.

#### **Список використаної літератури:**

1. Аникина И. Воспитательное пространство: социокультурная среда и традиции семьи / И. Аникина, Т. Базина, А. Ахапкина // Народное образование : Общественно-педагогический журнал. - 2005. - №7. - С. 48-53.
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: учебное пособие для специалистов и дилетантов / Г. Э. Бреслав. - СПб. : Речь, 2006. - 144 с. С. 7-8, 14-17, 133-134.
3. Глотов М. Б. Конфликт между поколениями // Социологическая энциклопедия. В 2 т. Т. 1. М., 2003. С. 484. С. 276-279.
4. Кравцов О.Г. Истоки становления и развития толерантной \ интолерантной личности в подростковом возрасте / О.Г. Кравцов Мир психологии. Научно-психологический журнал №4 (52) октябрь – декабрь Москва – Воронеж, 2007 С. 58.
5. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т. М. Титаренко. – К.: Міленіум, 2005. С. 129.
6. Тернавська Т.А. Дослідження латентної конфліктності при викладанні психологічних дисциплін // Конфліктологічна експертиза: теорія та методика. Вип. 5: Актуальні проблеми конфліктологічної експертизи / Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Т-во конфліктологів України. Центр соц. психології та управління конфліктами НАУКМА. – К., 2006. – С. 120-124.

## ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЯВИЩА

*Фесун Г. С., кандидат політичних наук,  
доцент кафедри практичної психології Чернівецького національного  
університету імені Юрія Федьковича*

*Гузак М. М., студентка 5 курсу кафедри практичної психології Чернівецького  
національного університету імені Юрія Федьковича*

Самотність – відчуття розриву з оточуючими, боязнь наслідків самотнього способу життя, важке переживання, пов'язане із втратою життєвих цінностей або близьких людей, постійне відчуття покинутості, непотрібності власного існування [2, 94].

Як психічний стан, що має негативне забарвлення, самотність відома ще з античних часів. З урахуванням історичних часових рамок, досить доцільно виділити чотири періоди у вивченні поняття самотності. Перший період починається з моменту існування людини до перших публікацій статей європейських філософів екзистенціального напрямку. Цей період відрізняється уривчастими уявленнями про самотність в основному на рівні особистих міркувань і згадками у теологічній і художній літературі. Вийнятком з правила на цьому тлі є монументальна праця німецького автора Й. Циммерманна чотиритомний опис «Про самотність». ХІХ ст. – початок ХХ ст. – це період формування філософських основ вивчення феномена самотності. У цей період тема самотності набуває стійкого характеру в художній літературі, зокрема Е. Золя, Ф. Достоєвського та ін.. У кінці 30-х – до середини 80-х рр. минулого століття виникає активний інтерес до феномену самотності з боку психологів і представників соціальних наук. Цей період є досить умовним, носить назву періода фундаментальних досліджень у сфері психології самотності. Оскільки в цей час відбувається закладка концептуальних основ феноменологічного дослідження. Велика кількість творів художньої літератури, центральною темою яких є самотність людини припадає саме на цю добу (А. Камю, Г. Гессе, Е.М. Ремарк, Г. Г. Маркес і ін.). Останній період бере свій початок у другій половині 80-х рр. ХХ століття і триває по сьогодні. З позицій сьогодення дня безумовна більшість авторів, які висвітлюють проблему самотності, сходяться на тому, що самотність пов'язана з переживанням людиною її відірваності від спільноти людей, історії, сім'ї, природи, культури. Нерідко вказується, що сучасна людина відчуває самотність найбільш гостро у ситуаціях інтенсивного примусового спілкування [7, 27].

У вітчизняній психології існує різноманіття думок з приводу визначення характерних особливостей феномена самотності. С. Корчагіна визначає «самотність» як «...психічний стан людини, що відбиває переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний

відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми» [4, 14]. В. Андрусенко до обумовленості самотності ізоляцією розглядає її ще як шанс для особистості: «...Душевна самотність – необхідний етап у визначенні можливостей свого «Я» як вільного самовизначення та самоствердження в світі». Такий підхід визначає позитивну та розвиваючу роль самотності [1, 20]. В. Сіляєва визначає самотність як важке емоційне переживання, пов'язане з руйнуванням глибинних очікувань особистості з приводу реалізації своїх можливостей, які визнаються важливою складовою людського буття [6, 33-35]. Н. Харламенкова та І.В. Бабанова вважають, що самотність – переживання стану відчуженості людини від суспільства [8, 21-28]. Ю. Швалб та М. Данчева визначають самотність не тільки випробуванням для людини, але і випробування людиною самої себе, самоствердження своєї людської сутності, переваги своєї особистості над будь-якими зовнішніми обставинами. В кінцевому рахунку випробування і виховання самотністю зближують індивіда з іншими [9, 25].

У зарубіжній науковій літературі проблема самотності найбільш активно досліджується приблизно з 50-х років ХХ-го століття. Дослідження, що проводилися на дану тему, що стосуються вивчення проблеми самотності, можна поділити на вісім основних підходів: психодинамічний, феноменологічний, екзистенціально-гуманістичний, інтеракціоністичний, когнітивний, інтимний та теоретико-системний, соціологічний. Г. Зілбург, Г.Салліван, Ф. Фромм-Рейхман – є яскравими представниками психодинамічного або психоаналітичного підходу до вивчення проблеми самотності, і у своїх дослідженнях пов'язують виникнення самотності з дитинством – відсутністю батьківської любові, раннім відлученням від матері. К. Роджерс, Дж. Мур, Едді, Дж. Уайтхорн – є яскравими представниками феноменологічного підходу до вивчення проблеми самотності. На думку К. Роджерса індивід стає самотнім, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», він думає, що йому буде відмовлено в контакті з боку інших. Грунтуючись на цій точці зору, інші дослідники, наприклад Дж. Мур і Едді виводять гіпотезу про те, що до самотності, в кінцевому рахунку, призводить невідповідність між трьома аспектами самосприйняття: самосприйняттям особистості (актуальне «Я»), ідеальним «Я» особистості та уявленням особистості про те, як її бачать інші. Дж. Уайтхорн підтримав цю думку, вважаючи, що деякі істотні розбіжності між самовідчуттям «Я» і реакцією на «Я» інших породжує і загострює відчуття самотності. Згідно з К. Роджерсом, самотність – прояв слабкої пристосованості особистості, причина якої знаходиться всередині індивіда, у феномено-логічних невідповідностях уявлень про власне «Я». І. Ялом, К. Мустакас, Р. Мей, В. Франкл, Д. Б'юдженталь – є яскравими представниками екзистенціального підходу до вивчення проблеми самотності. Екзистенціальні психологи вважають, що самотність може виступати у людському житті не тільки як проблема, але і є необхідним компонентом для особистісного зростання, самостійності розвитку творчого начала людини. Д. Рісмен і П. Слейтер – представники соціологічного підходу до вивчення проблеми самотності. Д. Рісмен і П. Слейтер не стільки оцінюють

самотність як нормальний чи ненормальний стан, скільки вважають самотність нормативним, загальним статистичним показником, що характеризує суспільство, таким чином, причину самотності, спочатку, знаходячи поза індивідом. Р. Вейс – представник інтеракціоністського підходу до вивчення проблеми самотності – відзначає, що самотність як функцію фактора особистості і фактора ситуації як продукт їх комбінованого (чи інтерактивного) впливу. Л.Пепло та її колеги Д. Перлман, В. Серма стали представниками когнітивного підходу до вивчення проблеми самотності. Когнітивний підхід припускає, що самотність настає у тому випадку, коли індивід сприймає невідповідність між двома факторами – бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. В. Дж. Дерлега і С. Маргуліс – представники інтимного підходу до вивчення проблеми самотності, що вживають поняття «інтимність» і «саморозкриття» для тлумачення проблеми самотності. Подібно Р. Вейсу, вони вважають, що соціальні відносини, безперечно, сприяють досягненню індивідом різних реальних цілей. Самотність же зумовлена відсутністю відповідного соціального партнера, який міг би сприяти досягненню цих цілей, і, найімовірніше, настає тоді, коли міжособистісним відносинам індивіда бракує інтимності, необхідної для довірливого спілкування. Дж. Фландерс став яскравим представником загальносистемного підходу до вивчення проблеми самотності. Основне положення цієї теорії полягає у тому, що поведінка живих організмів відображає переплетення впливу кількох рівнів, що діють одночасно як система. Дж.Фландерс розцінює самотність як потенційно патологічний стан, але вважає його також і корисним механізмом зворотного зв'язку, який у кінцевому результаті може сприяти благополуччю індивіда або суспільства [5].

В сучасній психології, самотність виступає як соціально-психологічне явище, емоційний стан людини, пов'язане з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми або зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції. У рамках цього поняття розрізняють два різних феномени – позитивна (самітність) і негативна (ізоляція) самотність, однак найчастіше поняття самотності має негативні конотації.

Проблема визначення самотності пов'язана з різноманіттям трактувань цього поняття у різних дослідників, серед них:

- почуття самотності і соціальна ізоляція;
- хворобливе переживання вимушеної ізоляції;
- добровільне усамітнення, пов'язане з екзистенціальним пошуком [3, 2025].

За результатами дослідженням самотності в юнаків та дівчат за допомогою опитувальника «Шкала самотності» запропонованого трьома авторами: Д.Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном – було виявлено, що з 60 досліджуваних у 70% – високий та середній рівень самотності, та всього у 30% – низький рівень. Досліджувані з високим та середнім рівнем досить часто відчувають соціальну ізоляцію та в результаті цього переживають негативні емоції через різноманітні причини. Юнаки та дівчата з низьким рівнем



самотності, скоріше за все, частіше сприймають самотність як позитивний стан і залишаються наодинці із власної волі, щоб розібратися у своїх внутрішніх переживаннях, а часто – це стає поштовхом для творчості. Поділивши групу за гендерними ознаками на дві умовні групи, також, можемо дослідити що з 32 дівчат високий та середній рівень самотності спостерігається у 67 %, а низький рівень всього у 33 %. Досить схожа ситуація спостерігається і в юнаків, адже, з 28 респондентів високий та середній рівень самотності відчувають 65 %, і 35 % відчувають низький рівень самотності. Незважаючи на те, що ми поділили досліджуваних на дві умовні групи, почуття самотності як негативно-соціальне явище в більшій мірі відчувають і хлопці, і дівчата. Що дає, безпосередньо, зробити висновок: незалежно від приналежності до статі, соціальну ізоляцію може відчувати будь-яка людина за сприятливих до її виникнення умов.

Таким чином, при аналізі результатів даного дослідження, ми змогли прослідкувати, що самотніми відчувають себе переважна більшість респондентів через індивідуальні причини кожного з них, незалежно від їх статі, що є результатом недостатньої уваги в профілактиці цієї проблеми та практичних шляхів до її вирішення. При цьому, існують різні підходи до трактування поняття самотності, причин його виникнення та наслідків, до яких воно призводить. Та, незважаючи на це, залишаються відкритими питання про механізми формування даного почуття, значення, яке воно відіграє для особистості та впливу на її життєдіяльність. А, отже, проблема самотності як негативного стану є актуальною проблемою сьогодення, тому потребує великої уваги дослідників.

#### **Список використаної літератури:**

1. Андрусенко В.А. Словник душевних і духовних термінів / В.А. Андрусенко. – Єкатеринбург, 1993. – 30 с.
2. Волков Ю.Г., Добреньков В.І., Кадар Ф.Д., Савченко І.П., Шаповалов В.А. Соціологія молоді / Ю.Г.Волков, В.І. Добреньков, Ф.Д. Кадар // Д. : Фенікс, 2001. – 576 с.
3. Колесникова Г. І. Феномен самотності: поняття, класифікація, екзистенціальний сенс / Г. І. Колесникова // Журнал фундаментальні дослідження – № 2-9. – 2015. – С. 2024-2027.
4. Корчагіна С.Г. Генезис, види і прояви самотності. / С.Г. Корчагіна. – М.: Московський психолого-соціальний інститут. – 2005. – 196 с.
5. Перлман Д., Летиція Е. П. Лабіринти самотності / Д. Перлман, Е. П. Летиція / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/lonethe1.htm24>
6. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема / В.І. Сіляєва // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №4. – С 33-35.
7. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества / Слободчиков И. М. // Психологическая наука и образование. –2007. – N 3. – С. 27-34.
8. Харламенкова Н.Є., Бабанова І.В. Стратегії самоствердження і ціннісні переваги самотньої людини. / Н.Є.Харламенкова, І.В. Бабанова // Психологічний журнал. – 1999. – Т. 20. – №2. – С 21-28.
9. Швалб, Ю. М., Данчева. О.В. Самотність: Соц.-психол. Проблеми / Швалб, Ю. М., Данчева. О.В. // Науково-популярна література. – К. : Україна, 1991. – 270 с.

## **КРИЗА СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

*Гуляє І.А., кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології Чернівецького національного університету  
імені Юрія Федьковича,*

*Чуйко Г.В., кандидат філологічних наук,  
доцент кафедри психології Чернівецького національного університету  
імені Юрія Федьковича*

Феномени криз, критичних періодів у розвитку особистості в психології інтенсивно досліджують уже тривалий час. Різні погляди з анонсованого питання представлено у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців (Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, Ш. Бюлер, Л. С. Виготський, Е. Еріксон, Д. Левінсон, Дж.Ловінгер, Т. М. Титаренко, К. Юнг та ін.).

У сучасних психологічних словниках кризу загалом розглядають як стан душевного розладу, викликаний тривалою незадоволеністю собою та взаєминами зі світом. Як різновид криз виокремлюють кризи вікові, загальними характеристиками яких є різкі психологічні зміни, нормативність і необхідність для розвитку особистості. Вікові кризи розуміють як переходи людини від одного щабля до іншого та пов'язуються із системними, якісними перетвореннями у сфері соціальних відношень людини, її свідомості та діяльності. Зазначимо, що наявність вікових криз у дорослих визнають переважна більшість дослідників (наприклад, криза 40-ка років), проте достовірних експериментальних даних із цього приводу не існує [2].

Як зауважує К.О. Абульханова-Славська [1, с.149-151], першим із психологів, хто звернувся до проблеми кризи середини життя, був К. Юнг. На його переконання, середина життя людини відмічена трансформацією психіки, яка починається у віці 35-40 років. Людина відчуває, що цілі та прагнення, які здавалися одвічними, раптом втратили своє значення. За спостереженнями К.Юнга, таке стається навіть із тими, хто досяг неабиякого соціального успіху, оскільки досягнення, винагороджені суспільством, набуваються ціною «урізування» особистості. Проте сама психіка, на переконання вченого, «спонукає її звертатися до себе та задуматися про сенс власного життя» [10, с.437].

За К. Юнгом, якщо людина в середньому віці продовжує «чіплятися» за орієнтири та цінності першої половини свого життя, то вона потерпає від найбільших невдач. У цьому випадку упускаються можливості подальшого розвитку своєї особистості. Водночас Юнг припускав, що результатом звертання до себе й осмислення життя є відчутні зміни у зовнішній ситуації людини середнього віку: починається втілення забутих планів і мрій, ба більше, навіть здійснення змін у своїй кар'єрі.

Дослідження Б. Ньюгартен підтримує припущення К. Юнга про наявність кризи в житті дорослої людини. Б. Ньюгартен також висновує про переживання особистістю кризи середини життя, пов'язаної зі «зміщенням енергії з орієнтації на зовнішній світ у бік внутрішнього світу». Інтроспекція, роздуми про світ і себе, самооцінка поступово набувають важливості у середньому віці (S.Waad, 1991).

Багато в чому слідує ідеям К. Юнга і Д. Левінсон, який у 70-тих роках ХХ ст. провів обширне дослідження й інтерпретував окремі свої результати в контексті теорії К. Юнга. На основі опитування 40-ка чоловіків у віці від 35-ти до 45-ти років за допомогою інтерв'ю, спогадів тощо життєвий шлях було розділено на три фази чи ери тривалістю приблизно по 20-25 років, які поділяються перехідними періодами у 4-5 років. Стабільна фаза характеризується особливою структурою життя. Д. Левінсон описує життєву структуру як «соціально-соціокультурний світ у тому вигляді, в якому він впливає на людину... Я, що включає в себе складну систему бажань, конфліктів, тривог і способів їх подолання; участь людини в тому, що її оточує» [7]. У перехідні періоди колишня структура життя підлягає сумніву, а потім – і руйнується, а її місце займає нова структура, що характеризує уже наступний етап життя людини. До перехідних відносять періоди від 18-ти до 20-ти років, коли постає проблема досягнення незалежності від батьків. Біля 30-ти років виникає необхідність перегляду своїх життєвих схем. Потім, у 40-45 років відбувається ще одне переосмислення життєвих цінностей, при цьому виявляється, що юнацькі мрії так і не здійснилися. Даний період характеризується переоцінкою минулого, корекцією мрії. За Д. Левінсоном, переважна більшість учасників його дослідження між 40-ка і 45-ма роками пережили кризу. Факт негативного емоційного переживання цього вікового періоду підтверджено у 80 % випадків. Автор підсумовував, що структура життя у віці до 40-ка років забезпечує пріоритет розвитку сторонам особистості, орієнтованим на соціальне пристосування та соціальне досягнення. Але після 40-ка років «знехтувані аспекти особистості наполегливо шукають способи виразити себе та спонукають людину переглядати своє життя». Продовжуючи свої дослідження, Д. Левінсон з'ясував, що для жінок середина життя також стає періодом зростання незадоволеності своїми зовнішніми ролями та бажанням установити нові зв'язки зі своєю внутрішньою сутністю (D.Levinson, 1981).

У. Крейн [5] робить висновок про те, що праці Б. Ньюгартен і Д.Левінсона підтверджують існування особистісних змін у віці біля 40-ка років, які описував К. Юнг. Крім того, автор зазначає, що люди звертаються до себе та переосмислюють своє життя раніше, ніж такі зовнішні втрати, як вихід на пенсію чи смерть чоловіка тощо, які могли б змусити їх до цього. У цьому контексті У.Крейн резюмує, що в даний період життя у людини виникає потреба переглянути прожите та зайнятися раніше нереалізованими аспектами своєї особистості.

Г. Шихі у своїх працях популяризує ідеї Д. Левінсона і також розглядає

перехідні періоди в житті особистості. В якості передбачуваних криз зрілого віку вона виокремлює періоди біля 30-ти і 35-40 років. Так, у 30 років зарано зроблений вибір чоловіка, професії підлягає сумніву, виникає прагнення до професійного зростання та разом з тим бажання змінити щось в особистому житті. Такий період Г. Шихі називає «усвідомити свої тридцять». Далі, у віці між 35-ма і 45-ма роками людина, що досягла середини свого життєвого шляху, починає бачити, де він закінчується, час для нього починає скорочуватися. На думку авторки, надати перехідному періоду характер кризи можуть такі зміни, як згасання фізичних сил, втрата молодості, зміна звичних ролей. Успішним даний перехід буде тоді, якщо людина переосмислить орієнтири, за якими вона оцінювала власну особистість у першій половині життя, проаналізує свої цілі та здійснить переоцінку ресурсів [9; 3, с.11-13].

Б. Лівехуд [6, с.179-180] також звертається до проблеми кризи. На його переконання, вона може порушити перебіг життя людини в зрілості. Посилаючись на психолога М. Мере, автор називає «час навколо середини сорока років як фазу схильності до кризи». Такий період життя описується за біологічними, психічними та духовними змінами людини.

Зазначимо, що окремі зарубіжні дослідники, зокрема Р. Кесслер, Г. Крайг, К. Рифф та ін., сумніваються в тому, що про кризу в період дорослості чи кризи середини життя можна говорити як про щось таке, що відбувається в нормі та з усіма людьми. Міркування з приводу цього обґрунтовується, зокрема, тим, що люди, знаючи про те, що в 35-45 років настає криза, схильні перебільшувати власні проблеми, кваліфікуючи свої переживання як прояв кризи, водночас, як насправді не відчують кризових переживань [4].

Г. Крайг у книзі «Психологія розвитку» [4] описує такі явища під симптоматичною назвою «Міф про кризу середини життя». Вона розглядає два варіанти переживання особистістю середнього віку: 1) зміни, пов'язані з настанням середини життя, заздалегідь плануються, і тому людина може справитися з ними; 2) за кризового плину середини життя відбувається втрата ілюзій, виникає хвороблива нездатність справитися з можливими проблемами, що виникають при переході до другої половини життя.

Отже, в зарубіжній психології найуживанішим є термін «перехідний період», який означає період, що відокремлює один етап життєвого шляху людини від іншого та характеризується зміною соціальної ситуації, виникненням нових життєвих завдань. Термін «криза» у більшості концепцій, за виключенням теорії Е. Еріксона, використовується для маркування обтяжливої форми переходу, пов'язаного з виникненням труднощів при вступі у новий етап життя. У працях західних психологів велику увагу приділено вивченню перехідних періодів життєвого шляху дорослої людини, і, передусім, феномену «кризи середини життя», проте відчувається дефіцит експериментальних досліджень означеної галузі.

Так чи інакше, як пережити кризу середини життя, рекомендує вітчизняна дослідниця Т. М. Титаренко [8, с.179-191].

На основі аналізу й інтеграції ідей зарубіжних учених, феномен «кризи

середини життя» можна визначити як період, розглядуваний у віковому інтервалі від 35-ти до 45-ти років, що характеризується низкою трансформацій особистості: змінами в різних сферах і поведінці, які можна розглядати в якості симптомів кризи середини життя – у ціннісно-смысловій сфері особистості спостерігається зміна мотивів, цінностей, цілей, смисложиттєвих орієнтацій; виокремлюється така особливість означеного періоду, як відсутність сенсу життя; афективна сфера особистості характеризується депресивними переживаннями, появою відчуття самотності, високим рівнем тривожності, незадоволеністю життям; когнітивна сфера обтяжена ригідністю мислення.

#### **Список використаної літератури:**

1. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности / Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни / Ред. Е.В. Шорохова. – М. : Наука, 1987. – С.149-151.
2. Большой толковый психологический словарь. – Т. 1 : А-О. – Пер. с англ. Ребер Артур. – М. : АСТ, 2001. – 592 с.
3. Гуляс І. А. Особливості життєвих перспектив особистості в період кризи середини життя / І. А. Гуляс // Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин, 23 квітня 2018 року. : Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. – С. 11-13.
4. Крайг Г. Психология развития / Крайг Г. – СПб. : Питер, 2000. – 796 с.
5. Крэйн У. Теории развития / Крэйн У. – СПб. : Питер, 2004. – 478 с.
6. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни / Б. Ливехуд. – СПб. : Питер, 2001. – 245 с.
7. Слободчиков В. И. Интегральная периодизация общего психического развития / В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 41-52.
8. Титаренко Т.М. Испытание кризисом : Одиссея преодоления. – Изд. 2-е, испр. / Т. М. Титаренко. – М. : Когито-Центр, 2010. – 304 с.
9. Шихи Г. Тайны жизненного цикла / Г. Шихи // Психология возрастных кризисов. – Минск : Харвест, 2000. – С.100-142.
10. Юнг К. Психология архетипов / Карл Юнг. – М. : Смысл, 1990. – 456 с.

## **ПСИХОЕМОЦІЙНІ РОЗЛАДИ У ДІТЕЙ В УМОВАХ ДУХОВНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ**

*Доскач С.С., кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології Чернівецького національного університету  
імені Юрія Федьковича*

У житті дитини велике значення має сім'я, зокрема, сімейні стосунки між батьком і матір'ю. Якщо стосунки мають позитивне емоційне забарвлення дитина почувається комфортно, врівноважено. Коли ситуація протилежна, це негативно позначається на психологічному стані дитини, зокрема, впливає на

виникнення негативних емоційних станів: тривожності, страху, невпевненості, відчаю тощо.

На жаль, з кожним роком зростає кількість розлучень, і все більше стає дітей, які живуть у неповних сім'ях, зазвичай, тільки з матір'ю або з вітчимом. Такі сімейні обставини травмують дитину та змушують залишатись без стабільного, безпечного оточення, яке б її підтримувало та забезпечувало повноцінний гармонійний розвиток.

На думку більшості зарубіжних і вітчизняних психологів, формування емоційно здорової дитини залежить від взаємного спілкування дитини з обома батьками. Однак, за даними американських дослідників Д. Добсона та А. Ніколі 50 % батьків припиняють відвідувати своїх дітей через три роки після розлучення. Можливо тому, на питання: "Коли вони себе відчували більш нещасними – 5 років після розлучення, або через 1,5 року?" – 37 % дітей відповідали: через 5 років [1, С. 151]. Дані вказують на те, що переживання дитиною розлучення батьків не знижується з часом, а, навпаки, ще більше посилюється, впливає на ураження емоційно-вольової та мотиваційної сфер і проявляється у деструктивній поведінці: порушенні дисципліни, непосидючості, виникненні конфліктів з оточуючими тощо. Такі негативні впливи становлять загрозу психічному здоров'ю дитини та позначаються на розвитку психоемоційної сфери дитини в майбутньому. Саме ці обставини потребують посиленої уваги психологів, педагогів і батьків, у зв'язку з тим, що дитина, яка опинилась в цих умовах, переживає екстремальну депривацію.

Поняття депривації відображає недоотримання дитиною або дорослою людиною необхідних для розвитку і життя умов. Сучасний аналіз цієї проблеми науковцями повертає увагу до сімейної депривації.

Феноменологічні спостереження та соціально-психологічні розвідки у цьому напрямі дозволяють сформуванню певну позицію та власні підходи до вивчення цієї проблеми.

Депривація (англ. deprivation) – це психічний стан, коли суб'єкт не має змоги задовольняти деякі свої основні (життєві) психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу. Тобто йдеться про втрату чогось такого, що необхідно індивіду для задоволення певних важливих потреб. Це призводить до різних моральних і психічних відхилень у поведінці та діяльності [3].

Сімейна депривація посідає ключове місце у контексті численних соціально-психологічних детермінант, які обмежують повноцінний перебіг особистісного становлення дитини. Депривовані діти та підлітки мають цілу низку проблем, пов'язаних, насамперед, із формуванням статевої ідентифікації, що проявляється як нечітке чи амбівалентне усвідомлення власної психологічної статі, емоційно-когнітивна спрощеність і невизначеність у почуттях, імпульсивність і залежність поведінки у міжстатевих взаєминах, примітивність бачення перспектив сімейно-статевих самореалізацій чи інші деструктивні стани (М. Алексєєва, В. Васютинський, Д. Гошовська, М. Дригус, І. Дубровіна, М. Лісіна, Н. Максимова, В. Мухіна, О. Насонова, А. Прихожан, Т.Юферєва, М. Rutter, М. Jurga та ін.) [5].

Депривованим дітям притаманні відчуття соціальної незахищеності та неповноцінності, у них наявні розлади контролю в емоційній сфері, посилення агресивності, відчуття загрози та водночас поступливості, боязкості та психологічної залежності (М. Алексєєва, В. Антоненко, Т. Бостанжєєва, В.Васютинський, Н. Володарська, О. Киричук, О. Лішин, В. Моляко, С.Музичук, Л. Пилипенко, І. Проворова, С. Яковенко та ін.) [4].

Сучасні науки гуманітарного циклу, зокрема, соціологія та соціальна психологія одним із визначальних методологічних підходів до вимірювання рівня бідності обирають деприваційну ознаку, констатуючи, що «бідні за статками», матеріальною депривацією, складають основну кількість нашого трансформаційного суспільства, перебувають у стані перманентної ентропії, хаотизму. В економічно депривованій особистості, яка існує в замкненому, блокуючому основні вітальні потреби, середовищі, можуть зміщуватися й видозмінюватися найважливіші складові її психоструктури, що культивує асоціальні й антисоціальні поведінкові тенденції (К. Бартол, І. Зверєва, Л.Кияшко, Д. Кун, А.-Н. Перре-Клермон, Г. Сайкс, Н. Харченко та ін.).

Й. Лангмейєром і З. Матейчком пропонується основний підхід до типологічного диференціювання психічної депривації, що ґрунтується на підставі того, що яка психічна потреба обирається за базову, тобто чого не вистачає і в чому полягає сутність, позбавлення та як вони впливають на виникнення психічних зрушень.

Якщо дитина для свого повноцінного і здорового розвитку відчуває нестачу теплоти почуттів, батьківської любові, емоційного сприйняття, то основне патогенне значення для зрушень у її розвитку і характері має недостатнє задоволення афективних потреб, тобто виникає емоційна, афективна депривація [5, С. 232]. Недостатність почуттєвих зв'язків дитини і матері, може бути названа «материнською депривацією». Материнська депривація інтерпретується З.Фройдом з точки зору «тривоги розлучення», коли протест маленьких дітей проти відсутності матері сягає болісних і психологічно деструктивних форм і параметрів [2]. Прояви материнської депривації найтиповіше спостерігаються в трьох ситуаціях: у військовий час – в інтернатах для евакуйованих дітей; у лікарнях, де діти різний час знаходяться без матері; в мирний час – у різноманітних закладах типу сиротинців, будинків дитини тощо [5].

Головне завдання батьків, які розлучаються, – знизити негативний вплив ситуації на психологічний стан дитини. Найкращим засобом мінімізувати моральні і емоційні страждання – це заспокоїти дитину, дати їй можливість відчути потрібну обом з батьків, за допомогою спілкування допомогти дитині впоратися зі своїми почуттями, з якими вона соромиться поділитися навіть з найближчими.

Отже, розлучення – це подвійна психотравматична подія у житті дитини, що зумовлює зміни в психоемоційній сфері і виникненні негативних станів, таких як: переживання, тривожність, страх тощо. В таких умовах виникає, так звана, сімейна депривація, коли дитина почувається самотньою і не захищеною.

Навіть після розлучення, через значний проміжок часу такі стани можуть посилюватися і, внаслідок, дестабілізувати стосунки дитини з оточуючими та привести дисгармонію у батьківсько-дитячі взаємини після розлучення. Ця ситуація потребує певних дій, з боку батьків, з метою зниження негативного її впливу і допомоги дітям у подальшому повноцінному і гармонійному розвитку.

#### **Список використаної літератури:**

1. Андреева Т. В. Семейная психология: учеб. пособие / Г. В. Андреева. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
2. Бевз Г. Вплив деприваційних чинників на психічний розвиток дитини / Г. Бевз, О.Дорошенко // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. – Т. V. Ч. 5. К., 2003. – С. 25–34.
3. Варій М.Й. Загальна психологія / М.Й. Варій – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
4. Гошовський Я. Крос-культурне дослідження депривованої особистості / Я. Гошовський. // Наука і освіта. Спецвипуск. Психологія особистості: досвід минулого – погляд у майбутнє, 2004. – № 6-7. – С.65-67.
5. Лангмейер И. Психическая депривация в детском возрасте; пер. Г.А. Овсянникова. – Изд. 1-е русск. – Прага: ЧССР: Авиценум. Медицинское издательство, 1984. – 334 с.
6. Тимошук О. Приречені жертви розлучення (стаття)/ Олександра Тимошук // Дзеркало тижня. – № 16. – 26 квітня, 2008.
7. Фигдор Г. Между иллюзией «развода» и ответственностью за вину (психоаналитически педагогическая консультация для родителей) / Г. Фигдор // Психол. журнал. – 1998. – № 5. – С. 91.

## **ХАОТИЗАЦІЯ КІБЕРПРОСТОРУ ЯК ЗАСІБ АБСУРДИЗАЦІЇ ТА ПРОЯВ СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ**

***Зварич І.М.**, доктор філологічних наук,  
професор кафедри психології,  
декан факультету педагогіки, психології та соціальної роботи  
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича*

***Чаплак Я.В.**, кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології Чернівецького національного університету і  
мені Ю. Федьковича*

Науково-технічний прогрес викликав значні глобальні зміни не тільки на рівні зовнішніх проявів людини, але й заглибився у внутрішні, кардинально змінюючи її картину світу. Життєдіяльність людини в період насиченого та безперервного інформаційного потоку перевантажує її як психічно так і фізично. Цьому певною мірою сприяє стрімкий процес кліповізації сучасної



загальнолюдської культури, що є одним із основних атрибутів техногенного суспільства сьогодення та своєрідним результатом нашої еволюції. Але із застосуванням маніпулятивних технологій соціально-психологічного впливу щодо цілеспрямованого зациклення соціуму на кліповому сприйманні, це може призвести до деградації суспільства, викликаючи в ньому утворення стрімких інформаційних потоків розповсюдження дезінформації та суперечливого контенту, що неабияк може вплинути на утворення викривленої картини світу та появи непередбачуваних катастроф [3]. Таким чином, саме прогресивність становлення кіберпростору із застосуванням кліпової хаотизації інформаційно-комунікативних потоків розкриває нам безмежну кількість способів цілеспрямованого соціально-психологічного впливу не тільки на внутрішній стан окремої особистості та суспільства в цілому, але й на їхнє сприймання тієї чи іншої ситуації. Кліповість у кіберпросторі дозволяє реалізовувати досить багато маніпулятивних технологій, перезавантажуючи його нав'язуванням «потрібного смислу сприйняття» [4] того чи іншого інформаційного контексту.

Отже, актуальність дослідження проблеми кліпової культури, що пов'язана з її широким спектром інтегрованості, мозаїчності та диференційованості, відповідною специфікою її впливу на свідомість індивідуальності та мас, на виховній і освітній процеси, а також ті питання, що пов'язані, в першу чергу, зі збереженням текстової культури, є найбільш дискусійними в науковому світі. Різновид культури сьогодення (кліпової культури) несе в собі досить багато ризиків, які пов'язані як з існуванням текстової культури, так і зі становленням суспільства в цілому. Кліповість індивідуальної та суспільної свідомості потребує адекватної оцінки з метою розробки методологічного інструментарію управління та запобігання її негативних наслідків. Ця кліповість виступає як одна зі складових відповідного способу пізнання людиною новітньої просторово-часової кіберреальності [4].

Сучасні інформаційно-комунікативні технології кіберпростору можуть зумовити непоправні небезпечні наслідки для нашого соціуму: вони не завжди аналізуються на рівень екологічності, що може спричинити неконтрольований хаос у суспільстві, або це може призвести до повномасштабної інформаційної експансії; бурхливий розвиток технологічного прогресу може посприяти виникненню штучного інтелекту, який буде домінувати над людським розумом. Якщо ж у першому випадку суспільство намагається справитися з тими чи іншими загрозами в інформаційному середовищі за допомогою постійного удосконалення технологій інформаційної безпеки, відповідно до безперервного та стрімкого прогресу сучасних технік інформаційного впливу, то в іншому випадку ситуація знаходиться на рівні невизначеності не тільки в межах «екологічності – не екологічності», але й щодо перспективи існування соціуму в умовах домінування штучного інтелекту. В цих двох випадках застосовуються новітні технології кліпової хаотичності інформаційного простору та штучної побудови інформаційно-комунікативних потоків з елементами абсурду, які не завжди піддаються законам раціональної логіки [3]. Крім цього, за допомогою інформаційних потоків, які побудовані на кліповій

хаотичності (на перший погляд) донесення певної інформації, набагато легше формується суспільна думка, відбувається процес прийняття політичних, економічних та соціальних в цілому рішень у суспільстві. Інформаційно-психологічні марафони не стільки стараються об'єктивно інформувати суспільство про реальну ситуацію, а інтерпретують її в тих чи інших інтересах зацікавлених осіб. З допомогою інформаційно-комунікативних марафонів сьогодення із застосуванням технологій цілеспрямованого соціально-психологічного впливу можна кардинально змінити світогляд індивідуальності та мас [4].

Технології цілеспрямованого соціально-психологічного впливу в кіберпросторі спрямовані на «розбалансування» оптимального співвідношення між концептуальним і кліповим рівнями мислення. У процесі цього «розбалансування» особистість не в змозі ефективно оперувати досить масштабним об'ємом інформаційних потоків, одночасно та паралельно відсіюючи непотрібні дані, та знаходити, аналізувати ту інформацію, що є більш важливою та яку можна інтегрувати у відповідний цілісний суб'єктивний образ об'єктивної дійсності. Це, в свою чергу, можна пояснити ще й тим, що процеси створення інформаційних потоків із застосуванням інформаційно-психологічних технологій у побудові «...штучно-маніпулятивної кліпової хаотичності, спрямовані не на раціональне осмислення всього потоку інформації, а на навіювання «потрібних» стійких смислів за допомогою інсценування аудіо-візуальних ефектів тощо» [2, с.34]. Такі варіації можуть призвести до того, що кліпове мислення як один зі складників концептуального мислення може перетворитися на домінуючий смисл комунікативної та пізнавальної активності сучасного суспільства [3]. Однак, за допомогою кліпової хаотичності можна здійснювати не тільки цілеспрямований соціально-психологічний вплив на індивідуальність і маси, але й виявляти деструктивні маніпулятивні технології в кіберпросторі. Це можна пояснити тим, що весь технологічний інструментарій маніпуляцій у кіберпросторі побудований за певними алгоритмами кліповості кіберпростору. Але найосновнішим є те, що саме кліповість кіберпростору виступає домінантою формування кліповості індивідуальної та суспільної свідомості [4].

Інформаційні потоки тих чи інших політичних, соціальних, економічних, релігійних, духовних інституцій ведуть боротьбу за відповідний символічний капітал, право та можливість трансформувати його відносно основних цілей своїх соціальних проєктів, застосовуючи новітні технології сучасного наукового світу щодо створення кліпової хаотичності на теренах кіберпростору. Сам же символічний капітал, в свою чергу, дасть можливість вільно використовувати такі технології символічної культури, як міф, ритуал і номіналізацію. В кінцевому результаті, такий символічний капітал стає могутньою технологією цілеспрямованого соціально-психологічного впливу на свідомість індивідуальності та мас [2].

Останнім часом ми можемо спостерігати за процесом, як за допомогою темпу, ритму та насиченості кліпової хаотичності інформаційно-

комунікативних потоків можна змінювати рівень інтенсивності впливу на соціальну свідомість. Тобто, відбувається нав'язування вже готових смислів «потрібної» інформації, які непотрібно осмислювати (у більшості випадків, людина просто не встигає їх осмислювати). Подібні варіації маніпуляцій за допомогою створення кліповізації кіберпростору можливі і з використанням технологій, які побудовані на логіці абсурду. Коли інформаційний простір «...перенасичений подібним абсурдизмом, що переходить в активну стадію абсурдизації (стрімке поширення потоків абсурдизму в тій чи іншій країні), то виникають такі собі «абсурдистани» (слово «абсурдистан» означає іронічну назву країни, в якій абсурдні речі стали нормою, особливо в політиці та керівництві цієї держави). Так, наприклад, складається враження, що Північна Корея – це певний дослідницький майданчик зі створеною системою «абсурдистану», на території якого інтенсивно проводяться експерименти, вдосконалюються технології маніпуляцій свідомістю індивідуальності та має з метою побудови ще більш масштабнішого та впливовішого абсурдиського соціального середовища» [3, с.29]. Крім цього, як зазначає О. Калмиков, скориставшись логікою абсурду, можна пояснити абсурдні дії як певну спробу штучного формування організованого хаосу, та навіть керованого хаосу. Виправданий смисл у цьому є – «...соціально-політичні деструктивні дії призводять до руйнації різноманітних зв'язків і вивільнення великої кількості соціальної енергії, як при горінні. Невелику частину цієї енергії можна спробувати утилізувати, створюючи нові структури, нові соціальні ліфти тощо» [1].

Такі соціальні проекти із застосуванням технології кліпової хаотизації інформаційно-комунікативного простору як технологія маніпуляції та засіб абсурдизації є досить небезпечними як для індивіда, так і для суспільства. Створення цілеспрямованого хаосу за допомогою абсурдизації інформації свідчить, що зростання кліпової культури в інформаційному середовищі може призвести до неконтрольованості інформаційних потоків (абсурдність зможе перерости в абсурдизацію, а кліпова хаотичність – в процес кліпової хаотизації). Такі зміни можливі тому, що сучасні інформаційно-комунікативні потоки вже можуть досить ефективно взаємодіяти з різноманітною інтенсивністю подачі інформації і в конкурентних умовах «потрібну» інтенсивність буде досить важко утримувати (від насиченості й інтенсивності інформаційного марафону може змінюватися вплив на соціум), тим паче не можна гарантувати в таких випадках, що той чи інший інформаційно-комунікативний потік не піддасться інформаційній атаці на певному рівні (внутрішньодержавному чи зовнішньодержавному). Це, в свою чергу, говорить про те, що кліпову хаотичність інформаційного простору сьогодні досить важко контролювати. «І фактично стає неможливим контроль штучно створеної хаотичності в інформаційному потоці, наприклад, на таких двох паралелях, як кліповість та пояснення абсурдних дій, створенням контрольованого чи організаційного хаосу. В кінцевому результаті, це вже буде не кліпова хаотичність, а кліпова хаотизація (постійне посилення та зростання хаосу), яку

фактично вже взагалі неможливо буде контролювати та стримувати на сучасному етапі становлення технологічного прогресу. Відповідні існуючі інституції інформаційної безпеки не в змозі будуть зупинити масштабну хаотизацію, тому нагальною потребою є створення алгоритмів щодо вчасного передбачення таких катастрофічних потоків на стадії їхнього становлення» [3, с.30-31].

Технологічний прогрес призвів до зміни інформаційно-комунікативних засобів і до утворення нових різновидів розумової діяльності людини. Еволюційний період зміни свідомості людини в самому розпалі, особистість ще не дійшла до відповідного рівня розвитку, щоб в результаті хаотизації інформаційних потоків на достатньому (безпечному) рівні вміти трансформувати свій когнітивно-стратегічний потенціал і встигати займатися ефективною обробкою інформації за досить короткий проміжок часу, що надає можливість застосовувати маніпулятивні технології впливу на індивідуальну та соціальну свідомість з метою створення чи поглиблення суспільних криз.

#### **Список використаної літератури:**

1. Калмыков А.А. Логика абсурда в современной политике [Текст] / А.А.Калмыков // Вестник РГГУ. – №1 (123). – М., 2014. – С.37-46.
2. Чапак Я.В. Кліпова хаотичність як маніпулятивна технологія соціально-психологічного впливу в кіберпросторі [Електронний ресурс] / Я.В. Чапак, Г.В. Чуйко // Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. – № 3. – Том 13. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. – С.21-40. – Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/2018vol13iss3pp21-40>.
3. Чапак Я.В. Кліпова хаотичність як засіб абсурдизації та маніпулятивна технологія [Електронний ресурс] / Я.В. Чапак, І.М. Зварич // Психологічний часопис :збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. – № 4. – Том 14. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. – С.19-36. – Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4pp19-36>
4. Чуйко Г.В. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на формування кліповості індивідуальної та суспільної свідомості [Електронний ресурс] / Г.В. Чуйко, Я.В. Чапак // Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. – № 4. – Том 14. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. – С.37-53. – Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4pp37-53>

## **ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ МОТИВИ ПЕРЕЖИВАННЯ УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ ВІДЧУЖЕННЯ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

*Іванюк М.О., молодший науковий співробітник лабораторії соціальної  
психології особистості*

*Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Військове вторгнення на територію держави, бойові дії, що його супроводжують, окупація частини території та переселення значної кількості населення сьогодні стали щоденними реаліями нашого життя, наслідки яких

важко окреслити. Перебування особистості у таких складних життєвих обставинах часто здатне перевищувати її адаптаційний потенціал. Невідповідність наявних можливостей особистості умовам даної ситуації породжує у неї тривогу, страх, невпевненість та безсилля; глибока невдоволеність власним життям та позбавлення його цінності призводять до переживання депресії; самоцінності – до втрати аутентичності, нездатності поважати себе та інших, самотності; а відсутність наповненого смислом волевиявлення у реалізації власних цінностей – до розчарування та втрати сенсу життя. Практика фахівців-психологів свідчить, що таке порушення осмислених життєвих взаємодій особистості зі світом, життям, собою часто супроводжується переживанням нею відчуження.

Уявлення про відчуження зародилися у релігії та філософії переважно в контексті роздумів про взаємодію людини з Богом. Джерелом становлення наукового поняття «відчуження» стали ідеї гегелівсько-марксистської (Г.В.Ф.Гегель, К. Маркс) та екзистенційно-гуманістичної (М. Хайдеггер, Ж.П.Сартр, М. Бубер, Г. Марсель) парадигм [9]. У психології проблема відчуження досліджується Д. О. Леонт'євим [2], Є. М. Осіним [8], С. Мадді [6], М. С. Шадріним [12], Д. М. Зінов'євою [1], М. Чікцентміхайї [11] у контексті переживання ситуацій примусу і спустошення, коли втрачається позитивна смислова основа у зв'язках людини зі світом. Так, відчуження виникає внаслідок суспільного примусу людини діяти проти власних цілей (М.Чікцентміхайї), в результаті розгортання конфлікту між актуальним існуванням особистості та її бажаннями і здібностями (Д. М. Зінов'єва), через наявність зовнішніх по відношенню до сутності людини сил, яким вона змушена підкорюватись (М.С.Шадрін). Зв'язок між відчуженням і втратою сенсу життя розкривається у екзистенційній персонології С. Мадді [6] та діяльнісно-смислового підході Д. О. Леонт'єва і Є. М. Осіна [10] як втрата смислових зв'язків у структурі життєвого світу особистості та неспроможність обирати і втілювати нові можливості, здатні наділити життя сенсом.

Сьогодні у зв'язку з агресивним вторгненням на територію України проблема відчуження набуває нового характеру, адже йдеться про підвищення ефективності психологічної допомоги учасникам бойових дій у складних життєвих обставинах. Негативні наслідки переживання складних життєвих ситуацій учасниками бойових дій, що проявляються у втраті задоволення від життя, неспроможності відчувати інтерес до власної діяльності, пригніченості, відчутті провини, душевній спустошеності, депресії, скептицизмі, пов'язані із переживанням ними відчуження.

Відповідно, згідно концепції фундаментальних екзистенційних мотивацій А. Ленгле, порушення діалогічного обміну людини зі світом, життям, самою собою та сенсом виникає внаслідок блокування основних передумов для їх реалізації. Однією із реакцій на нереалізовані передумови фундаментальних мотивацій є переживання відчуження [3, с. 12-17]. На рівні першої фундаментальної мотивації (1 ФМ) втрата захисту через неприйняття іншими, власного простору через порушення меж, опори через відсутність довіри,

позбавляє людину здатності приймати реальність з її умовами та власними можливостями. Якщо нереалізованою є друга фундаментальна мотивація (2 ФМ), то без співвіднесення себе з іншими людьми, часом і близькістю порушується здатність переживати цінність життя. На рівні третьої фундаментальної мотивації (3 ФМ) відсутність справедливого ставлення, шанобливої уваги та визнання власної цінності іншими перешкоджає переживанню людиною своєї самоцінності. Якщо ж під загрозою знаходиться четверта фундаментальна мотивація (4 ФМ), невключеність у взаємозв'язки із сім'єю, професійною сферою та інші стійкі контексти життя, блокування поля можливостей для діяльності та нереалізованість цінностей майбутнього позбавляють людину здатності переживати сенс свого життя [4, 5].

Отже, ми припустити, що переживання відчуження учасниками бойових дій зумовлене неактуалізованістю цілого ряду фундаментальних мотивацій (захист, простір, опора, співвіднесення, час, близькість, справедливе ставлення, шаноблива увага, визнання цінності, структурні взаємозв'язки, поле можливостей для діяльності, цінності в майбутньому), що потребує практичної перевірки.

Для перевірки гіпотези були використані такі психодіагностичні методики як «Опитувальник суб'єктивного відчуження» (автори С. Мадді, С.Кобейс і М.Хувер, адапт. Є. М. Осіна) (2010 р.) [7] та «Тест екзистенційних мотивацій» (автори А. Ленгле, П. Екхард, адапт. В. Б. Шумського, О.М.Уколової, Є. М. Осіна, Я. Д. Лупандіної) (2016 р.) [13].

Вибірка складалась із 52 осіб, які були учасниками бойових дій. З них 26 ветеранів на момент збору даних повернулися з фронту 6-18 місяців тому (перша підгрупа), а 26 залишалися діючими військовослужбовцями Збройних сил України, які на момент дослідження перебували у ротатії (друга підгрупа). Усі досліджувані – чоловіки віком від 19 до 59 років (середній вік респондентів становить 40 років).

Визначено, що найсильніше ветеранами першої підгрупи переживається відчуження від суспільства (35%), інших людей (35%), роботи (31%), а найменше – від себе (8%) та сім'ї (8%). У військовослужбовців другої підгрупи рівень відчуження від суспільства (50%) та роботи (42%) ще вищий, від інших людей трохи нижчий (31%), від себе такий самий (8%), від сім'ї вдвічі нижчий (4%).

Найрозповсюдженішою формою відчуження серед ветеранів (31%) та діючих військовослужбовців (27%) є авантюризм, що проявляється у компульсивному пошуку сильних переживань у небезпечних видах діяльності через втрату сенсу у повсякденному житті. Також ветеранам (23%) і більшою мірою діючим військовослужбовцям (31%) властиве переживання відчуження у формі безсилля через втрату віри у здатність впливати на життєві ситуації при збереженні відчуття їх важливості.

Визначено, що рівень реалізації усіх фундаментальних мотивацій середній. Проте, найбільш вираженою в учасників бойових дій є друга фундаментальна мотивація, оскільки 27% ветеранів та 29%

військовослужбовців переживають її на високому рівні. А найменш реалізованою є третя фундаментальна мотивація, тому що тільки 11% ветеранів та 13% військовослужбовців переживають її на високому рівні.

Також, виявлена статистично значуща різниця між діючими військовослужбовцями та ветеранами (рівень достовірності 0,027) у показниках «опори». Ветерани, на відміну від військовослужбовців, відчують що в них більше того, на що можна покластися у зовнішньому та внутрішньому світі, наприклад, на надійність установок і переконань, власні почуття, віру, ставлення до себе та інших, досвід того, що уже було пережито.

Для визначення впливу фундаментальних екзистенційних мотивацій на переживання відчуження в учасників бойових дій було проведено множинний регресійний аналіз. Виявлено, що переживання відчуження зумовлено такими нереалізованими мотиваціями як захист, опора, простір, співвіднесення себе з іншими, час, близькість, справедливе ставлення, шаноблива увага, визнання цінності, включеність у взаємозв'язки, поле можливостей для діяльності, цінність в майбутньому.

Визначальним чинником відчуження ветеранів та діючих військовослужбовців від роботи, суспільства, інших людей є несправедливе ставлення до них, яке актуалізує переживання безсилля та авантюризму. Переживання відчуження в учасників бойових дій розгортається внаслідок конфлікту між переживанням цінності власного життя та знецінюванням себе. Адже переживання ними несправедливого ставлення, відсутність шанобливої уваги з боку оточення та невизнання власної цінності іншими призводить учасників бойових дій до знецінення власного Я. Проте, їх активна включеність у темпорально-просторову площину життєвих взаємодій та емоційний зв'язок з оточенням дозволяє їм переживати цінність власного життя.

#### **Список використаної літератури:**

1. *Зиновьева Д. М.* Психология отчуждения: монография / Д. М. Зиновьева; ГОУ ВПО «Волгоградская академия государственной службы». – Волгоград: Изд-во ГОУ ВПО «ВАГС», 2005. – 172 с.
2. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. — М.: Смысл, 2003. — 487 с.
3. *Лэнгле А.* Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Экзистенциальный анализ. №1. Бюллетень, 2009 Москва, С. 9-30
4. *Лэнгле А.* Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций: Пер. с нем. / Вступ. ст. С.В. Кривцовой. – 4-е изд. – М.: Генезис, 2017. – 235 с.
5. *Лэнгле А.* Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности: Сборник статей: Пер. с нем. / Вступ. ст. С.В. Кривцовой. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2017. – 159 с.
6. *Мадди С.* Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6.
7. *Осин Е. Н.* Опросник субъективного отчуждения. М.: Смысл, 2010.
8. *Осин Е. Н.* Отчуждение как психологическое понятие // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / Под ред. Д. А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2007. - С. 97-100.
9. *Осин Е. Н.* Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика: Автореф. Дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.

10. Осин Е. Н., Леонтьев Д.А. Смыслоутрата и отчуждение // Культурно-историческая психология. 2007. № 4. С. 68–77
11. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. – М.: Альпина Нон-фикшн, 2013 г. – 464 с.
12. Шадрин Н. С. О парадигмах анализа феномена отчуждения в современной психологии // Методология и история психологии. 2010. Том 5. Выпуск 3. С. 141-153
13. Шумский В. Б., Уколова Е. М., Осин Е. Н., Лупандина Я. Д.. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2016. Т. 13. №4. С. 763–788

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРАЦІ

*Канівець Т.М., кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології Чернівецького національного  
університету імені Юрія Федьковича*

Активна взаємодія людини з оточуючим середовищем супроводжується її адаптацією до неї. Процес трудової адаптації працівника та організації буде більш успішним, коли норми і цінності колективу стануть нормами і цінностями окремого працівника і чим швидше він прийме і визначить свою соціальну роль у колективі.

Адаптаційні можливості людини в умовах постійних змін навколишнього середовища аналізує багато дослідників – М. О. Агаджанян, О. М. Кокун, А. Г. Маклаков, В. А. Петровський, Є. І. Рогов та інші.

Так, Л. Д. Столяренко визначила адаптованість як рівень фактичного пристосування людини, рівень її соціального статусу і самовідчуття, задоволеності або незадоволеності собою і своїм життям.

Працівник може нормально здійснювати трудову діяльність лише тоді, коли умови зовнішнього середовища відповідають оптимальним. Якщо вони змінюються, стають несприятливими, то на протидію їм організм людини включає спеціальний механізм, який зберігає постійність внутрішнього середовища, або змінює його в межах допустимого. Такий механізм називається адаптацією. Адаптація є важливим засобом попередження травмування, виникнення нещасних випадків у трудовому процесі і відіграє значну роль в охороні праці.

Наймаючись на роботу в ту чи іншу організацію, людина має певні цілі, потреби, норми поведінки відповідно до яких вона ставить вимоги до організації, умов праці та мотивації. У зв'язку з цим необхідно організувати проведення адаптації.

**Адаптація до праці** – це процес перебудови і пристосування особистісних, енергетичних, інформаційних, операціональних та інших



структур і систем суб'єкта праці до особливостей трудової діяльності з метою найбільш ефективної його саморегуляції на етапах професійного шляху; процес пристосування суб'єкта праці до особливостей трудової діяльності.

Термін «адаптація» досить поширений і застосовується в різних галузях науки. В соціології і психології виділяють *соціальну й виробничу адаптацію*. Певною мірою ці два види адаптації перетинаються один з одним, але кожен із них має самостійну сферу: *соціальна діяльність* не замикається на виробництві, а *виробнича* – включає технічні, біологічні та соціальні аспекти.

Адаптація означає, що особистість: а) вчиться жити у відносно нових для неї соціально-професійних і організаційно-економічних умовах; б) знаходить своє місце у структурі підприємства як спеціаліст, здатний вирішити завдання певного рівня; в) засвоює професійну культуру; г) включається в систему існуючих до її приходу міжособистісних зв'язків і стосунків.

З точки зору управління персоналом важливе місце займає *виробнича* адаптація, оскільки вона є основою вирішення таких проблем, як формування у працівників потрібного рівня продуктивності й якості праці за короткий період. Причини зміни умов трудової діяльності різноманітні: освоєння нового місця роботи, перехід в інший підрозділ, на нову посаду, впровадження нових форм організації праці, оплати, нової технології. Тому кожна з цих змін вимагає відповідної поведінки людини.

У структурі адаптації особистості до ситуації кризи професійного становлення виділяють такі основні компоненти: психологічний, функціонально-професійний, особистісно-професійний та соціально-психологічний.

Так, стан високого ступеню психологічної адаптованості як результат процесу адаптації індивіда до нових умов і вимог діяльності характеризує емоційну сферу особистості: емоційну стійкість як показник загального рівня психологічної адаптованості.

Показниками високого ступеню психологічної адаптованості є адекватне емоційне реагування людини на кризову ситуацію з адекватною її оцінкою та оцінкою себе в цій ситуації, що пов'язано з достатнім рівнем розвитку емоційно-вольових якостей та впевненості у собі: здатність свідомо керувати своїми емоціями з високим рівнем саморегуляції, рішучість, дисциплінованість, організованість, самоконтроль тощо. Деадаптованість ж пов'язана із такими емоційними реакціями на ситуацію як депресія, тривожність, негативне самопочуття, фрустрація як показники переживання людиною кризових станів.

Стан функціонально-професійної адаптованості як результат процесу адаптації молодого людини до професійних (до них ми відносимо і навчальні також) завдань, дій та операцій, які вона виконує, впливає на успішність діяльності та характеризує мотиваційну сферу особистості. У студентських групах значущим показником функціонально-професійної адаптованості виявилася навчальна продуктивність, у групах безробітних – рівень індивідуальної активності, проявлений ними в ситуаціях професійних змін

(вибір нової спеціальності, факт перекваліфікації або пасивність і очікування, що ситуація сама зміниться).

Стан соціально-психологічної адаптованості, як результат процесу адаптації молодого людини до соціальних аспектів професійного середовища, досліджувався через виявлення ступеня задоволення у студентів міжособистісними стосунками в групі, діловими стосунками з керівництвом, зокрема викладачами, навчальною діяльністю та майбутньою професією і життям взагалі; у безробітних – ступеня задоволення стосунками в групі осіб, які перекваліфікуються, стосунками з керівництвом центру зайнятості, вибраною спеціальністю і життям взагалі.

Напрямки адаптації: *первинна адаптація* – пристосування молодих спеціалістів, які не мають досвіду професійної діяльності (випускники середніх та вищих навчальних закладів); *вторинна адаптація* – пристосування працівників при переході на нові робочі місця, посади, об'єкти.

Основні види адаптації особистості у процесі праці: 1) психофізіологічна адаптація; 2) професійна адаптація; 3) соціально-психологічна адаптація; 4) організаційна адаптація. Кожний із даних видів має свій об'єкт, свої цільові завдання, показники ефективності та відображають співвідношення стану енергетичних, інформаційних, поведінкових ресурсів суб'єкта праці та вимог виробничого середовища.

*Психофізіологічна адаптація* – це пристосування людини до нових для організму фізичного чи психофізіологічного навантаження, режиму, темпу і ритму праці, санітарно-гігієнічних факторів виробничого середовища, особливостей організації режиму харчування і відпочинку.

*Соціально-психологічна адаптація* – це пристосування людини до виробничої діяльності, до нового колективу, його традицій і неписаних норм, до стилю роботи керівників. Критеріями соціально-психологічної адаптації є: ставлення до виробничого підприємства, організації; ставлення до малої групи; ставлення до керівника; задоволеність стосунками з колегами.

*Професійна адаптація* – повне і успішне оволодіння новою професією, тобто звикання, пристосування до змісту й характеру праці, її умов і організації, стилю професійної діяльності працівника до вимог нового робочого місця, засвоєння нових для професійних функцій і обов'язків, доопрацювання необхідних навичок і вмінь, включення у професійне співробітництво і партнерство, поступовий розвиток конкурентних здібностей.

*Організаційна адаптація* – засвоєння ролі та організаційного статусу робочого місця і підрозділу в загальній організаційній структурі, а також розумінні особливостей організаційного та економічного механізму управління підприємством. Так, при формуванні колективу потрібно враховувати, що плінність кадрів або їх закріплення у більшості випадків залежить від результатів адаптації.

Успішність адаптації залежить від цілого ряду умов, основними із яких є: якісний рівень роботи з питань профорієнтації потенційних працівників; об'єктивність оцінки персоналу (як при відборі, так і в процесі трудової

адаптації); престиж і привабливість професії, роботи за спеціальністю в цій організації; особливості організації праці, які б реалізували мотиваційні настанови працівника; гнучкість системи навчання персоналу на підприємстві; особливості соціально-психологічного клімату, що склався в колективі; особисті якості працівника, який проходить адаптацію, пов'язані з його віком, сімейним становищем, характером.

Успішність адаптації залежить від характеру виробництва, його середовища та самого працівника. Чим це середовище складніше, більше відрізняється від звичайного на попередньому місці роботи, тим важче проходить процес адаптації.

Адаптація як процес характеризується певною тривалістю і, звичайно, має початок і кінець. З організаційної точки зору виділяють декілька періодів адаптації: *перший період* – це період ознайомлення, тривалість його один місяць. За цей час працівник може продемонструвати свої можливості, бажання, витримку; *другий період* – оцінюючий, тривалістю до одного року, коли досягається сумісність з колективом; *третій період* – проходить поступова інтеграція в організацію.

Важливу роль в ефективній адаптації нових працівників відіграє керівник, який проводить попередню розмову з працівниками, щоб вони добре зустріли нового співробітника, призначає опікуна, вивчає стан матеріальних умов праці. Протягом першого тижня бажано, щоб керівник щоденно зустрічався з новим співробітником, цікавився його успіхом, труднощами. Це дозволить керівнику протягом місяця дізнатися про сильні та слабкі сторони нового працівника, взаємовідносини в колективі, його зовнішній вигляд.

Крім адаптації людини до робочого місця, доцільна й адаптація роботи до людини, яка передбачає: організацію робочих місць відповідно до вимог; гнучке регулювання ритму і тривалості робочого часу; побудову структури організації і розподілу трудових функцій та конкретних завдань з урахуванням здібностей і особливостей характеру працівників; індивідуалізацію системи мотивації.

Основними шляхами адаптації до вимог трудової діяльності спеціалісти вважають навчання, виховання, звикання, відбір і формування індивідуального стилю діяльності. У процесі адаптації можна виділити три критерії: адаптивне напруження; стабілізація; адаптивне виснаження.

*Причинами труднощів адаптації є:* нестача чи несвоєчасне отримання необхідної інформації, що дозволяє зорієнтуватися у новій ситуації і знайти правильне вирішення; відсутність необхідного професійного досвіду і кваліфікації; необхідність вирішувати одночасно декілька важливих завдань: вивчати ситуацію, приймати рішення, виконувати свої нові обов'язки, встановлювати потрібні контакти, засвоювати нові елементи діяльності, особливо ретельно будувати свою поведінку; недостатнє уявлення про норми професійної поведінки і невміння презентувати себе як спеціаліста; необхідність формувати певну позитивну думку оточуючих про себе, постійне

перебування в зоні оцінювання, іноді необхідність змінювати несприятливу думку інших про себе.

Отже, адаптація характеризується досконалим оволодінням вибраною професією або спеціальністю, закріпленням трудових навичок і умінь, що виявляється в стабільному виконанні норм виробітку, високій якості продукції, точності й надійності, творчій активності. Адаптація пов'язана з входженням працівника в мікросередовище, формуванням ділових і неформальних стосунків, прийняттям соціальних норм і цінностей організації.

#### **Список використаної літератури:**

1. Баклицький І.О. Психологія праці: Підручник. – 2-ге вид., перероб. і доп. / І.О. Баклицький. – К.: Знання, 2008. – 655 с.
2. Кілька кроків до успіху: Практичний посібник для молоді, яка шукає роботу / Чернівецький обласний молодіжний центр праці. – Чернівці, 2003. – 120 с.
3. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів ВНЗ. – 3-є вид. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2008. – 400 с.
4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 536 с.
5. Ложкін Г.В. Економічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Г.В. Ложкін, В.Л. Комаровська, Н.Ю. Воленюк. – 3-тє вид., переробл. та допов. – К.: Професіонал, 2008. – 457 с.
6. Профорієнтація: Навч. посіб. для вищ. навч. заклад. / В. М. Глаткова. – Львів: Новий Світ, 2007. – 156 с.
7. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів після диплом. освіти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – 2-е вид., перероб. та доповн. – К.: Міленіум, 2006. – 368 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТИПОВОГО СТИЛЮ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ З НЕБЛАГОПОЛУЧНИХ СІМЕЙ**

*Кушнір І. Г., доктор медичних наук,*

*професор кафедри практичної психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

*Антипа М.І., студентка 5 курсу кафедри практичної психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

На ранніх етапах вивчення конфліктів широко використовувався термін «вирішення конфліктів», який має на увазі, що конфлікт можна і необхідно розв'язувати або елімінувати. Однак, останнім часом ставлення фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів істотно змінилося. Це викликано, на думку К.Томаса, двома обставинами: усвідомленням марності зусиль з повної елімінації конфліктів, а також підтвердженням наявності позитивних функцій

конфліктів. Звідси, згідно з підходом К.Томаса, наголос повинен бути перенесений з елімінування конфліктів на управління ними. Тому, автор вважає за потрібне сконцентрувати увагу на таких аспектах зміни конфліктів: які форми поведінки в конфліктних ситуаціях характерні для людини, які з них є більш продуктивними або деструктивними; яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку людини, в тому числі підлітка.

Для опису типів поведінки людини в конфліктних ситуаціях, К.Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів [1]:

- 1) змагання (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;
- 2) пристосування – на протигагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;
- 3) компроміс;
- 4) уникнення – відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;
- 5) співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

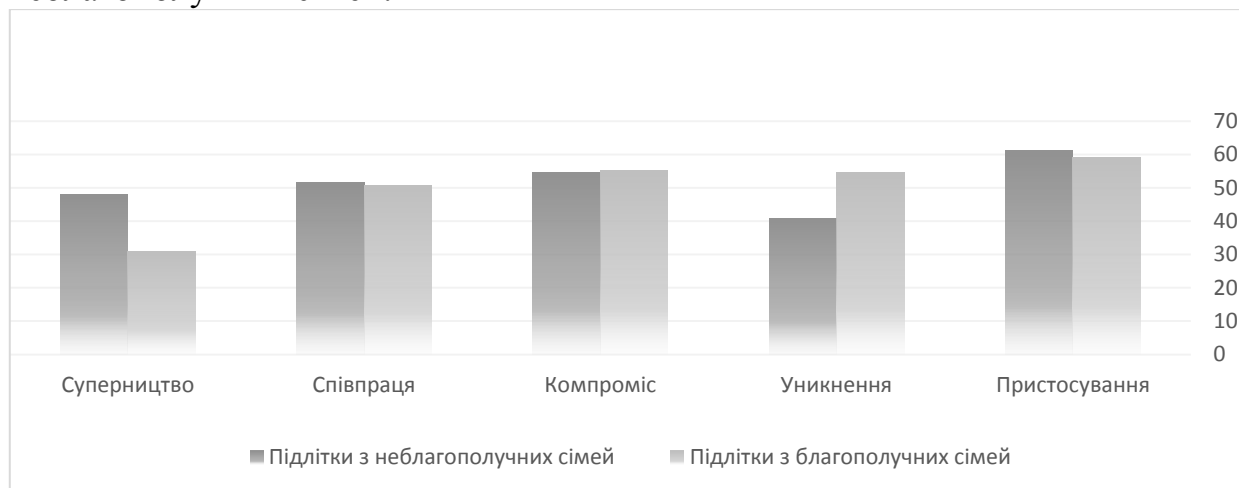
К.Томас вважає, що при уникненні конфлікту жодна з сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші. У своєму опитувальнику з виявлення типових форм поведінки К.Томас описує кожний з п'яти наведених можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 питань. Тест можна використати в груповому варіанті, як в поєднанні з іншими тестами, так і окремо.

Важливу роль у підлітковому віці відіграють міжособистісні конфлікти. Конфлікти в підлітковому віці є одним із засобів самоствердження особистості, формування її активної позиції у взаємодії з навколишнім світом і можуть бути визначені як конфлікти становлення і самоствердження.

У підлітковому віці конфлікти являються надзвичайно яскраво вираженими та є обов'язковим атрибутом даних вікових періодів. Психологічна традиція вивчення конфліктів є найбільш розвиненою і багатою зі всіх наукових дисциплін, які цікавляться проблемою конфлікту. Про це свідчить як стійкий і тривалий інтерес психологів до конфліктів, так і різноманітність теоретичних і практичних робіт на цю тему [2].

Метою даного дослідження було дослідити типи поведінки до конфліктних ситуацій підлітків з неблагополучних сімей у порівнянні з підлітками з благополучних сімей за методикою К.Томаса.

Нами було опитано 60 підлітків, з них 30 з благополучних сімей та 30 з неблагополучних сімей.



*Рис. 1. Прояви типової поведінки в конфліктних ситуаціях у підлітків з неблагополучних та благополучних сімей.*

За результатами опитування встановлено, що у підлітків з неблагополучних сімей більший показник суперництва, як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому ніж у інших підлітків, що говорить про їхню спрямованість на власну особистість, прояв лідерських якостей та відстоювання власних інтересів.

Однак, показники пристосування – на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого у підлітків з неблагополучних сімей також вищі ніж у інших підлітків, що характерне стилю такої поведінки, яка "диктується" переконанням, що не варто злитися, оскільки це в кінцевому підсумку негативно вплине на всіх. Навпаки, потрібно стимулювати почуття спільності між однолітками, однокласниками тощо.

За результатами дослідження бачимо, що показники співпраці, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін та компромісу мало відрізняються у підлітків з неблагополучних сімей в порівнянні з іншими підлітками, що говорить про здатність визнання ними розбіжностей у поглядах і готовністю ознайомитися з іншими, щоб зрозуміти причини конфлікту і знайти вихід, прийнятний для всіх сторін.

Таблиця 1

**Типова поведінка в конфліктах у підлітків з благополучних та неблагополучних сімей з врахуванням критерія Манна-Уїтні**

Способи регулювання конфліктів	Група 1 підлітки з благополучних сімей	Група 2 підлітки з неблагополучних сімей
Суперництво	740	1090*
Уникнення	1152	678*

Примітка: \* - достовірна відмінність при  $p < 0,05$

Наведені в таблиці 1 данні дають підстави стверджувати, що підліткам з неблагополучних сімей найбільш властивий стиль поведінки у конфліктній ситуації такий як суперництво – прагнення до одностороннього виграшу, до перемоги, задоволення в першу чергу власних інтересів. Підлітки проживають та виховуються в неблагополучних сім'ях зазнають додаткового впливу таких чинників, як: 1) емоційна депривація, яка виражається як відсутність або обмеженість у підлітка глибоких емоційних зв'язків зі значущими дорослими. Відзначена важлива роль батька, відсутність теплих емоційних зв'язків з яким є фактором розвитку девіантних форм поведінки, особливо у хлопців; 2) педагогічний фактор, який виражається у різноманітних неадекватних виховних проявах батьків (нерозуміння особистісного розвитку дітей; надмірні очікування батьків; нерівномірність ставлення до дитини у різні вікові періоди; неузгодженість стилів виховання батьків; погані відносини між батьками; тривожність; домінантність; гіперсоціальність та ін.). Вони конкретизуються у стилях виховання, які викликають ризик девіантної поведінки дітей: імпульсивно-поблажливий; «кругової оборони»; демонстративний; жорстоко-авторитарний; стиль «умовляння»; стиль «кумир родини»; непослідовний; 3) гіперопіка, яка призводить до симбіотичних відносин з батьками та порушує розвиток самостійності, психологічної автономії; 4) окремі особистісні та поведінкові прояви батьків (використання фізичних покарань; кримінальна поведінка; алкоголізм і наркоманія тощо) [3]. А підліткам з благополучних сімей властиве ухилення (уникнення) ситуацій, які провокують виникнення суперечностей, і уникнення обговорення питань, що можуть викликати незгоду, що характеризується відштовхуванням від себе проблеми.

Статистично значимих відмінностей по проявам інших типів поведінки в конфліктах не виявлено, це може пояснюватись тим, що

Узагальнюючи результати даного дослідження, можна дійти висновку, що в конфліктах типовою формою поведінки підлітків з неблагополучних сімей є суперництво, а у підлітків з благополучних сімей – уникнення конфлікту.

Це пояснюється тим, що підлітковий вік відрізняється конфліктністю. Всі фізіологічні особливості підліткового віку тісно взаємопов'язані з розвитком психіки. Поява психічних новоутворень пов'язане зі складнощами його переходу зі стану дитячості у доросле життя. Підлітковий вік характеризується підвищеною збудливістю, нестійкістю емоцій і поведінки, підлітки погано контролюють себе, емоційні й нестабільні, що призводить до підвищення агресивності та конфліктності, що пов'язано зі специфікою протікання даного вікового періоду. Перебіг цього періоду має різні варіанти і залежить від зовнішніх середовищних умов. У зв'язку з цим актуальним є вивчення існуючого рівня конфліктності і розробки індивідуальних і групових заходів щодо зниження конфліктності і агресивності в підлітковому ланці.

#### **Список використаної літератури:**

1. Березовська Л.І. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник /Л.І.Березовська, О.С.Юрков. - Мукачево: МДУ, 2016. – с. 35-43.

2. Русинка І. І. Конфліктологія: Психологія технології запобігання і управління конфліктами: Навч. посіб. / І. І. Русинка – К.: Професіонал, 2007. – 332 с.
3. Конева О. Б. Неблагополучная семья и девиантное поведение: социально-психологические признаки / О. Б. Конева // Вестник Челябинского государственного университета. – 2009. – № 14 (152). – С. 44–50.

## **ОСОБЛИВОСТІ МАТЕРИНСЬКИХ УСТАНОВОК ВИХОВАННЯ В АСПЕКТІ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ**

*Кушнір І. Г., доктор медичних наук,  
професор кафедри практичної психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,*

*Кисельова О. В., студентка 5 курсу кафедри практичної психології  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Дитячо-батьківські відносини є одним з ключових факторів розвитку особистості дитини, причому особливе значення мають материнські установки. Велика кількість дослідників у сферах психології, психотерапії, психофізіології, біології сходяться у висновках щодо беззаперечного впливу фізичного, душевного, духовного стану матері на благополучний розвиток і функціонування своєї дитини. Під час вагітності та в перші роки життя мати і дитина є одним цілим, мати є цілим всесвітом для дитини і саме вона формує базові життєві установки дитини. Ставленням до себе, до малюка мати може завдати як значної користі, так і значної шкоди його фізичному та психологічному стану.

Проблема формування особистості – одна із найважливіших тем психології і центральна проблема педагогічної психології. Особистість, перш за все, формується у сім'ї. Світогляд батька і матері, старших членів створює специфічну атмосферу – сприятливе чи несприятливе середовище для росту і розвитку нового покоління. Батьківська сім'я є найбільш доступним прикладом для спостереження, і за певних умов стає прикладом для наслідування.

Сім'я – це первинний і найважливіший інститут соціалізації, де дитина пізнає світ речей, стосунків і палітру переживань, з ними пов'язаних, тут передається внутрішній і зовнішній досвід життєдіяльності, тут формується особистісний стержень. Сімейна атмосфера, установки, цінності та взаємовідносини в сім'ї є головним фактором розвитку особистості. Діти вчаться норм співжиття і сприймають культуру через своїх батьків, тому сім'я і є та первинна група, в якій дитина формує свої ідеали, цілі життя, систему цінностей і вчиться жити. Батьки є значимими людьми для дитини, тому засвоєння ролей іде частково на свідомому, а частково на безсвідомому рівні. Через механізми наслідування, ідентифікації дитина приміряє на себе різні ролі і формує ставлення до них.



Багато спеціалістів в області психології сходяться в думці, що саме мати є автором життєвого сценарію дитини, який вона згодом відтворює у своєму житті. Дослідження Дж. Боулбі підтвердили особливу значимість першої реакції жінки на факт вагітності для формування якостей психіки дитини. Негативна реакція породжує найбільш важкі психічні проблеми, мати закладає так звану програму «смерті і саморуйнування» в дуже глибокі шари безсвідомого своєї дитини. Вплив психічних вібрацій вагітної на ранніх етапах внутріутробного розвитку формує найбільш глибокі шари психіки малюка і впливає на все його подальше життя [6;2;7].

Установка – це психічний стан людини, що характеризує схильність особистості до певної активності в певній ситуації, позиція особистості, спрямованість на яку-небудь лінію поведінки.

Різні типи установок, стилі виховання і батьківські (материнські) позиції призводять до формування відповідних індивідуальних характерологічних особливостей дітей дошкільного та шкільного віку в рамках нормального і відхилень у поведінці.

Деякі автори, зокрема А.Я. Варга, визначають батьківські установки як систему сприйняття дитини, емоційного ставлення до неї і сукупність способів поведінки з нею. Вони виходять з того, що-будь батьківська установка складається з трьох основних елементів: когнітивний (думка і ціннісні орієнтації щодо дитини), емоційний (емоційна оцінка дитини через прояв почуттів симпатії або антипатії до неї) і діяльнісний елемент (послідовна поведінка по відношенню до дитини) [5].

В.Ж. Гарбузов виділив три типи "неправильних" установок (типи «неправильного» виховання):

1. *Неприйняття і емоційне відштовхування.* Мати не приймає індивідуальні особливості своєї дитини, прагне їх поліпшити, змінити. Також вона проявляє жорсткий контроль, нав'язує свій тип поведінки. В крайньому варіанті це проявляється у відмові від дитини.

2. *Гіперсоціалізація.* Дана материнська установка виражається в надмірній концентрації жінки на стані здоров'я дитини, її соціалізації в середовищі однолітків, очікуванні успіхів у навчанні. Як правило, така мати прагне до багатопротірного навчання і виховання дитини, але при цьому не враховує його індивідуальних особливостей і можливостей.

3. *Егоцентричний тип.* Цей тип материнської установки акцентує увагу всіх членів сім'ї на дитині, представляючи її як кумира сім'ї і сенс життя [6].

Молодший дошкільний вік є сензитивним для розвитку багатьох психічних структур: первинні розумові операції, імпресивна і експресивна мова, базові емоції, соціальна мотивація, а також самооцінка і статево-рольова ідентичність як ядро «Я-образу». Молодший дошкільний вік позначається як «кризовий», так як у дитини відбувається перебудова соціальних взаємин особистості дитини, формування у нього нових особистісних структур, тому взаємодія із матір'ю, її ставлення в цей період має надзвичайно важливе значення.

Дослідження Горбунової Н.В. показали, що материнські установки жінок, які виховують дітей молодшого дошкільного віку, мають свою специфіку, пов'язану з статевими особливостями дітей. Материнські установки змінюються в залежності від статі дитини і її віку. Материнські установки взаємопов'язані з емоційним, пізнавальним, особистісним і соціальним розвитком 3-4-річних дітей. Материнські установки більшою мірою визначають розвиток емоційної сфери в порівнянні з іншими сторонами психічного розвитку дітей. Для матерів 3-4-річних дівчаток властиве уникнення спілкування, менша строгість і заохочення активності.

Для матерів хлопчиків характерний прояв більшої строгості, стримування активності, придушення, прагнення до спілкування. Дівчата 3-4 років в порівнянні з хлопчиками того ж віку краще розуміють емоційні стани. Хлопчики на відміну від дівчаток краще сприймають експресивні ознаки емоцій і вміють називати їх. Рівень соціального розвитку у 3-4-річних хлопчиків вище, ніж у 3-4-річних дівчаток. Материнські установки пов'язані з емоційним, пізнавальним, особистісним і соціальним розвитком дітей молодшого дошкільного віку. Розвиток у 3-4-річної дитини ідентифікаційного компонента емоційної сфери, високою рівня когнітивного компонента і недостатній розвиток експресивного компонента емоційної сфери пов'язано з установкою її матері на рівноправні, незалежні відносини з нею [7].

У більшості робіт говориться, що емоційне відторгнення батьків, особливо матері, жорстоке поводження з дитиною, так зване «халатне» виховання, гіперопіка, ситуація бездоглядності або недолік турботи про дитину особливо сприяють її емоційному неблагополуччю і поведінковим порушенням.

Взаємодія матері і дитини раннього віку детально аналізується в руслі теорії прив'язаності. В її основі лежить поняття про емоційний комфорт, необхідний для психічного розвитку, наявність потреби в безпеці і роль матері в їх забезпеченні, а також вплив цих факторів на формування особистості [2]. Завдяки турботі і підтримці матері в перший рік життя у дитини формується прив'язаність до неї, як до об'єкта, що забезпечує цю підтримку. Якості матері, як об'єкта прив'язаності (її фізична і психологічна доступність, а також якість і своєчасність наданої підтримки) є джерелом формування поведінки прив'язаності та базової структури особистості, що забезпечує ставлення суб'єкта до світу і свого існування в ньому (базова модель світу «Я-інший»). Формування безпечної емоційної прив'язаності матері і дитини в ранньому віці забезпечує основу для його подальшого здорового емоційного і соціального розвитку. Дослідження дітей із сформованою в ранньому віці надійною прив'язаності демонструють їх більш високий рівень розвитку в наступні роки (здатність до вирішення проблем, більш високий рівень гри, переважання позитивних емоцій, цікавість, впевненість в собі, інтерес до навчання, компетентність в спілкуванні з однолітками, соціальне лідерство), тоді як діти з ненадійною прихильністю частіше виявляють девіантну поведінку та інші психопатологічні симптоми [2].

Цікавим фактом є те, що материнські установки формуються під впливом соціально-культурного середовища, в якому проживає жінка, а саме: певні традиції, правила, норми, повір'я, обряди, звичаї, які формували образ жінки-матері та її прийнятної поведінки. Наприклад, у древній Індії, на Русі вагітна жінка вважалася благословенною і недоторканою. І для того, щоб вагітність проходила повноцінно їй рекомендували займатись духовними вправами, різними видами мистецтв. Жінку і дитину всіляко оберігали про що свідчить різного роду заговори для вагітних, новонароджених, обереги та вишивка на одязі. Щоб дитина була міцна тілом і чиста духом, радили забезпечити матері хороший матеріальний стан і створювати атмосферу радості і спокою.

Аналізуючи культурно-історичні аспекти материнства, Г.Г.Філіпова зазначає, що в тих випадках, коли народження дитини протирічить соціальним очікуванням, жінки можуть іти на все, щоби не народжувати дітей або позбавлятися їх різними способами. «Жінка стає кращою або гіршою матір'ю в залежності від того, ціниться чи обезцінюється в суспільстві материнство»[8].

Н. Абрахам, М. Терек, Ф. Дольто, М. Боуен, К. Тойч наголошують на важливості безсвідомого компоненту в установках виховання. В даних концепціях говориться, що сім'я є певним трансгенераційним феноменом, в який включені всі її члени, як ті, що живуть разом, так і померлі багато років назад. Сім'я – це своєрідне колективне «Я», утворене всіма її членами, незалежно від факту їх фізичного існування. Складні зв'язки між усіма членами сім'ї відображаються в генограмі, яка дозволяє наочно побачити складні системи взаємовідносин в ній, багато з яких переносяться з покоління в покоління. Всі сімейні таємниці, котрі входять у життя нащадків призводять до травм, соматичних і психосоматичних розладів, котрі часто зникають, як тільки про них починають роздумувати, говорити, оплакувати. Також, автори цієї теорії кажуть про те, що важливо усвідомити наявність прихованої лояльності, безсвідомої вірності предкам щодо подальшого замовчування. Важливо зробити цю лояльність видимою, усвідомити, що змушує поводитись саме таким чином і змінити позицію для того, щоб мати можливість жити своїм життям [3].

Характер відносин матері і дитини (материнські установки) проявляється в різноманітних патернах психологічної взаємодії, які встановлюють правила емоційної регуляції, ступінь близькості, спонтанності і безпеки в діаді мати-дитина, а також впливають на якість пізнавальної активності дитини, її психічний розвиток і багато в чому визначають його поведінку як у взаємодії з матір'ю, так і з іншими людьми.

#### **Список використаної літератури:**

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. М.: Просвещение, 1968. 464 с.
2. Боулби Дж. Привязанность: пер. с англ. М.: «Гардарики», 2003. 477 с.
3. Боуэн, М. Теория семейных систем / М. Боуэн. М., 2005
4. Варга А.Я. Структура и типы родительского отношения: дис. ... канд. психол. наук. М., 1986. 206 с.

5. Гарбузов В. И., Захаров А. И., Исаев Д. Н. Неврозы у детей и их лечение. М.: «Медицина», 1977. 272 с.
6. Горбунова Н.В. Вплив материнських установок на психічний розвиток дітей раннього дошкільного віку // III Науково-практична Internet-конференція «Психологія і сім'я». Матеріали конференції 26 вересня 2008 / Под ред. Е.А. Уварова. - М., Мінськ, 2008. - С. 160-166.
7. Филиппова Г.Г. Психология материнства. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. 240 с.

## **ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

*Нечитайло Т.А., кандидат психологічних наук,  
асистент кафедри практичної психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,*

*Пазюк К.І., студентка 5 курсу кафедри практичної психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Як відомо, підліткова криза пов'язана з різноманітними переживаннями індивіда та труднощами його особистісного зростання. На думку Ф. Райса, Г.Крайга, Х. Ремшмідта та ін., найчастіше ці труднощі характеризують кризу ідентичності, яка розглядається як реакція на втрату статусу дитини, невідповідність між фізіологічними та соціальними можливостями, невпевненість у собі [2;6;7]. Саме в цьому віці бурхливі зміни у зовнішності призводять відповідно до змін і в когнітивній складовій образу фізичного Я.

Підлітки розпочинають „пошук себе”, присвячуючи цьому увесь свій вільний час. Найчастіше процес самопізнання відбувається в процесі порівняння себе із іншими. Спостереження за однолітками, особливо за тими підлітками, які складають референтну групу, дають змогу сформулювати „найкращі” якості особистості, ідеали зовнішності та перелік „модних” рис характеру, які у свою чергу часто привласнюються підлітком. Порівнюючи себе з іншими, підліток нерідко перебільшує свої дійсні недоліки, особливо це стосується недоліків зовнішності, що накладає відбиток на когнітивну сферу образу фізичного Я. Таким чином, заниження самооцінки, зумовлене переживанням з приводу надуманих недоліків образу фізичного Я, призводить до появи так званого „комплексу Терзіта” [1].

Оскільки однією з типових особливостей особистості сучасного підлітка часто виділяють нестійкість становлення самооцінки, то вона, на нашу думку, може бути пов'язана із перебільшено позитивним чи негативним сприйняттям власного зовнішнього вигляду, а порівняння себе з однолітками підтримує цю нестабільність та часту неадекватність.

Емоційна реакція підлітка на тілесні зміни, які з ним відбуваються, відіграє не меншу роль, ніж самі ці зміни. Він починає посилено піклуватися про свою зовнішність, інколи надмірно використовує різні атрибути, косметичні засоби або зловживає фізичними вправами, які призводять до повного виснаження. Зрештою, підлітків починають цікавити такі питання, як власна привабливість, тілобудова, вага. Вони уважно спостерігають за своїм розвитком і будь-які відхилення від норми, що помічають, викликають у них занепокоєння, тривогу, емоційну нестійкість, роздратування та пригнічення.

Ф. Райс висунув припущення, що в основі тривожності підлітків, пов'язаної із зовнішністю, лежить негативний соціальний досвід, отриманий у ранньому дитинстві. Незадоволення власною зовнішністю, породжене досвідом дитинства, стає чинником тривоги особистості з приводу її зовнішніх ознак у підлітковому віці. Виявлено той факт, що підлітки, які вважають себе непривабливими, часто відчують себе самотніми [6].

Сучасна психологія активно використовує у роботі методи групової тренінгової роботи, серед яких особливе місце займають тренінги, які інтегрують тіло та розум і виходять з положення про те, що зовнішні тілесні прояви та внутрішні переживання – єдине ціле. Вони, в першу чергу, включають тілесно-орієнтовану терапію, яка ставить акцент на знайомстві з тілом та формуванні цілісного гармонійного образу фізичного Я.

Дослідження тілесних відчуттів та станів, робота з ними суттєво розширює психотерапевтичний простір та можливості психолога, полегшуючи процес розкриття переживань людини. В будь-який момент життя тіло людини втілює особливості особистості, характер психологічних проблем та конфліктів. Саме тілесно-чуттєвий досвід стає фундаментом психічного розвитку та самопізнання.

Психологічно втрата контакту з собою тотожна втраті контакту з тілом. І. Г. Малкіна-Пих зазначає, що до втрати контакту з тілом призводять: будь-якого роду насилля: фізичне, емоційне чи психологічне; ранні дитячі хвороби, вроджені дефекти, фізичні травми, які дитина не могла контролювати, нещасні випадки та хірургічні втручання; погані ранні об'єктні стосунки, де батьківське «віддзеркалення», яке необхідне дитині для розвитку здорового відчуття себе, було неадекватним; неадекватні чи порушені границі у стосунках членів сім'ї; критика та відчуття сорому, яке батьки проекують на дитину, коли вони самі мають негативні стосунки зі своїм тілом; ці відчуття можуть також бути викликані батьками, які відкидають чи надмірно контролюють дитину; ситуації, коли батьки покидають дитину чи ігнорують її; відчуття, що особистісні якості дитини не відповідають культурному ідеалу чи сімейному стилю; релігійне знецінення чуттєвості, потреб тіла, самої тілесності як фундаментальної основи сприйняття зовнішнього світу та внутрішніх переживань; травмуючий досвід катастрофи, стихійного лиха, війни. Розвиваючи здатність усвідомлювати свою тілесно-чуттєву природу, будуючи таким чином міст між думками, діями та емоціями, – тілесно-орієнтована терапія «запускає» процес їх усвідомлення та

трансформації, поєднуючи в єдине ціле, що дозволяє знайти внутрішні ресурси для необхідних змін [3].

Найбільш відомими на сьогодні напрямками тілесно-орієнтованого підходу є психологія тіла В. Райха, біоенергетичний аналіз А. Лоуена, концепція тілесного усвідомлення М. Фельденкрайза, метод інтеграції рухів Ф.М.Александера, метод чуттєвого усвідомлення Ш. Селвер, структурна інтеграція І. Рольф. Це відмічають у своїх роботах відомі вітчизняні і зарубіжні спеціалісти.

Використовуючи зазначені напрямки, на засадах тілесно-орієнтованого підходу нами було створено програму соціально-психологічного тренінгу з формування цілісного та гармонійного образу фізичного Я підлітків. Тілесно-орієнтовані техніки важливі на всіх стадіях тренінгу. Їх можна неодноразово повторювати. Вони можуть виступати як у вигляді фону, так і в якості фігури, коли головне – тілесність. Їх базова форма використання – групова-парна. Але вони придатні і для індивідуальної роботи [4].

Методи тілесно-орієнтованої терапії відповідають всім вимогам холістичного підходу, за положеннями якого визначається наступне: людина – єдине функціональне ціле; це взаємозв'язок тіла та психіки, в якому зміни в одній області супроводжуються змінами в іншій. Психологів, які застосовують ці методи об'єднує прагнення повернути людині відчуття цілісності, навчити її не тільки усвідомлювати витіснену інформацію, але й відчувати у теперішній момент єдність тіла та психіки, цілісність всього організму. Всі методи тілесно-орієнтованого підходу спрямовані на забезпечення умов, в яких людина зможе пережити свій досвід як взаємозв'язок психічного та тілесного, прийняти себе в цій якості, тим самим отримуючи можливість для покращення свого функціонування. Основним завданням підходу є переборення дуалізму тіла і розуму та повернення до цілісної особистості, що призводить до глибоких змін розуміння поведінки людини.

Згідно зазначених вище основних положень тілесно-орієнтованого підходу невербальні техніки вдало використовувати у процесі роботи з людьми, які переживають труднощі у самовираженні, є скутими, як підлітки. Метою рухових імпровізацій є надання підлітку можливості побути у різних ролях, у різних емоційних станах, взаємодіяти один з одним неординарними способами, прислухатися до своїх відчуттів у рухах. Окрім того ситуація тренінгу створює спеціальний соціальний простір взаємин, спілкування та діяльності, у якому підлітки відчують себе самодостатніми особистостями, що, у свою чергу, сприяє їх вільному самовираженню.

Саме тому ми прийшли до висновку, що доречно використовувати вправи тілесно-орієнтованої терапії у роботі з підлітками, спрямовані на формування позитивного образу фізичного Я та розширення сфери усвідомлення власного тіла.

Варто зазначити також, що застосування запропонованих методів буде більш ефективним при спільних зусиллях практичного психолога, класного керівника та батьків, оскільки саме такий всебічний вплив допоможе підліткам

глибше пізнати себе та особливості своєї зовнішності, а також сприятиме становленню реалістичного образу фізичного Я.

#### **Список використаної літератури:**

1. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія / І. С. Булах. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. - 2003. – 340 с.
2. Крайг Г. Психологія розвитку / Г. Крайг. - СПб: Питер. - 2001. – 992 с.
3. Малкіна – Пых І. Г. Телесна терапія / І. Г. Малкіна – Пых. – Изд-во Эксмо. - 2005. – 752 с. – (Справочник практичного психолога).
4. Нечитайло Т. А. Знайомство та робота зі своїм фізичним Я: соціально-психологічний тренінг для підлітків / Т. А. Нечитайло, О. В. Григор'єва. – Чернівці: БукМЕА. - 2009. – 48 с.
5. Психотерапія дітей и подростков / [под ред. Х. Ремшмидта]. – М.: Мир. - 2000. – 656 с.
6. Райс Ф. Психологія подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: «Питер». - 2000. – 656 с.
7. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт [пер. с нем.]. – М.: Мир. - 1994. – 320 с.

## **СЕНС ЖИТТЯ У ПСИХОСЕМАНТИЧНОМУ ВИМІРІ**

*Нещерет О.І., кандидат філологічних наук,  
доцент кафедри психології*

*Ніжинського державного університету імені М. Гоголя*

Проблема людини та її існування в світі обговорювалася в усі часи, тому можна з впевненістю говорити про те, що категорія «сенсу життя» залишається вічною і в той же час продовжує бути складною проблемою. Сьогодні вона вживається в різних контекстах, що породжують різноманітні трактування і розуміння. Актуальною вона є не тільки для науковців різних сфер знань (філософів, соціологів, психологів, лінгвістів і под.), які прагнуть до теоретичних узагальнень, але й для кожної окремої людини, яка намагається знайти конкретну відповідь для самої себе.

Вперше людина замислюється над сенсом життя ще в підлітковому віці, і виражається це в формі наступних запитань: "Якою я є?", "Що в мені не так?", "Якою я повинна бути?". У пошуку відповідей на ці та інші запитання найкраще розкривається зміст сенсу життя. Той, хто запитує про сенс життя, задає запитання про щось надзвичайно особисте, про те потаємно індивідуальне, що, може бути, ще не усвідомлене ним до кінця і існує як потреба висловити щось глибоко таємне. В сенсі життя людина намагається виявити свою сутність, а отже осмислення людиною свого власного життя є вищою формою духовної діяльності людини, свідченням реалізації однієї з найважливіших функцій самосвідомості особистості. Осмислення життя – це досить непростий процес рефлексії. Завдяки саморефлексії люди реалізують

себе в якості суб'єктів осмислення, намагаючись одночасно віднайти в свідомості як сенс всього суцього, так і сенс свого власного буття. У кожної людини свій спосіб осмислення життя, який спирається на її власний досвід. Тому сенс життя кожної людини видозмінюється в залежності від її конкретно-історичних умов і індивідуально-особистісних рис, рівня самосвідомості. Процес осмислення людиною свого життя відбувається в умовах засвоєння нею цінностей об'єктивного світу – досвіду поколінь в його духовному і матеріально-предметному субстратах. У рефлексії над сенсом свого життя людина встановлює вищий спосіб самореалізації своєї сутності, яка виявляється в духовній діяльності людини – як цінності духовного культури; у спілкуванні, міжособистісних стосунках, поведінці, вчинках – як цінності спілкування і поведінки; в предметній діяльності – як опредмеченій культурній цінності.

У тлумачному словнику української мови значення терміну «Сенс» представлено як «1. Суть чого-небудь, зміст // Те, що відіграє особливу роль, має виняткове значення; сила. 2. Розумна підстава; рація, діяльність, корисність. 3. Мета, основне призначення чого-небудь; поклик» [2, 262]. У цих значеннях «сенс» постає не стільки феноменом свідомості, скільки позначає сам процес і результат розуму, залученого в пізнання людиною сутностей буття.

Але сутність сенсу життя людини не може бути виявлена лише одним розумовим осмисленням його гносеологічних і аксіологічних основ. Істотна для всієї філософії методологічна проблема, яка потребує свого вирішення – це діалектичне поєднання раціональних та ірраціональних елементів пізнання [4]. Сьогодні все більша увага приділяється ірраціональному феномену людської пізнавальної діяльності, який не підлягає раціональному осмисленню, не співвідноситься з розумовою активністю. Ірраціональне – те, що лежить за межами розуму, не піддається логічному поясненню, але водночас виявляє надзвичайні можливості особистості в плані осягнення суті багатомірних реалій життя, глибин творчого початку буття. Ми вважаємо, що людське пізнання – це складна діалектична взаємодія раціонального і ірраціонального.

Тому пізнання сенсу життя – це таке осмислення людиною своєї життєдіяльності, коли вона прагне осягнути глибинні «пласти» раціонально-ірраціональної сфери своєї сутності в контексті сутності загального буття; відкрити для себе істину; відкрити істину про цінності свого «Я» (адже запитання про сенс життя – це запитання не стільки про те, як внутрішньо влаштоване власне життя, скільки про те, чи є в ньому та цінність, яка виправдовувала б усі зусилля людини).

У процесі осмислення людиною своєї сутності задіяна вся раціонально-ірраціональна сфера. Існують в людському житті істини, які словами, раціональним способом, не можна передавати. Раціональним способом пояснюється феномен сенсу життя як факт духовної і предметно-практичної діяльності людини; без інтелекту людина не змогла б визначити поняття «сенс життя». Але під поняттям «зміст життя людини» прочитується не так власне логічно оформлена категорія інтелекту, як більш широкий контекст



раціонально-іраціонального змісту, тобто під «змістом життя людини» виражається також психологічний стан людини: стан задоволення, щастя, рівноваги, або, навпаки – пригнічення, зневіри, відчаю. І такий стан викликається чуттєво-раціональною оцінкою людиною свого буття. Таким чином, поняття «сенс життя людини» вбирає в себе все багатство і розмаїття чуттєвої, раціонально-логічної і інтуїтивної форм пізнання. На нашу думку, процес осмислення людиною власного життя слід розглядати як складний раціонально-іраціональний процес.

Будь-яке наукове пізнання, в тому числі і сенсу життя, є процес, тобто поглиблення і розширення системи наявного знання про світ, який включає в себе два основні рівні: емпіричний і теоретичний. Вони хоча і пов'язані, але відрізняються один від одного, оскільки кожен з них має свою специфіку.

На емпіричному рівні досліджуваній об'єкт відображається переважно з боку своїх зовнішніх характеристик, ознак, властивостей, доступних живому спогляданню, він потребує опори на чуттєве пізнання. Збір фактів, їх первинне узагальнення, опис спостережуваних даних, їх систематизація, класифікація та інша фактографічна діяльність – специфічні ознаки саме емпіричного пізнання.

Сенс життя як осмислення людиною свого внутрішнього світу і оточуючої дійсності є результат рефлексивної пізнавально-оцінної діяльності. Якісна особливість цього осмислення людиною свого життя полягає в тому, що воно є одночасно предметом і пізнання, і оцінки як свого внутрішнього світу, так і оточуючої дійсності. Отже, осмислення сенсу життя супроводжується зазвичай глибокими переживаннями. Тому вважаємо доцільним використання таких методів дослідження «сенсу життя», які могли б дістати із свідомості людини іраціональні складові її пізнання, виявили емоційно-оцінні рівні сприйняття предметно-об'єктного світу.

Вважаємо необхідним обґрунтування важливості погляду на проблему кризь призму психології і лінгвістики, яка в деяких своїх пересічних гранях створює можливість психосемантичного підходу до інтерпретації сутності даного поняття.

Психосемантика – сфера знань сучасної психології, що дозволяє вивчати функціонування індивідуальної системи значень, моделювати структуру суб'єктивного змісту базових значень індивідуальної свідомості. В результаті вибудовується суб'єктивний семантичний простір як відображення системи значень індивідуальної свідомості. «Під семантичним простором розуміється система ознак, описів об'єктної і соціальної дійсності, певним чином структурована» [3, 84]. Актуальність проблеми вивчення семантичного простору особистості полягає в тому, що вона стосується емоційного ставлення особистості до різних понять для виявлення їхнього змісту, індивідуальної системи значень, за допомогою якої здійснюється відображення і осмислення об'єктивної дійсності. У процесі осмислення дійсності відбувається синтез пізнання реального світу, цінностей, норм і правил, що має на увазі розвиток змісту індивідуальної свідомості особистості.

Психосемантика оперує конотативними значеннями слів, які є своєрідною проекцією особистісних смислів, закріплених у мовленнєвих формах. Конотація «протиставлена об'єктивному змісту мовних одиниць, орієнтованому на когнітивну (пізнавальну, гносеологічну) функцію мови», – читаємо в довідниковій літературі [1, 236]. Конотативні значення в експериментальній семантиці становлять емоційну сторону сприйняття, їх порівнюють з емоційними або невербалізованими смислами, які сигналізують суб'єкту про особистісну значущість об'єкту. Конотативні значення – це «значення, в яких відображення і відношення поєднані, тобто значення, особистісні смисли і чуттєва тканина яких знаходяться в нерозривній єдності» [3, 85]. І такі семантичні простори, на думку В.Ф.Петренко, «характеризують особистісні смисли індивіда і використовуються для дослідження соціальних установок, стереотипів і под.» [3, 85].

Психосемантичний підхід являє собою сукупність індивідуально-орієнтованих методів, що передбачають можливість визначення несвідомо діючих конструктів по відношенню до світу і самого себе. Так, наприклад, процедура асоціативного експерименту, досить поширеного методу дослідження в психолінгвістиці, спрямована на виявлення асоціативних зв'язків, які репрезентують неусвідомлювані пласти образів нашої свідомості і є відображенням процесів, що відбуваються в глибинних структурах людської психіки. Отримане в результаті експерименту асоціативне поле вихідного слова-стимулу є моделлю образу свідомості, яка, як правило, містить у собі набір знань, прийнятих в певній культурі. Психосемантичні дослідження мають за основу принцип вибірковості свідомості людини через відтворення системи індивідуальних значень. Застосування психосемантики дозволяє подолати цілий ряд труднощів, що виникають при використанні звичайних психодіагностичних методик. Психолінгвістичні методи дають можливість реконструювати бачення світу очима самого суб'єкта.

Психосемантичні методи націлені на діагностику швидше динамічних ситуаційно обумовлених особливостей свідомості, ніж стійких поведінкових особистісних рис, а тому дозволяють прослідкувати вплив ситуаційних, вікових, інших чинників на інтерпретацію суб'єктом сенсу життя. Таким чином, побудова семантичного простору «сенсу життя» людини, за В.Ф.Петренко, є відображенням як категоріальної структури індивідуальної свідомості, яка віддзеркалює чуттєвий досвід, набутий за роки життя, так і представленням особистісних неоднозначних смислів, часом оптимістичних, а подекуди і досить тривожних, переживань людини, яка перебуває в такому складному особистісному пошуку. Можливість виявлення емоційно-оцінного ставлення людини до світу, яке забезпечується психосемантичними дослідженнями, дає можливість більш глибокого представлення розуміння людиною сенсу життя.

Використання психосемантичних методів у дослідженні особистісних якостей дозволяє отримати незвичайний і цікавий матеріал про структуру

особистості, особливості її самоідентифікації, що свідчить на користь застосування методів психосемантики для вивчення особистості.

#### **Список використаної літератури:**

1. Лингвистический энциклопедический словарь / гл. ред. В.Н.Ярцева. – М.: Сов. энциклопедия, 1990. – 685 с.
2. Новий тлумачний словник української мови: [укладачі В.Яременко, О.Сліпушко]. – Том 3. – К.: Вид-во «Аконт», 2008. – 862 с
3. Петренко В.Ф. Основы психосемантики /В.Ф. Петренко. – 3-е изд. – М.: Эксмо, 2010. – 480 с. – (Психологическое образование).
4. Чорна А.М.. Проблема співвідношення раціонального та ірраціонального в філософських концепціях розвитку історії /А.М. Чорна. – Режим доступу: [http://novyn.kpi.ua/2008-3/19\\_Cherna.pdf](http://novyn.kpi.ua/2008-3/19_Cherna.pdf)

## **НЕОБХІДНІСТЬ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ НАВИЧОК ВЛАДАННЯ (СОРІNG) ЗА УМОВ НАРОСТАННЯ КАТАСТРОФІЗАЦІЇ ЦИВІЛІЗОВАНОГО СВІТУ**

*Пасніченко А.Е., кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Технологічний розвиток цивілізації (роботизація, андроїдизація) впирається у певну межу, яка втілилася у поняття сингулярності, трансгуманізму. Так, підвищений розвиток індустріальних технологій призводить до зниження психічного здоров'я та самопочуття як окремих індивідів, так і цілого соціуму.

В.О. Моляко, Ш.О. Амонашвілі, Г.О. Архангельський вказували на неможливість технологізації духовного виміру людини. Тому парадоксальним чином збільшення об'єму інформації та технологічний процес поєднуються зі зниженням інтелектуального розвитку людства. Безліч молодих людей Європи, встромивши голову в ЗМІ «зупиненого мислення», залучаються у *хибні напрямки каналізації своєї енергетики* – національні рухи, процеси архаїзації та фундаменталізації, даун-шифтинг та інші способи втечі від осмислення та продукування позитивної перспективи [1].

Європа до кінця ХХ ст. визначала планку та перспективи цивілізаційного розвитку, тобто, була цивілізаційним авангардом людства. Нині ситуація змінилася – Європа заглибилася у переживання своїх проблем, не будучи в змозі їх осмислити та вирішити, оскільки перестала мислити. Відмову від мислення можна подолати лише надзусиллями. В світі померлого мислення – кожна цивілізація рятується на свій лад: США – через технологічні прориви; Китай – економічний прорив; Росія – архаїзацію та мілітаризацію; Україна хаотизувалася та зробила ставку на неперервні політичні потрясіння. Вочевидь це **трансгуманітарна загальнолюдська цивілізаційна катастрофа** (у Європі вона буде пов'язана з руйнуванням безлічі смислових структур).

Суспільство увійшло в негативну дельту Найшуля, або ситуацію, в якій швидкість соціальних змін перевищує швидкість усвідомлення й освоєння цих змін населенням, зі зниженням адаптивності останнього. Як наслідок, великі маси людей охоплені порушенням соціально-психологічної адаптації. Адже саме досягнення персонального порогу адаптованості ставить людину на грань, де створюється небезпека її життю та здоров'ю. Стратегії копіngu використовуються саме за умов, коли складність завдань перевищує за енергетичною потужністю звичні реакції, тому потрібні нові витрати (W.M.Ensel, N. Lin, 1991).

Звідси і регресія як суспільства в цілому до архаїчної організації, так і значної частини населення – у «дитячий» стан (дитяча позиція, конформізм і пошук нових «батьків», бажання покладатися на зовнішні чинники – президента, профспілки, демократичні інститути, батьків, начальника. «У ситуації невизначеності, невпевненості у завтрашньому дні та у здатності здолати проблеми, у достатності внутрішніх ресурсів для владання з ними відбувається соціально-індукована регресія», – пише М. Сандомирський [5].

Проте є небезпеки передоручення себе іншим людям – «батьківським фігурам» (С. Белковський), використання захисних стратегій (А. Фрейд), дефіцитарна мотивація (А. Маслоу), Маленький професор – Его-стан в структурній моделі другого порядку транзактного аналізу (ТА). Людство ніколи не буде точно знати можливі напрямки свого розвитку, який сутнісно непередбачуваний [4, с. 427].

Тому підвищуються вимоги щодо владання людиною над життєвими обставинами, що неможливо без уявлення про актуальні обмеження людства. Отже, «проблема вже не в людині як Homo Sapiens, а у нових перспективах людства, які не можуть бути усвідомлені без філософського промислювання смислової та перспективної єдності людства» [1].

Так, G.J. Hynes та D.J. Terry (1992) відзначали зростання оцінки психологічного благополуччя у пацієнток, які центровані на *вирішенні проблеми*, і зниження – у респонденток, схильних *уникати* реальних складнощів та *шукати підтримки з боку інших людей*. Це якраз і характеризує дію регресивних тенденцій у поведінці досліджуваних, коли вони не довіряють власним можливостям подолати складні життєві обставини, і схильні передоручати відповідальність за своє майбутнє іншим – авторитетнішим за них – людям. Зазвичай, за певних несприятливих результатів вони будуть схильні звинувачувати їх, а самі залишатимуться у ролі жертви («трикутник долі» С. Карпмана).

Успішність психологічного переборення залежить від двох основних чинників: від особливостей реальної життєвої ситуації та від **особистісних ресурсів суб'єкта**, наявності в нього вироблених копінг-стратегій [2, с.25], причому підкреслюється *суб'єктивність оцінки ситуації як складної* [2, с.29]. У нашому дослідженні ми акцентуємо увагу саме на *особистісних навичках владання*.

Спочатку потрібно *визнати* неминучість катастрофи, після чого зробити *ревізію* наявних механізмів владання зі складними обставинами свого життя (екстремальними, катастрофічними), оскільки людина також несе відповідальність за своє становище (від особистої відповідальності до засад громадянського суспільства), оскільки «людина є вільною як у виборі ситуації, у якій вона опинилася, так і власної поведінки у ній» [2, с.20].

Відомим є тренд діалогу культур Заходу та Сходу. Треба зазначити нашу залученість до західної цивілізаційної традиції, згідно якої, мислення завжди знаходиться на *найвищому рівні*, має випереджувальний характер та складніше влаштування, ніж всі інші процеси. Якщо мислення не рефлексує наукові досягнення, технологічні прориви, кризові явища на філософському рівні, то це значить, що воно не функціонує.

Про екстремалізацію та катастрофізацію життя людства у цілому ми писали ще у 2005 р. [3]. Проте дотепер основна увага приділяється суті катастрофи, часу її настання, як саме це буде відбуватися – отже, перед близькою катастрофою мислення збочується та стає *катастрофічним мисленням*, тунельним, яке нічого іншого бачити не може, тому це нічого не дає, коли найважливіше значення для мислення має світ, який настає **після катастрофи**. Тобто подолати катастрофу можливо, долаючи її мисленням, починаючи обживати світ після катастрофи, оскільки справжня підготовка є лише спробою змоделювати й обжити післякатастрофічний світ [1].

*Післякатастрофічний світ* – це світ інакшого (не іншого): його неможливо назвати, оцінити, зруйнувати чи загальмувати. Визнання інакшого як проблеми та його дослідження потребує уявлення про таке майбутнє. Тому, якщо ми говоримо про *зрозуміле майбутнє*, то це, скоріш за все, *продовжене теперішнє*. Отже, незалежно від ставлення до сингулярності, зміна світу від гуманітарного контексту до трансгуманітарного все одно відбудеться. Чому б не назвати цю радикальну зміну сингулярністю, своєрідністю, точкою розходження різних шляхів людської цивілізації.

Досі різні цивілізації людства, яку б різну культуру вони не мали, все одно були поєднані спільним переживанням єдиного існування як екзистенції. Післякатастрофічний світ буде поліекзистентним світом. С. Дацюк новими екзистенціями називає: віртуальну, колонізації позаземного простору, роботично-андроїдну, позасвітову (інші світи) [1]. Людство не тільки буде розмежоване на декілька екзистенцій, які слабко перетинатимуться одна з одною, ці екзистенції породжуватимуть ще й різні транзистенції – різні шляхи незалежних змін та сепаратного розвитку цивілізації постлюдства.

Сучасні західні та східні тенденції представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

## Порівняння особливостей західних і східних культурних тенденцій

№	Західні тенденції	Східні тенденції
1.	Технологічна культура, соціум потерпає «від культурної творчості» (Р.А. Джонсон)	Консервативна культура, дотримання сталих традицій життєвого устрою
2.	Сучасні матеріальні технології, що спрямовані на перетворення зовнішнього світу	Гуманітарні технології, які впливають на стан внутрішнього світу людини, її здатність прилаштовуватися до змін
3.	Аналітичний стиль функціонування психіки	Холістичний/синтетичний стиль функціонування психіки.
4.	Лівопівкульні когнітивні механізми	Правопівкульні механізми переживання
5.	Раціональне мислення	Ірраціональне (міфологічне) мислення
6.	Формальна логіка: виключення суперечностей	Парадоксальна логіка: наявність протилежних рис в одному об'єкті
7.	Планомірність; довгострокова адаптивність у передбачуваному світі	Спонтанність: коротко-/середньострокові переваги за умов невизначеності
8.	Культура індивідуалістського типу	Культура колективістського типу
9.	Трансгуманістичні та постгуманістичні засоби [4, с.434]	Комунікативний, мікросоціальний вимір культурного соціогенезу
10.	Нонконформізм, конкурентність, усамітненість, опозиційність, нехтування авторитетами	Конформізм; ціннісно-орієнтаційна єдність; когнітивне злиття; емоційний резонанс; поведінкова взаємодія
11.	Зарозумілість, нігілізм як механізми психологічного захисту	Співзалежність; навчена безпорадність (Мартін Селігман)
12.	Соціальна й економічна стратифікація (Аристотель)	Інтелектуальна та соціальна рівність (Платон)
13.	Віра у науку (О.Г. Невзоров)	Віра у диво (М.Сандомирський)
14.	Цивілізовані релігії (М.Сандомирський)	Прагматично орієнтовані архаїчні культури

Ці західні / східні тенденції виступають як причиною формування психологічних проблем, так і ресурсами їх вирішення. **Критерії ефективності переборення** пов'язані із психологічним благополуччям суб'єкта та визначаються пониженням рівня його невротизації (ситуативна зміна депресії, тривожності, психосоматики, дратівливості) (К. Nakano, 1991). Надійний критерій ефективного копіngu – послаблення почуття вразливості до стресів (V.J. Conway, D.J. Terry, 1992). Найменш ефективними є уникнення та самозвинувачення, приниження своїх можливостей. *Дієвими є* реальне перетворення ситуації та її перетлумачення.

Неоднозначно оцінюються *захисні* форми переборення. Так, у вже згаданому нами дослідженні D.J. Terry та G.J. Hynes (1992) і в N. Naan (1977) регресивні захисні механізми оцінюються як дезадаптивні, а в P. Becker (1989) і C. Carver (1989) – як ілюзорне послаблення стресу/напруження, що надає певних переваг людині перепочити деякий час, щоб із новими силами взятися до справ. Також емоційно-експресивні форми копіngu оцінюються неоднозначно: якщо вияв почуттів є ефективним, то стримування гніву виступає фактором ризику порушення психологічного благополуччя людини. Зокрема, згідно К. Nakano (1991), пошук соціальної підтримки суттєво *знижує*

рівень *тривожності* особистості, а за D.J. Terry і G.J. Hynes (1992), – пошук підтримки *знижує* оцінку психологічного *благополуччя*.

Отже, ми вважаємо, що поділ копінг-стратегій на проблемно-орієнтовані як *вдалі* та емоційно-орієнтовані як *невдалі* характеризує, швидше, «західну» точку зору з її тяжінням до раціональних форм поведінки. Так, згідно A.G. Billings, R.H. Moos (1984), P.P. Vitaliano (1990), K. Nakano (1991), M.J. Petrovsky, J.C. Birkimer (1991), їх можна було б протиставити за такими критеріями:

**Емоційно-орієнтований копінг**

«←»

**неконструктивні стратегії:**

*самозвинувачення (blamed self), уникнення (avoidance), переважне витлумачення (wishful thinking, self-deception), зовнішній локус контролю, психологічна незрілість*

**Проблемно-орієнтований копінг**

«+»

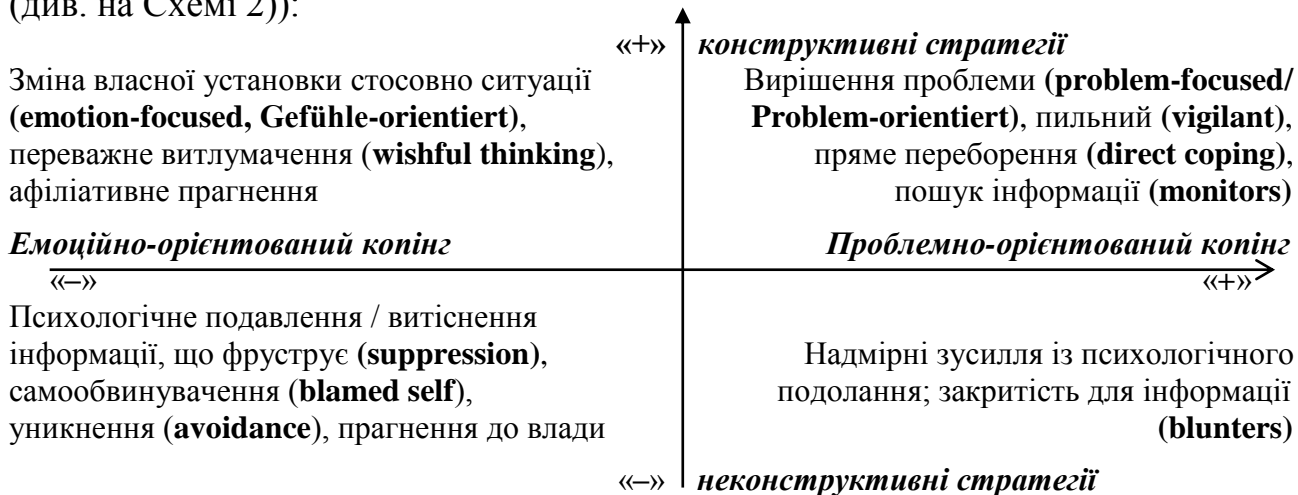
**конструктивні стратегії:**

*active-cognitive coping, active-behavioral coping, внутрішній локус контролю, психологічна зрілість*

**Схема 1. Характеристика полюсів шкали копінгу (перша версія)**

Зокрема, з точки зору F. Blanchard-Fields та L. Sulsky (1991), емоційноорієнтовані форми з віком *втрачають популярність*, в той час як проблемноорієнтовані – навпаки – *набувають її*.

Проте, базуючись на класифікаціях типів переборення складних ситуацій, за R.S. Lazarus, S. Folkman (1984), K.R. Parkes (1984), C.M. Aldwin, T.A. Revenson (1987), P.P. Vitaliano (1990), R.A. Emmons (1991) і E.K. Koplik (1992), можна виділити додатково ортогональний *вектор конструктивності* в кожній стратегії, що пропонує нам вже варіанти з чотирьох можливих стилів поведінки (конструктивні та неконструктивні механізми обох типів копінгу (див. на Схемі 2)):



**Схема 2. Характеристика двофакторного простору копінгу (друга версія)**

Отже, використовуючи виділені нами ознаки західної та східної культурних традицій, ми можемо розписати західно- та східно-обумовлені механізми владання/подолання складних життєвих обставин (див. Табл.2).

Таблиця 2.

## Репертуар механізмів копінгу за східним/західним типами

<i>Західні механізми владання</i>	<i>Східні механізми владання</i>
Рационально побудовані плани роботи; програми для керування інформацією. Тайм-менеджмент. Вирівнювання ситуації. Мнемоніка, критичне мислення. Поведінкове / когнітивне вирішення проблеми. Директивні сугестивні техніки (В. Бред). Регулярність виконання завдань	Релаксація (аутотренінг І. Шульца, сенсорна релаксація О. Вогта). Медитативний транс (самогіпноз, вільні асоціації). Техніки mindfulness, змінені стани свідомості. Духовний розвиток. Аюрведа. Пранаяма. Езотеричні практики. Візуалізація. Мантри
Андроїдизація. Поліпшення тіла імплантатами (зокрема, біонічні мозкові імпланти), генна інженерія; переносні на собі комп'ютери. «Реконструкція мозку» (завантаження свідомості). Апаратна медицина. Штучний інтелект/розум, нейроінтерфейс. Кріоніка. Молекулярна нанотехнологія як ресурс. Самоперетворення аж до штучного тіла	Тілесно-орієнтовані техніки. Інтегративні психотерапевтичні техніки: йога-психотерапія, цигун-психотерапія (М. Forman)
	Пошук соціальної підтримки. Співчуття до самого себе. Емоційна експресія. Перетлумачення ситуації на свою користь
Фармакологічна стимуляція центрів задоволення у мозку (психостимулятори, амфетаміни). «Вивільнення» за допомогою алкоголю/наркотиків. Захист та заперечення проблем. Ухиляння	Звернення до релігії. Магія, цілительська практика. Ритуали. Окультизм

Тобто, у досвіді людства вироблено доволі розлоге віяло механізмів копінгу. Тому людині є з чого обирати способи поведінки у складній життєвій ситуації, виходячи з багатьох міркувань і суб'єктивних уподобань. Проте необхідне не просте запозичення психотехнологій і повторення чужого досвіду – тобто, його механічне копіювання, інтелектуальний копіпастінг. Важливим є врахування культурного наповнення і ціннісної орієнтації різних механізмів. Зокрема, О.Ф. Бондаренко (2011) застерігає про ризик «отруєння чужою культурою».

Отже, якісні відмінності культур (культурний релятивізм) вимагають і відмінностей у використовуваних механізмах копінгу, хоча, на нашу думку, не існує принципового ставлення між ними. П.О. Сорокін ще в середині ХХ ст. писав про частковість і водночас потенційний синергізм західної і східної соціокультурних систем і прогнозував їх майбутню неминучу інтеграцію як спосіб вирішення глобальних проблем людства.

**Висновки.** Ми є свідками цивілізаційного зсуву. Варто перейти від дослідження наявного і пізнаваного до досліджень інакшого, вийти на поліекзистентні та політранзистентні уявлення перспективи. Вважаємо за доцільне перенести акцент з людини і суспільства на дослідження людства в



цілому. За багатьма параметрами людина і людство регресує, що все одно не звільняє їх від відповідальності за своє життя та його перспективи.

У нас є доступ до широкого репертуару як західно-, так і східно-обумовлених механізмів копію. Як у «технологічного» Заходу, так й у «гуманітарного» Сходу є певні обмеження, проте вони гармонійно доповнюють одне одного і їхні механізми можуть бути активовані за різних умов складних (катастрофічних і екстремальних) ситуацій. Потрібний сумісний та міждисциплінарний пошук вирішення актуальних проблем перспектив людства.

#### **Список використаної літератури:**

1. Дацюк С. Куди прямує Європа? Текст виступу 14.03.2018 на форумі "Європа – Україна" в Ряшеві (Жешуві), Польща / Сергій Дацюк. – [Ел. ресурс] // Режим доступу: <https://blogs.pravda.com.ua/authors/datsuk/5aab58700c0e2/> <16 березня 2018>.
2. Нартова-Бочавер, С.К. "Coping Behavior" всистеме понять психології личности / Софья Кимовна Нартова-Бочавер // Психол. журнал. – 1997.– Т.18. – №5. – С. 20 – 30.
3. Пасніченко А.Е. Екстремалізація буденного життя та професійної діяльності як фактор фрустрації та актуалізації особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Серія: Екологічна психологія. – Т. 7, Вип. 5, Ч. 2. – К.: „Міленіум”, 2005. – С. 88-106.
4. Пасніченко А.Е. Трансгуманізм як виклик екологічній свідомості сучасного людства // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 26. – С. 424-435.
5. Сандомирский М. Интеллектуальное импортозамещение в отечественной психотерапии и современная российская культура / Марк Сандомирский // Теория и практика психотерапии. – 2015, №9 (13). – С. 17-39. – [Ел. ресурс] // Режим доступу: <https://psychotherapy.ruspsy.net/article.php?post=663> <10 квітня 2018>.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping / Richard S. Lazarus, Susan Folkman. – N.-Y.: Springer Pub. Co., 1984. – 465 p.

## **ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ**

*Проскурняк О.П., кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,*

Життя особистості насичене різноманітними ситуаціями: як звичайними та повсякденними, так і непередбачуваними, незворотними, невідконтрольними, загальний зміст яких об'єднується в понятті складних життєвих ситуацій. А, зважаючи на те, що сучасне українське суспільство наразі переживає період численних і радикальних соціальних, політичних,

економічних, культурних змін, можна констатувати, що склалися надзвичайно складні умови життя для значної кількості українських громадян. Саме в таких умовах особистості стає життєво необхідно знайти варіант вирішення та подолання життєвих ускладнень, які виникли, для можливості вести повноцінну та продуктивну життєдіяльність в подальшому.

Складні життєві ситуації з'являються у випадку виникнення непорозумінь чи проблему системі відносин особистості та її оточення, або невідповідності між цілями, прагненнями та можливостями їх реалізації та якостями особистості. Такі ситуації висувають підвищені вимоги до адаптаційних здібностей і можливостей людини, до її особистісного потенціалу, стимулюючи її активність.

Важливим напрямом аналізу життєвих ситуацій є вивчення особливостей тих ситуацій, які висувають до людини вимоги, що перевищують її адаптаційний потенціал і загрожують цілісності та цінностям особистості. Їх описують у термінах «кризова ситуація» (А. Амбрумова, Ф. Василюк), «важка життєва ситуація» (А. Анцупов, Л. Анциферова, Е. Бітюцька, Н. Конончук, В. Нуркова, Н. Осухова, М. Тишкова та ін.), «екстремальна ситуація» (О. Бодальов, М. Магомед-Емінов, Б. Смирнов та ін.), «напружена ситуація» (М. Дьяченко, Е. Носенко та ін.), «проблемна ситуація» (А. Матюшкін, Н. Чепелева та ін.), «травмуюча ситуація» (Л. Пергаменщик, А. Полетаєва, М. Решетников та ін.), «негативна ситуація» (Л. Пергаменщик та ін.).

Окрім окреслених «видів» складних життєвих ситуацій, існують інші, зокрема: критичні ситуації (Ф. Василюк); конфлікти, ситуації фізичної небезпеки, ситуації невідомості (К. Левін); афектогенні життєві ситуації (Ф. Бассін); конфліктні ситуації, що ведуть до психологічної кризи (А. Амбрумова).

В останні десятиріччя дослідники також досить часто звертаються до питання надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації (О. Бондаренко, С. Максименко, Т. Титаренко, ін.).

Водночас, незважаючи на значну кількість досліджень, недостатньо розробленими та вивченими залишаються питання ролі особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Тому *метою* цієї статті є здійснення теоретичного аналізу психологічних досліджень прояву відповідальності особистості у подоланні складних життєвих ситуацій.

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми показав, що під складними життєвими ситуаціями більшість дослідників розуміють будь-яку складну ситуацію, яка приводить до порушення працездатності, сформованих відносин, породжує негативні емоції та переживання, викликає дискомфорт, що за певних умов може завершитися негативними наслідками для розвитку особистості. Складні життєві ситуації є складовою частиною процесу соціалізації, вони не завжди травмують особистість і навіть можуть сприяти розвитку, коли відбуваються зміни конструктивного характеру, які спонукають до досягнення нових форм збалансованості відносин особистості із зовнішнім середовищем.

Складна життєва ситуація є видом соціально-психологічної ситуації, яка пред'являє об'єктивно завищені вимоги до адаптаційних потенціалів людини, детермінує зміни її психічного стану та якість взаємодії у системі «суб'єкт – ситуація». Структурні та змістові параметри складної життєвої ситуації відрізняються від звичних і обумовлюють як підвищення психічної напруженості (через відчутне емоційне, інформаційне навантаження), так і мобілізацію адаптаційних ресурсів у суб'єкта ситуації (Н. Водопьянова, О. Лібіна, О. Саннікова).

В. Василюк зазначає, що способом подолання складних життєвих ситуацій є переживання – така діяльність, яка за своїм психологічним змістом і призначенням спрямована на саме життя, на забезпечення психологічної можливості його реалізації. Він визначає її як особливу діяльність з перебудови психологічного світу, спрямовану на встановлення смислової відповідності між буттям і свідомістю, загальною метою якої є підвищення осмисленості життя [3].

А. Анцупов і А. Шипілов визначають важку ситуацію життя як таку, що характеризується розбалансованістю системи «завдання – особисті можливості та (або) мотиви – умови середовища», що викликає психічну напруженість у людини. Ступінь цієї неузгодженості визначає рівень складності ситуації. Загальні ознаки важкої ситуації такі: наявність труднощів, усвідомлення особистістю загрози, перешкоди на шляху реалізації будь-яких цілей, мотивів; стан психічної напруженості як реакція особистості на труднощі, подолання якої значуще для суб'єкта; помітна зміна звичних параметрів діяльності, поведінки, спілкування, вихід за межі «звичайності». На думку зазначених учених, основними видами важких ситуацій є утруднені ситуації діяльності, побутові, соціальної взаємодії та внутрішньо-особистісного плану [4].

Ф. Бассін виділив «аффектогенні життєві ситуації», тобто ситуації емоційного напруження, що зумовлюють виникнення психологічних травм, які впливають на найважливіші цінності особистості й ускладнюють спроби психологічного захисту. Це приводить до порушення рівноваги особистості, а також її адаптованості у зовнішньому світі. Критичний компонент ситуації визначається наявністю емоційного напруження, а ступінь його впливу на особистість – силою афекту та реакціями людини. Аффектогенні ситуації характеризуються: звуженням свідомості; автоматизмом дій, які мають стереотипний характер; відсутністю реальної оцінки ситуації, вибору й альтернатив поведінки; частковим забуванням виконаної дії; постаффективною млявістю, байдужістю, іноді – втратою свідомості [2].

А. Кочарян пропонує розглядати поведінку в емоційно важких ситуаціях як вектор у п'ятивимірному просторі ознак, утвореному такими психічними механізмами, як: 1) захисними; 2) подолання; 3) компенсаційними; 4) розрядки; 5) маніпуляції. Їх загальна неспецифічна функція полягає в редукції емоційної напруги, однак конфліктуотворюючий ґрунт може залишатися. Внаслідок переживання таких ситуацій відбувається порушення адаптованості особистості в соціумі, а у більш важких випадках (затяжний міжособистісний або

внутрішньо-особистісний конфлікт) – посилення внутрішньої напруги та порушення розвитку особистості [5].

Однією зі стратегій опанування життєвих труднощів, яка (одна з небагатьох) виступає саме внутрішнім особистісним ресурсом, не зорієнтованим на зовнішню підтримку, є стратегія «прийняття власної відповідальності» (Л. Дементій, Р. Лазарус, Т. Титаренко, С. Фолкман). Пояснити це можна тим, що відповідальність є здатністю оптимально співвідносити вимоги життя та власні можливості особистості, що виступає готовністю до цілісної організації подій і справ, здатністю контролювати своє життя та впливати на його хід [8].

Прояв відповідальної поведінки особистості в умовах складних життєвих ситуацій залежить, зокрема, від специфіки складної життєвої ситуації та її значення для особистості; самої особистості (її структури та якостей), таких її характеристик, як локус контролю, адаптивність, репертуар стратегій поведінки та реагування, які базуються на попередньому досвіді особистості; рівня її рефлексивності (усвідомлення ситуації, себе в ній, власної відповідальності, своїх бажань, цілей) і рівня розвитку, рівня прояву відповідальності та її типу [7].

Отже, в умовах складних життєвих ситуацій відповідальність особистості виступає як здатність до саморегуляції, збереження самовладання, що допомагає особистості здійснити вибір адекватного способу реагування для вирішення проблеми, що виникла, з метою реалізувати бажані цілі та жити продуктивним, повноцінним життям в умовах складних життєвих трансформацій.

#### **Список використаної літератури:**

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психол. журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С.3-18.
2. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф.В. Бассин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков // Психол. журнал. – 1988. – Т.9. – № 37. – С.78-86.
3. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психол. журнал. – 1995. – Т.16. – № 5. – С.104-114.
4. Виноградова Л.В. Когнітивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно важливих життєвих ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Л.В. Виноградова. – Київ, 1995. – 21 с.
5. Кочарян А. Беременность как эмоционально-трудная ситуация / А. Кочарян, В. Кузнецова // Психологічні перспективи. – Вип. 13. – Луцьк, 2009. – С. 230-235.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психол. журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20-30.
7. Сагань І. А. Застосування схеми рефлексії ситуації прояву відповідальності в роботі з людьми, які опинились в складній життєвій ситуації / І.А. Сагань // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. академіка С.Д. Максименка. – Том. X. – Вип. 14. – Київ-Кіровоград: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2009. – С. 292-299.
8. Lasarus R.S. Stress, appraisal and coping / R.S. Lasarus, S. Folkman. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – P. 328-333.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ ПРИ ВИРІШЕННІ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

*Степаненко О.П., асистент кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,*

*Матейчук Н.Г., асистент кафедри практичної психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,*

*Булига І.В., асистент кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Різноманіття та масштабність конфліктів, втягнення в конфліктні дії представників різноманітних груп населення, включаючи й молодь, та студентство, зокрема, зумовило вибір мети даного дослідження. Досліджень особливостей конфлікту між студентами у ВНЗ практично немає. Конфлікти, якщо вони залишаються поза увагою, можуть не тільки погіршувати самопочуття молодих людей, формувати почуття незадоволеності навчанням, але і позначатися на ефективності освоєння навичок професії. Саме це й обумовило вибір теми даного дослідження.

Міжособистісний конфлікт – це ситуація протиріч, розбіжностей, зіткнень між людьми. Н.В. Грішина визначає міжособистісний конфлікт як протиставлення учасників, що сприймається та переживається ними як психологічна проблема, яка потребує вирішення та викликає активність сторін, яка спрямована на подолання протиріч, що виникли в інтересах однієї чи обох сторін [1].

Конфлікти даного типу виникають на кожному кроці та з найрізноманітніших приводів. Причини, які призвели до виникнення міжособистісного конфлікту, також можуть бути дуже різними: об'єктивними, тобто незалежними від волі та свідомості людей, та суб'єктивними, залежними від людини; матеріальними і ідеальними, тимчасовими і постійними і т.ін.

Варто зазначити, що студентський вік характеризується як період інтенсивного психічного, особистісного та інтелектуального розвитку. Основні досягнення цього віку можна пов'язати з входженням студентів у різні соціальні спільноти та із засвоєнням нових ролей, формуванням соціально відповідальної поведінки, вміннями здійснювати основні навчальні дії та способи набуття особистісного та професійного самовизначення.

У вищій школі найчастіше детермінантами виникнення міжособистісних конфліктів є:

1. За Т.В. Черкасовою: конфлікти від невміння контактувати; внаслідок неадекватного сприйняття сторін, нетактовності у спілкуванні та з

приводу рівня знань, який отримує студент (суттєву роль у конфлікті відіграє особа непрофесійного конфліктогенного викладача); конфлікти, що викликані різним рівнем домагань; конфлікти, що виникають на базі соціальних установок – орієнтаціях на схильності особистості діяти певним чином; конфлікти, що будуються на принципі протиріч – конфлікт батьків і дітей.

2. За А.Ю. Смоленцевою: неадекватність оцінок і самооцінок як студентів, так і викладачів; відмінності в ціннісних орієнтаціях; внутрішньоособистісні конфлікти студентів; невисока культура спілкування; незнання ефективних соціальних і педагогічних технологій, що забезпечують згуртованість колективу, взаєморозуміння між суб'єктами освітнього та виховного процесу; особистісні особливості – характер, темперамент та ін.

3. За В.І. Журавльовим: ситуації, які пов'язані з неблагополуччям в побуті (транспортні незручності, недосипання, відсутність культури побуту в гуртожитку, перевтома, втома, брак коштів й ін.). Також він зауважує, що особистісні особливості викладачів, їх професійний рівень, погана організація навчального процесу, занедбаний стан аудиторій, особистісні особливості студентів і матеріальні проблеми, можуть бути конфліктогенними факторами у вузі та ін.

Студентська молодь є однією з рушійних сил суспільства, тому є важливим ретельне вивчення конфліктів у даній групі досліджуваних з метою розпізнавання конфліктів та вживання відповідних засобів.

Мета нашого дослідження – виявити рівень конфліктності студентів та найбільш характерні форми реагування студентської молоді ВНЗ на конфліктні ситуації.

Задачі дослідження: вивчити рівень конфліктності студентів і дослідити стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

У відповідності до мети та завдань дослідження в роботі ми використали такі методики дослідження: методика діагностики стратегій розв'язання конфліктів Д.Джонсона та Ф.Джонсона; тест «Оцінка рівня конфліктності особистості».

Нами було проведено дослідження на базі Інституту біології, хімії та біоресурсів, Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича, у якому взяло участь 75 студентів 3-4 курсів, віком від 18 до 21 років.

За допомогою тесту «Оцінка рівня конфліктності» ми визначили, що в групі досліджуваних студентів 48 % виявили вище середнього рівня конфліктності, 44 % – середній рівень конфліктності та тільки 8% респондентів виявили нижче середнього рівня конфліктності. Результати представлені на рис.1.

Отримані результати свідчать про те, що молоді люди конфліктують лише в тому випадку, якщо немає іншого виходу, а інші засоби вичерпані. Вони досить гнучкі люди у взаємовідносинах, але важко змінюють думку про людину. Перш, ніж перейти до дружніх стосунків, вони деякий час вивчають людину, тому вони схильні змінювати думку про людей в кращий бік, аніж в гірший. Вони відкриті до компромісних рішень і твердо відстоюють свою

думку, не думаючи про те, яким чином це позначиться на їх приятельських стосунках. Досліджувані не схильні виходити за межі коректності власної поведінки. Тобто конфліктні стосунки для них є швидше тактикою, ніж способом життя.

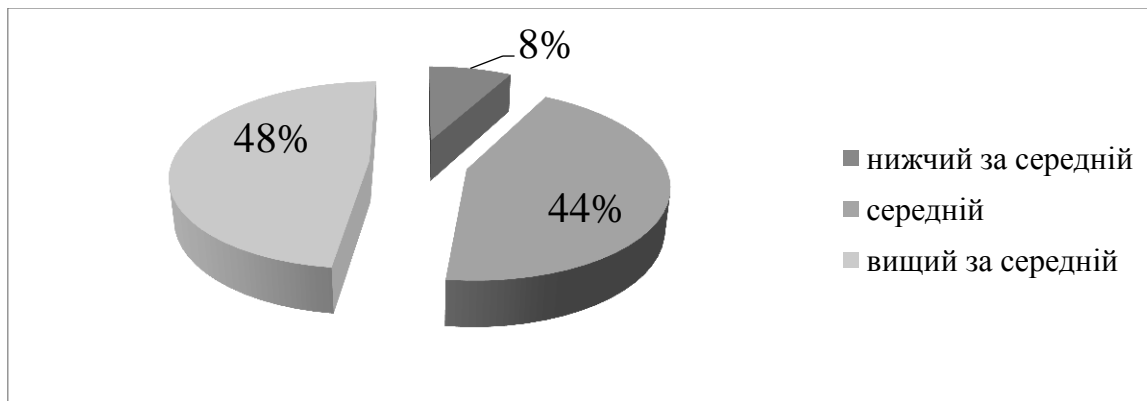


Рис.1. Рівень конфліктності студентської молоді ВНЗ

Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій представлена на рис.2. У результаті аналізу даних (рис.2) можна констатувати, що у студентів присутні усі 5 стратегій поведінки при розв'язанні конфліктних ситуацій. Але найбільш часто досліджувані респонденти схильні до використання у конфліктних ситуаціях стратегію поступка (28 %). Вони схильні пожертвувати інтересами справи задля підтримання та поліпшення стосунків з іншою людиною.

«Поступливий» намагається виглядати в очах оточення приємним, добрим, співчутливим, готовим допомогти. Він відчуває страх перед несхваленням, перед можливістю бути знехтуваним. Виявляючи до інших знаки поваги та схвалення, «поступливий» очікує такого самого ставлення й до себе. Як правило, він робить усе, щоб усунути саму можливість критики, запобігти загостренню конфліктів, апелюючи до потреби в солідарності.

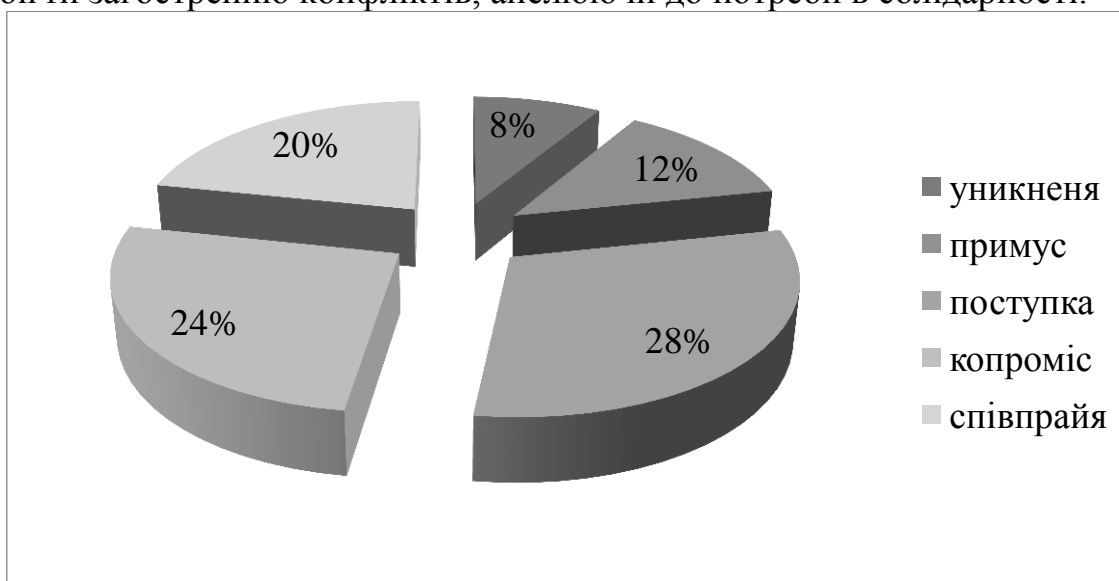


Рис.2. Стратегії розв'язання конфліктних ситуацій Д.Джонсона та Ф.Джонсона

Компроміс – це наступна за поширеністю стратегія реагування у конфліктних ситуаціях (24 %). Це вказує на те, що в конфліктних ситуаціях молодь схильна до врегулювання розбіжностей на основі загальних поступок. Даний стиль поведінки передбачає як індивідуальні, так і колективні зусилля в подоланні конфліктів і досить часто слугує для побудови доброзичливих стосунків.

Стратегію співпраці використовують дещо менше респондентів (20 %). Співробітництво спрямовано на прийняття взаємовигідного, альтернативного рішення. Результатом співпраці є спільно знайдений оптимальний вихід із конфлікту, що сприяє зміцненню взаємодії сторін.

Такі стилі поведінки, як примус (12 %), та уникнення (8 %) зустрічалися достовірно рідше, ніж попередні. Примус зазвичай використовують з метою перемоги опонентів за допомогою застосування сили. Найголовнішими тут є власні цілі, а стосунки з людьми мають дуже невелике значення.

Стиль уникнення (втеча) використовують при відсутності намірів до співпраці та необхідності докладати зусилля для реалізації власних інтересів, і є тільки бажання втекти від конфлікту. Респонденти переконані, що легше втекти (фізично та психологічно) від конфлікту, аніж зіткнутися з ним.

Таким чином, проведене дослідження студентів показало, що вони схильні до конфліктної взаємодії, але у тих випадках, коли немає іншого виходу, а інші засоби вичерпані. Також ми виявили, що для нашої вибірки досліджуваних характерні всі п'ять способів реагування в конфліктних ситуаціях. Але прослідковується тенденція до більшого використання таких стратегій: поступка, компроміс та співпраця.

Отже, з метою пропедевтики конфліктної поведінки серед студентської молоді та обізнаності з можливими конструктивного виходу із конфліктних ситуацій необхідно вводити у ВНЗ курси з конфліктології.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина – СПб. : Питер, 2005. – 464 с.
2. Козырев Г.И. Введение в конфликтологию: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений / Г.И. Козырев – М. : Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. –176 с.
3. Леко Б.А. Медіація: підручник / Б.А.Леко, Г.В.Чуйко – Чернівці: Книги. – XXI, 2011. – 464 с.
4. Савва Л.И. Условия гуманитаризации высшего профессионального образования: коллективная монография: коллективная монография / Л.И. Савва, С.В. Акманова, Недосекина М.А. Яковлева и др.; под ред. Л.И. Савва. – Магнитогорск: МаГУ, 2008. – 463 с.
5. Цюрупа М.В. Основи конфліктології та теорії переговорів: Навчальний посібник / М.В. Цюрупа. – К. : Кондор. 2004. – 172 с.



## **РОЛЬ ОБРАЗУ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ПІДЛІТКА**

*Степаненко О. П., асистент кафедри психології,  
Чернівецького національного університету імені Ю.Федьковича,*

*Славська О.М., Балан К. А., Кірошко Т.С., Ляковська А.-Х., Зелінська В.В.,  
студенти 1-5 курсів спеціальності «Психологія»  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Останнім часом все більше науковців звертають увагу на проблему сприйняття підлітками себе, інших людей і, зокрема, батьків, а також сприйняття підлітками їх взаємовідносин. Також дослідники вивчають вплив образу батьків на емоційне благополуччя і статево-рольову ідентичність підлітків. Однак, дослідження щодо зв'язку певних індивідуально-особистісних якостей і «образу» батьків залишається маловивченою та перспективною сферою вивчення.

Взаєморозуміння та взаємовідносини підлітків із батьками є первинною й однією із важливих інстанцій, під впливом якої відбувається формування адаптивної особистості. Батьки та сім'я в цілому закладають для цього навички, якості та властивості особистості, а також способи взаємодії – комунікативність, стресостійкість, прийняття соціальної ролі, установку на активну взаємодію із соціальним середовищем, вміння конструктивно вирішувати конфліктні та напружені ситуації, відповідати за власні вчинки.

Здатність до адаптації є надзвичайно важливою характеристикою у житті кожного підлітка, коли йому потрібно пристосовуватись до нових умов життя.

Отже, дослідження факторів успішної адаптації у підлітковому віці може бути засадою для подальшого гармонійного розвитку особистості, готовності молодого людини вирішувати проблемні ситуації [1].

Науковці виділяють декілька рівнів адаптації: біологічну, генетичну, нейрофізіологічну, соціальну та психологічну. Ми детальніше зупинились на вивченні особливостей соціально-психологічної адаптації підлітків.

Вивченням особливостей соціальної адаптації підлітків займалися такі автори: І.Булах, Т.Драгунова, Л.Жезлова, Л.Закутська, В.Каган, І.Кон, О.Личко, Н.Максимова, О.Новикова, Г.Прихожан та інші.

Новоутвореннями та необхідними показниками соціальної адаптації особистості є:

- здатність впливати на середовище для досягнення своїх цілей та задоволення основних потреб;
- здатність реалізувати свій потенціал так, щоб результат був бажаний суспільству та задовільний для самого суб'єкта;
- здатність розмежовувати норми, які підходять до однієї ситуації і невідповідні до іншої.

Дана проблема представлена у працях О.В. Красавіної, Ф. Зімбардо, Л.А. Петровської, С. Л. Рубінштейна.

Розглядаючи поняття «показники соціально-психологічної адаптації», вказують на поняття «фактори адаптації», що відносяться до проблеми детермінації адаптаційного процесу. Під факторами розуміють умови, які впливають на значення показників адаптації.

У структурі чинників адаптації виділяють об'єктивні та суб'єктивні чинники. Об'єктивні – визначають зовнішні соціальні умови формування особистості, тобто умови життєдіяльності та засоби, під впливом яких формуються ті чи інші риси особистості. Дія суб'єктивних чинників пов'язана з тим, що в процесі адаптації людина не тільки пристосовується, але й займає активну, творчу позицію, обумовлену виробленою системою ціннісних орієнтацій, установок і т.ін.[3].

Процеси фізичного та психологічного дорослішання підлітка викликають зміни у його взаєминах з батьками. Вплив батьків вже обмежений, їх думка починає конкурувати з точкою зору ровесників, однак базові ціннісні орієнтації підлітка, розуміння ним соціальних проблем, моральні оцінки подій і вчинків залежать в першу чергу від позиції батьків [2].

Дана проблема є досить актуальною, адже батьки не знають як діяти в даній ситуації, коли їх дитина прагне бути самостійною й одночасно з цим потребує підтримки дорослого, це викликає дисонанс.

Стосунки між батьками та дітьми не можуть не впливати на емоційний стан дитини, формування внутрішнього світу, і, загалом, на соціальну адаптацію підлітків [4].

Наше дослідження було проведено з метою вивчення взаємозв'язку образу батьків («образу матері» й «образу батька») й індивідуально-особистісних якостей підлітків (самооцінка, рівень домагань, соціальна адаптація).

Нами було проведено пілотажне дослідження на базі християнської громадської організації «Ковчег» м. Чернівці, у якому взяли участь 15 підлітків віком від 10 до 14 років. Нами були використані такі методики:

- «Незакінчені речення» Сакса-Леві
- дослідження соціальної адаптованості П.С. Кузнецова
- методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, «модифікація Г. Прихожан»
- Кольоровий тест М. Люшера

На основі кореляції К. Пірсона, нами була встановлена пряма залежність між показниками рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн і ставленням до сім'ї за методикою Сакса-Леві ( $r = 0,610$ ;  $p < 0,05$ ), що свідчить про взаємовплив сімейно-родинних стосунків на формування самооцінки у підлітків.

Спостерігається значимий прямий зв'язок між рівнем тривожності та негативною компенсацією за кольоровим тестом М. Люшера ( $r = 0,728$ ;

$p < 0,05$ ), що свідчить про нездатність підлітків адекватним способом долати свою тривожність.

У свою чергу, виявлено обернений зв'язок між ставленням до себе за методикою Сакса-Леві та соціальною неадаптованістю П. Кузнецова ( $r = -0,559$ ;  $p < 0,05$ ), що вказує на те, що чим гірше ставлення до себе у підлітків, тим вищий рівень їхньої соціальної неадаптованості.

Існує значимий прямий кореляційний зв'язок між проявами показників ставлення до майбутнього та оцінкою власних можливостей за Саксом-Леві ( $r = 0,623$ ;  $p < 0,05$ ), що показує вплив оцінки власних можливостей у досліджуваних підлітків на формування ставлення до майбутнього у них.

Також нами був виявлений прямий кореляційний зв'язок між оцінкою власних можливостей й образом матері ( $r = 0,596$ ;  $p < 0,05$ ). Отже, ми бачимо більшу вагомість впливу образу матері на формування оцінки власних можливостей у підлітків, оскільки батько недостатньо включений у сімейну систему, або відсутній взагалі.

Високі показники кореляції наявні між шкалами ставлення до друзів й образом сім'ї ( $r = 0,677$ ;  $p < 0,05$ ). Це дає нам можливість побачити важливість впливу сім'ї на формування дружніх стосунків у підлітків.

Результати дослідження свідчать, що соціальна адаптація підлітків прямо залежить від процесу та характеру міжособистісної взаємодії в сім'ї, де батьки та діти виступають активними сторонами. Таким чином, в загальному комплексі факторів, які впливають на формування особистості, одним із головних є характер взаємин у родині та образ батьків. В процесі кореляційного аналізу ми виявили істотні зв'язки, що свідчать про залежність соціально-психологічної адаптації підлітків від впливу образу сім'ї та образу батьків зокрема.

#### **Список використаної літератури:**

1. Налчаджян А. Социально-психологическая адаптация личности (Формы, механизмы и стратегии) / А. Налчаджян. – Ереван: Издательство АН, 2008. – 263 с.
2. Волков, Б.С. Психологія підлітка: навчальний посібник/Б.С. Волков. - М.: Академічний Проект, Гаудеамус, 2005. - 208 с.
3. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. М. : МПСИ : Флинта, 1999. – 672 с., с. 407
4. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. – М., 1987.

## ДЕСТРУКТИВНИЙ ВПЛИВ РЕКЛАМНОГО АБСУРДИЗМУ НА ОСОБИСТІТЬ

*Чаплак Я.В., кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Основні досягнення науково-технічного прогресу спроектували утворення іншого світу, який за своєю природою є досить швидкоплинним і мінливим. У процесі появи таких новоутворень сучасне суспільство за новітньою алгоритмічною базою кіберпростору починає сприймати, відчувати, пізнавати, розуміти оточуючий простір. Як зазначає з цього приводу Н.Грищенко: «Світ змінюється, а разом з ним змінюється і сама людина. Ці зміни відбуваються в різних сферах і на різних рівнях існування людини – фізіологічному, психологічному, соціальному. Еволюція продовжується» [3, с.30]. Неабияку роль у таких кардинальних змінах сьогодення відіграє реклама. Сучасний технологічний інструментарій реалізації та розробки рекламної кампанії представляє собою досить складний соціальний проект із застосуванням «різнобарвної» та широкомасштабної гами методів і прийомів цілеспрямованого соціально-психологічного впливу на індивідуальність і маси.

У більшості випадків основна мета реклами – це вплив на споживача, щоб він придбав той чи інший товар, тобто вона в своїй основі виступає як відповідне економічне явище. Але сьогодні вплив реклами відбивається не тільки на рівні споживацького ринку, а й на культурному, політичному та соціальному житті соціуму. Крім цього, потрібно зазначити, що сучасний рекламизм впливає як на виробників, так і на споживачів тих чи інших товарів. У нього завжди були як прихильники, так і противники. Сьогодні процес повномасштабної «рекламізації» має суттєвий вплив як на окрему особистість, так і на суспільство в цілому, визначаючи спосіб і стиль життя [12]. Тобто, розвиток і становлення різновидів реклами на теренах інформаційного простору призвело до прогресивного збільшення сфер її соціально-психологічного впливу на життєдіяльність індивідуальності та мас.

Технологічний прогрес сьогодення вплинув на поширення комерційного рекламизму, що постійно набирає обертів, який орієнтований у більшості випадків на пропаганду цінностей споживацького характеру. Він сьогодні пропагує та формує моделі поведінки за допомогою технологій інформаційних засобів і соціально-психологічного впливу на свідомість і підсвідомість потенційного споживача. Це, в свою чергу, призводить до того, що сучасний комплекс технологій впливу в кіберпросторі створює в більшості випадків лише ілюзію вільного вибору, нав'язуючи певні цінності, стандарти та стереотипи, які можуть бути досить «сумнівними» відносно рівня екологічності. Сьогодні ми можемо спостерігати за тим, що більшість сучасних рекламних кампаній не задумуються про екологічність технологічного інструментарію впливу, що призводить до негативних наслідків як на

індивідуальному, так і на суспільному рівнях, призводячи чи загострюючи кризові ситуації. Тобто, реклама озброїлась сучасними технологіями цілеспрямованого соціально-психологічного впливу, в яких не завжди досліджується їхній рівень екологічності щодо впливу на психіку людини. Потрібно зазначити, що в переважній більшості випадків рівень екологічності сучасних технологій цілеспрямованого впливу досить важко визначити не тільки звичайній людині, але й державним соціальним інституціям потрібен час для дослідження цих інструментаріїв, які відповідають за інформаційно-психологічну безпеку суспільства.

На нашу думку, процес «екологізації культури та перетворення її на стійку культуру розвитку суспільства» [5] є незворотнім процесом. Але цей процес може розтягнутися на досить тривалий проміжок часу через активність застосування технологій маніпулятивного впливу, заглиблюючи при цьому різновиди суспільних криз. Тим паче, що «сучасна реклама може виступати однією зі складових інформаційної війни» [4] на різних рівнях (індивідуальному, внутрішньо державному, зовнішньо державному чи глобальному). Тобто, можна ствердно припустити, що складовими інформаційної війни можуть бути не тільки засоби масової інформації, а й реклама, яка стала невід'ємною частиною різноманітних сфер життєдіяльності людини.

Фактично сучасна реклама перетворює різноманітні сфери життєдіяльності людини на процеси відтворення та конструювання символів в умовах інформаційної дійсності. Це робиться за допомогою трьох основних категорій впливу реклами на суспільство: екологічний рівень благополуччя суспільства, стиль життя та соціальні цінності [12]. Крім цього, постійно дискутуються питання етики, встановлення (нав'язування) смаку та маніпуляції споживачем. Тобто, на сьогоднішньому етапі розвитку нашого суспільства звучать різноманітні звинувачення в бік реклами: реклама примушує людей купляти непотрібні товари, зомбує та деморалізує людство та взагалі експлуатує інтереси найбільш незахищених громадян, а особливо підрастаюче покоління. Хоча в психології впливу науковцями-дослідниками доведений той факт, що на особистість має неабиякий вплив не тільки постійний інформаційний контакт з оточуючим соціальним середовищем чи його відсутність, але й об'єм, кількість, структура та зміст отриманої та переробленої інформації [11]. Такі процеси зумовлені тим, що досить стрімке становлення новітніх інформаційних технологій «...призвело не лише до змін засобів комунікації, а й до виникнення нових видів розумової діяльності. Внаслідок збільшення хаотичного потоку інформації людям доводиться трансформувати свої когнітивні стратегії та встигати обробляти більшу частину інформації за коротший проміжок часу» [3, с. 31]. А це, в свою чергу, призводить до перенасичення інформаційного простору за допомогою створення «кліпової хаотичності інформаційно-комунікаційних потоків» [13]. У процесі такого безперервного та насиченого потоку інформації людина зазвичай просто не встигає досконало проаналізувати інформацію на рівень її

екологічності.

На думку О.Бурьяка, щоб схилити людину до придбання того чи іншого товару, який їй може бути не тільки непотрібен, але й шкідливий, спочатку потрібно «надавити» на її здоровий глузд. Тому досить значна частина реклами є дезорієнтуючою (тобто, абсурдною), що розрахована на «подавлення» здорового глузду в покупця [1]. У більшості випадків реклама не виступає формуючою основою суспільних цінностей, на відміну від літератури, мистецтва, релігії. Але можна навести безліч прикладів, коли вона виступає відповідним важелем формування чи зміни цінностей людини [11].

Для зацікавлення рекламою застосовуються абсурдні рекламні фрази. Якщо нормальну фразу із непотрібними рекламними відомостями людина лише пробігає очима й тут же забуває її, то з абсурдною фразою все відбувається інакше. Людина «перечіплюється» через цю фразу та затримує свою увагу на ній. Вона залишається в пам'яті людини на довший проміжок часу, ніж нормальна фраза. Це відбувається неусвідомлено, і рекламодавці досить широко застосовують цю маніпулятивну технологію соціально-психологічного впливу, не звертаючи уваги на негативні наслідки [1]. Реклама може впливати на наші біологічні інстинкти з метою викликати досить сильні емоції. На сучасному етапі для створення реклами застосовують досить дієві психологічні технології цілеспрямованого соціально-психологічного впливу на підсвідомий рівень [11].

Як зазначає О.Бурьяк, у суспільстві, яке ще не сильно «уражене» рекламізмом, раціональні речі є типовими, тому не притягують до себе увагу й опиратися на них в рекламі немає сенсу. Так як досить важко запропонувати щось не тільки нове, але й суттєво корисне, тому для забезпечення привабливості реклами придумують нову нісенітницю. У суспільстві, яке звикло до реклами, складене в поняттях зі смислом здорового глузду оголошення стає рідкістю, але ця рідкість не притягує увагу своєю незвичністю, тому що губиться на фоні різноманітної нісенітниці. Іншими словами, комерційна реклама здатна існувати [1].

Хоча багато дослідників акцентують свою увагу на специфічній ролі, яку відіграє реклама у становленні цивілізованої людини: виховання зрілої особистості через вироблення такої особистісної якості, як уміння робити правильний і усвідомлений вибір; виховання в собі стійкості перед деструктивними інваріантами соціально-психологічного впливу глобальної «рекламізації»; формування умінь щодо вибору раціонального з інформаційного потоку рекламної інформації. Але, по-перше, перед тим як критично аналізувати ту чи іншу рекламу потрібно знати та володіти інноваційним технологічним інструментарієм цілеспрямованого соціально-психологічного впливу, що застосовують рекламодавці. По-друге, такий критичний аналіз деструктивних технологій в інформаційно-комунікаційному потоці можна вимагати від сформованої та зрілої особистості. По-третє, навіть якщо людина проаналізувала маніпулятивність тієї чи іншої реклами, вона губить відповідну кількість часу, відволікаючись від інших сфер своєї

життєдіяльності [11]. І, по-четверте, у відповідних випадках, коли інформаційно-комунікаційні потоки працюють досить інтенсивно щодо створення «кліпової хаотизації кіберпростору як основного засобу абсурдизації та маніпулятивної технології» [10] провести досконалий критичний аналіз основних компонентів реклами (зображень і тексту) звичайній особистості майже неможливо.

Притаманна нашій епосі кліпова та хаотична динамічність соціального та технологічного прогресу вимагає від людини умінь і навичок швидко адаптуватися та пристосовуватися до новітніх алгоритмів життєдіяльності, вдосконалювати та змінювати її на основі безперервного самостійного набуття знань, постійно знаходити шляхи вирішення соціальних і професійних завдань як в стабільних, так і в екстремальних умовах, пошуку внутрішнього потенціалу з метою гармонійної адаптованості в інформаційно-комунікативному просторі. Відмовитися від сучасних технологій того ж самого інформаційно-рекламного простору неможливо тому, що це, в свою чергу призведе до глобальної кризової ситуації. На нашу думку, потрібно постійно посилювати екологізацію загальнолюдської культури з метою зменшення деструктивного цілеспрямованого впливу кліпової хаотизації як маніпулятивної технології та засобу абсурдизації не тільки на рівні потоку рекламізації, але й усього кіберпростору.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бурьяк А. Абсурдизм как глобальная угроза (наброски) [Электронный ресурс] / А.Бурьяк. – Режим доступа: <http://absurdism.narod.ru/Index.htm>.
2. Волков Е. Масса и время в убеждении (пятая и шестая стратагемы, 45-я техника) [Текст] / Е.Волков // Аронсон Э., Пратканис Э.Р. Эпоха пропаганды: Механизмы убеждения, повседневное использование и злоупотребление. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
3. Грищенко Н.В. Homo informaticus: еволюція людини в умовах інформаційного суспільства [Електронний ресурс] / Н.В. Грищенко // Актуальні проблеми філософії та соціології. – 2016. – Вип. 9. – С.29-32. – Режим доступа: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprfc\\_2016\\_9\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprfc_2016_9_9).
4. Калмыков О.В. Экспансия и информационные потоки: цели и инструменты [Электронный ресурс] / О. В. Калмыков, А. Г. Коновалов. – Режим доступа: [http://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/1204/1231?locale=en\\_US](http://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/1204/1231?locale=en_US).
5. Кулабухов Д.А. Экология культуры: Культурно-антропологические аспекты [Электронный ресурс] / Д.А. Кулабухов. – Режим доступа: [http://mguine.narod.ru/ecol\\_kult/index.htm](http://mguine.narod.ru/ecol_kult/index.htm).
6. Курбатов В.И. Символическое виртуальное сетевое мышление: новая эпоха, или эпоха новостей [Текст] / В.И. Курбатов // Гуманитарий Юга России. – 2013. – № 1. – С.64-74.
7. Лихачёв Д. Экология культуры [Электронный ресурс] / Д.Лихачев. – Режим доступа: <http://likhachev.lfond.spb.ru/articl100/Russia/ekolog.pdf>.
8. Лобанова Е.И. Абсурдизм как общественное явление современности: социально-философский анализ : автореферат дисс. на соискание уч. степени канд. филос. наук : спец. 09.00.11 «Социальная философия» / Е.И.Лобанова. – М., 2013. – 23 с.
9. Манойло А.В. Государственная информационная политика в особых условиях: [Монография] / А.В. Манойло. – М.: МИФИ, 2003. – 388 с.
10. Чаплак Я.В. Кліпова хаотичність як засіб абсурдизації та маніпулятивна

технологія [Електронний ресурс] / Я.В. Чаплак, І.М. Зварич // Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. – № 4. – Том 14. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. – С.19-36. – Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4pp19-36>.

11. Чаплак Я.В. Влияние современных технологий рекламы на уровень экологичности личности [Электронный ресурс] / Я.В. Чаплак, В.Д. Резник, М.В. Чаплак. – Режим доступа: <http://yanchaplak.com/ru/sotsyalno-psykholohycheskoe-vlyianye/89-vliyanie-reklamy-na-ekologichnost-lichnosti.html>.

12. Чаплак Я.В. Соціально-психологічний вплив рекламно-інформаційного простору на рівень екології культури особистості [Електронний ресурс] / Я.В. Чаплак, М.В. Чаплак, В.Д. Резнік. – Режим доступу: <http://yanchaplak.com/ua/sotsialno-psykholohichnyi-vplyv/11-sotsialno-psykholohichnyu-vplyv-reklamno-informatsiynoho-prostoru-na-riven-ekolohiyi-kultury-osobystosti.html>.

13. Чуйко Г.В. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на формування кліповості індивідуальної та суспільної свідомості [Електронний ресурс] / Г.В. Чуйко, Я.В. Чаплак // Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. – № 4. – Том 14. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. – С.37-53. – Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4pp37-53>.

14. Шамша І.В. Трагізм і протест абсурду як відповідь на вихідну суперечливість буття [Електронний ресурс] / І. В. Шамша // Актуальні проблеми філософії та соціології. Серія: Філософія. – 2014. – Вип. 2. – С.70-76. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprfc\\_2014\\_2\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprfc_2014_2_13).

## **МАНІПУЛЯЦІЯ СВІДОМІСТЮ ЯК ОДНА З ГЛОБАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОСТІ**

*Чуйко Г. В., кандидат філологічних наук,  
доцент кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича*

*Вакарюк О. Б., студентка 5 курсу кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича*

У науковій літературі найчастіше говориться про маніпуляцію суспільною свідомістю, політичну маніпуляцію, хоча, на нашу думку, не менш важливо розглядати маніпулювання індивідуальною свідомістю, безвідносно до того, хто це робить: інша людина, група, організація, ЗМІ, соціальні інститути, суспільство, ін. [7].

Різні аспекти феномена маніпуляції, серед яких механізми, технології, критерії та чинники маніпулятивної поведінки, розглядали зарубіжні та вітчизняні вчені: Е.Берн, Е.Фромм, Е.Шостром, Д. Мартін, Г. Шіллер, Є.Доценко, Г. Грачев, Т. Кабаченко, С. Кара-Мурза, Г. Почепцов, О.Сидоренко, В. Татенко та ін.



З 60-х років ХХ ст. маніпуляція стала предметом особливого вивчення. Усі психологи, які займалися проблемою її використання, запропонували своє визначення маніпуляції, по-своєму її трактували, зокрема:

- на думку Б.М. Безсонова, маніпуляція є певною формою духовного впливу, прихованого панування, що здійснювалася силою;
- Д.А. Волкогонов розглядав маніпуляцію як панування над духовним станом особистості й управління ним;
- на думку Р.Є. Гудіна, маніпуляція є прихованим застосуванням влади (чи сили) всупереч волі іншої людини;
- Д.Рудинов визначав, що маніпуляція є спонуканням певної поведінки особистості, що здійснюється через обман чи гру на її слабостях;
- на думку Е. Шострома, маніпуляція є певною формою управління та функцією контролю, експлуатації особистості, коли її використовують як об'єкт, річ;
- П.У. Робінсон розглядав маніпуляцію як майстерне керування чи використання особистості [6].

Маніпуляція – це психологічне насилля (тому закономірно в публікаціях на цю тему зустрічається слово «відманіпулювати»), значно гірше та безчесніше, ніж фізичне: для більшості адекватно (хоча й небажано) підкорятися тиску сили, погрози, однак не нормально бути використаним і зневаженим тим, хто хитрістю тимчасово отримав психологічну владу над людиною [8]. Сутність маніпуляції визначається як приховане психологічне примушування особистості до зміни своєї позиції, установок, думок; як специфічний спосіб керування нею з метою досягнення власної вигоди [9].

Маніпуляція засновується на передбаченні можливої реакції жертви на певні повідомлення чи дії та базується на оціночному ставленні жертви до сказаного чи зробленого маніпулятором [8].

На думку С.Г. Кара-Мурзи, головна умова успішної маніпуляції – те, що у більшості випадків переважна більшість громадян не бажає витратити ні душевні та розумові сили, ні час на те, щоб просто засумніватися в повідомленнях [3, с.22-23].

За прогнозами деяких вчених, маніпулювання індивідуальною та суспільною свідомістю та поведінкою загрожує перетворитися на одну з глобальних проблем нашого часу [8].

Зокрема, Г.В. Грачов пояснює, що робить маніпуляцію суттєвою загрозою для інформаційно-психологічної безпеки особистості:

- масове поширення та включеність в інформаційно-комунікативні процеси;
- збільшення суб'єктів маніпулятивного впливу з їх доступом до сучасних маніпулятивних технологій і засобів поширення інформації;
- відсутність дієвої системи соціально-психологічного захисту особистості, оскільки традиційні захисні механізми зруйновані, або не працюють, а нові – не сформовані;
- неконтрольоване та стихійне поширення маніпулятивних технологій;

- неадаптованість наших людей до поширення руйнівного впливу маніпуляції;

- підвищена схильність до маніпулятивного впливу через тривале перебування соціуму в кризовому стані [1].

Маніпуляцію суспільною свідомістю вважають схожою на «війну маленької, добре організованої армії проти величезного мирного населення, і успіх у ній визначається вмінням не допустити організованого опору» [4] й усвідомлення застосування маніпуляції. Зазначимо, що і тоді, коли «мирне населення» представлене одною людиною, дії маніпулятора можуть здаватися небезпечним і озброєним наступом [8].

Очевидно, маніпулювання залишається настільки живучим, тому що існують ґрунтовні об'єктивні та суб'єктивні причини її використання. Це і поширеність даного феномену в світовій історії, і сприйняття його як соціокультурного явища, і вдосконалення його прийомів і технік. Проте, на нашу думку, головну причину дієвості маніпулятивного впливу розкриває С.Г.КараМурза: чимало людей просто не помічають спроб інших маніпулювати ними заради досягнення своїх цілей, не задумуються над цим [8].

Науковці зауважують, що маніпуляція практично завжди знаходила собі сферу застосування, дещо змінюючись за характером прояву, та не за суттю:

- збільшуються масштаби та ступінь активного використання психологічної маніпуляції;

- людина як особистість, соціальні групи – цілеспрямовано розглядаються як об'єкти, засоби досягнення мети за рахунок маніпулювання;

- самі маніпулятори перетворюються на об'єкти власних маніпуляцій;

- почуття впевненості та безпеки змінюється почуттям власної ницості та беззахисності;

- навіть лідери замість упевненості та безпеки відчують тривогу, схильні до сумнівів, цинізму та скептицизму;

- маніпуляція стає більш витонченою, пов'язаною не із зовнішнім примусом, а з масованим впливом на суспільну й індивідуальну свідомість в обхід свідомого контролю [5].

Сила впливу маніпулятора (і, відповідно, загроза для іншої людини) залежить від таких груп переваг над жертвою маніпуляції: 1) власний набір переваг: а) статусні переваги (рольова позиція, посада, вік); б) ділові (кваліфікація, аргументи, здібності, знання); 2) залучена сила третіх осіб: в) представницька підтримка («Я від Івана Івановича...»), г) конвенційна перевага (традиції, мораль, ін.); 3) сила процесу взаємодії з партнером: д) динамічні сили (темп, паузи, ініціатива), е) позиційні переваги (експлуатація емоційного тону колишніх чи актуальних стосунків), є) договір – результат спільних угод; 4) слабкості партнера чи його психічних особливостей [2].

#### **Список використаної літератури:**

1. Грачев Г. Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия. – [Монография] / Г. Грачев, И. Мельник. – М.: Алгоритм, 2002. – 112 с.

2. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л.Доценко. – М.: ЧеРо, 1997. – 344 с.
3. Кара-Мурза С.Г. Манипуляция сознанием / С.Г. Кара-Мурза. – М.: Эксмо, 2005. – 832 с.
4. Манипуляция сознанием [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zvezdnij.com/psychology/manipuljacji/100>.
5. Новикова Т.П. Макиавеллизм как явление современного общества / Т.П. Новикова. – Режим доступа: <http://www.vfuraо.ru/publ/1>.
6. Почепцов Г.Г. Коммуникативные технологии XX века / Г.Г. Почепцов. – М.: Че Ро, 2009. – 451 с.
7. Чуйко Г.В. Манипуляція свідомістю як психологічна проблема / Г.В. Чуйко, І.А. Гуляс // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах / За ред. В.О. Моляко. – Т.12. – Вип.10. – Ч.ІІ. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – С.414-421.
8. Чуйко Г.В. Психологічні особливості прояву макиавеллізму в студентів [Текст] / Г.В. Чуйко, М.І. Комісарик // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. – Том X. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип.19. – С.623-634.
9. Chuyko H. Manipulative aspect of self-presentation / Halyna Chuyko, Yan Chaplak // Kształcenie zawodowe w perspektywie współczesnych uwarunkowań społecznych. – Kielce: Uniwersytet Jana Kochanowskiego; Wydział Pedagogiczny i Artystyczny Instytut Pedagogiki i Psychologii, 2015. – S.349-358.

*Розділ 2*  
**ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ  
З КРИЗАМИ І ТРАВМАМИ**

**КОНСТРУКТИВНА РОЛЬ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ  
ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ**

*Пісоцький В.П., кандидат філософських наук,  
доцент кафедри психології  
Ніжинського державного університету імені М. Гоголя*

*Горянська А.М., кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Ніжинського державного університету імені М. Гоголя*

Життя сучасної людини насичене різноманітними складними і часто несподіваними життєвими обставинами та важкими ситуаціями (діяльності, соціальної взаємодії, внутрішньоособистісного плану). Усі вони загрожують конфліктами, конфронтація яких провокує в їх учасників емоційно насичені негативні переживання, викликає неприємні й тривалі стани психічного напруження, роздратування, стресу, що значно погіршує ефективність комунікації та загострює ділові й міжособистісні стосунки. У важких ситуаціях соціальної взаємодії можливі три способи поведінки людини: а) слідування усталеним стереотипам (толерантність не актуалізується в індивідуальній і суспільній свідомості); б) чинити за обставинами, які склались (ситуаційна толерантність); в) згідно свого особистого вибору на основі гуманістичних цінностей: свободи, відповідальності, альтруїзму добра, щирості (втілення толерантної позиції в практику реальних стосунків).

Зустріч з несхожим іншим і необхідність взаємодіяти з ним є одним з варіантів стресової ситуації. Її негативний розвиток визначають антагоністичні суперечності ціннісно-мотиваційних орієнтацій, переконань, інтересів, позицій суб'єктів, коли «інший» сприймається як загроза своєму «Я». Таке викривлене сприймання, нерозуміння, необ'єктивне й категоричне оцінювання «іншого», приписування його поведінці злих намірів продукує неадаптивні форми поведінки – ворожість, деструктивну агресію, насильство над іншими, в основі яких лежить страх виявити свою неспроможність, меншовартість. Якщо суб'єкт усвідомлює безперспективність та згубність такої позиції, чинить опір відчуженню власного буття і готовий до пошуку альтернатив, від переживає проблему толерантності. Це переживання відзначається полярністю: прийнятненеприйнятне (П.Рікер [5]). Спочатку, переважно, проблема толерантності – це проблема стримування індивідом своєї негативності: в оцінці, відношенні, спонуканні. Наслідком цього процесу будуть деякі зміни в

системі організму, когнітивній та емоційно-вольовій сферах особистості, перебудова структурних зв'язків, що спочатку створює певний фізичний і психічний дискомфорт. Для подолання цього дискомфорту, доки позитивні результати від цих змін не задовольняють індивіда чи його групу, і необхідна толерантність. На думку І.Гриншпун, ці зміни не повинні мати якісного характеру. Важливо, щоб зберігався певний баланс, який би забезпечував збереження цілісності організму, автономію, свободу особистості, суверенність групи [2; с. 33].

Діапазон толерантності у кожної людини має свої індивідуальні відмінності, які залежать від її стресостійкості, особистісних якостей, конкретної ситуації взаємодії, вихованості, і знаходиться в певних межах: фізичних кондицій (витривалість), психічних або емоційно-вольових (фрустраційна толерантність), морально-психологічних (норми, цінності, принципи, переконання, ідеал толерантності). Головне питання, яке конкретизує проблему толерантності, – це з'ясування меж прийнятної і можливого їх розширення. На діапазоні толерантності конкретної людини, в межах якої вона відкрита для взаємодії з іншими людьми без втрати відчуття збереження свого «Я», негативно позначаються такі її особистісні якості як авторитаризм і стереотипність мислення, а толерантність до невизначеності є необхідною умовою успішної адаптації до нових, несподіваних ситуацій. Люди, в яких ця якість не розвинена, виявляють надмірну категоричність, ригідність, не можуть вчасно перебудувати свої стосунки з оточуючими, змінити своє ставлення. У зв'язку з цим виділяються два аспекти толерантності [4]: *зовнішня толерантність* (до інших) – переконання, що вони можуть мати свою позицію, здатні бачити речі з різних боків, з урахуванням різних факторів; *внутрішня толерантність* (як гнучкість, як ставлення до невизначеності, ризику, стресу) – здатність до самостійного прийняття рішень і міркування над проблемою, навіть якщо не відомі всі факти і можливі наслідки.

Принципово важливим є визначення *міри допустимої поведінки* в межах толерантних відносин. Вона необхідна індивіду як спосіб засвідчення діапазону дій, дозволених йому на певному етапі його розвитку для самозбереження. Реалізація цінностей толерантних відносин (боротьба за самозбереження не лише самого суб'єкта, а й також його оточення через визнання цінностей самозбереження „інакшого” для самозбереження „цілого”) потребує спільних зусиль сторін, що мають бути спрямовані на утримання „золотої середини” за активного діалектичного сходження до цієї „середини”, тобто досягнення максимізації виграшу і мінімізації програшу за дії рівно значущих альтернатив для кожного суб'єкта взаємодії. Суттєвим моментом при цьому є самозбереження „Я”, а також процес його захисту. Лише заради зняття напруженості, розв'язання конфлікту людина не повинна суперечити сама собі, своїми власним цінностям і смислам. Толерантна людина повинна чинити опір у разі порушення її свобод і зневажання особистісної гідності у межах ненасильницьких методів впливу (роз'яснення, переконання, активне

непротивлення тощо), які виключають агресію і насильство, а їх дієвість визначається силою морального впливу на супротивника [1].

Отже, для успішної протидії дезорганізації свідомості й діяльності, пом'якшення суперечностей, зниження «градусу протистояння», досягнення консенсусу необхідною умовою є конструктивна толерантна позиція суб'єктів відносин. Вона ґрунтується на визнанні рівності взаємодіючих сторін, індивідуальному й професійному досвіді подолання важких ситуацій, психологічній стійкості до фруструючих обставин, мотивується соціальним інтересом та відповідальністю, виявляє повагу до гідності й свободи самовияву особистості, приймає індивідуально-психологічні відмінності людей як даність, здатна відкрито виражати свої емоції без зневажання опонента, орієнтована на пошуки точок зближення позицій, компроміс, балансування між інтересами сторін (при цьому фактор взаємної корисності є визначальним). Окрім того, вона передбачає добровільність взаємного визнання автономними суб'єктами права кожного бути самим собою, бути іншим, права на помилку, сподівання на те, що врешті-решт здоровий глузд візьме гору і колись усе ж будуть досягнуті взаєморозуміння та згода сторін. У соціально-психологічному плані стосунків конструктивна толерантність характеризується чітко вираженою раціонально-прагматичною спрямованістю на результат, легітимністю рішень і вчинків, позитивним світовідчуттям, реалістичними поглядами на природу людини, рефлексією внутрішніх станів, переживань в процесі взаємодії з іншим, самоконтролем, упевненістю в собі, прийняттям відповідальності за розвиток стосунків, тактовністю, увагою і довірою до партнера, готовністю до компромісних рішень, передбачає володіння комунікативними вміннями і способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, що дозволяють впоратися з важкими (ексцезивними) ситуаціями або стресом (тобто копінг-поведінкою), асертивними психотехнологіями та ін. Асертивність – це суто практичний метод, який висунув і розробив А.Солтер, а потім поглибили В.Капоні та Т.Новак. В інтерпретації цих авторів ідея асертивності передбачає формування у людини певної якості поведінки, завдяки якій вона:

- спонтанно реагує, вирізняється розумним виявом емоцій, уміє прямо говорити про свої бажання і вимоги;
  - здатна прямо висловити свою точку зору, не боїться суперечити, аргументуючи свою позицію, а також наполягати на своєму в ситуаціях, коли будь-яка аргументація видається зайвою або недоречною;
  - володіє тактиками задоволення справедливих вимог і відмови у відповідь на неприйнятні домагання так, щоб при цьому не обмежувати права інших людей; підходами примирення з критикою (справедливою і несправедливою) і власними помилками; умінням просити інших про послугу, не переживаючи почуття ніяковості, і т.д.
- [3]

Таким чином, конструктивна толерантність відображає готовність і здатність особистості позитивно і продуктивно вирішувати складні завдання

соціальної взаємодії. Вона зумовлюється усвідомленими, гуманістично спрямованими диспозиціями особистості, є дієвим ненасильницьким засобом конструктивної взаємодії суб'єктів у складних життєвих ситуаціях.

**Список використаної літератури:**

1. Гжегорчик А. Духовная коммуникация в свете идеала ненасилия / А. Гжегорчик // Вопросы философии. – 1992. – № 3. – С. 54–64.
2. Гриншпун И. Б. Понятие и содержательные характеристики толерантности (к вопросу о толерантности как психическом явлении) / И. Б. Гриншпун // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика) : сб. науч.-метод. ст. – 2-е изд., стереотип. – М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : Изд-во НПО "МОДЭК", 2003. – С. 31–40.
3. Каппони В. Сам себе психолог / В. Каппони, Т. Новак ; пер. с чеш. – СПб. : Питер, 1994. – 220 с.
4. Мириманова М. Толерантность как проблема воспитания / М. Мириманова // Развитие личности. – 2002. – № 2. – С. 104–116.
5. Рікер П. Толерантність, нетолерантність, неприйнятне / П. Рікер // Навколо політики. – К. : Дух і літера, 1995. – С. 313–332.

## **ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ**

*Гришко В.В., асистент кафедри психології*

*Ніжинського державного університету імені М.Гоголя*

Кожна людина сучасності відчувала на собі вплив стресу. Сьогодні це слово знають практично всі. Життя повністю позбавлене стресів практично неможливе. Людина може переживати стан стресу і кілька разів на день. Така частота стресових ситуацій не може не відбиватися на фізичному здоров'ї людини, його емоційному стані та поведінці. Тому боротьба зі стресом та його наслідками є необхідною та важливою в такій справі як підтримка здоров'я та профілактика захворювань.

Ганс Сельє (1936) , що ввів у науку та побут поняття «стрес» дав йому наступне визначення – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію. Стрес – це перенапруга, яка викликається подразником, на який у людини не було до цього моменту необхідної адекватної реакції. Однак така реакція необхідна для подолання відповідної проблеми. Стрес – це необхідність мобілізації сил організму для продовження самого життя. [3, 12]

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини – оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається тощо. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором (фактор, що викликає стан стресу). При цьому не мають значення зміст самої ситуації та міра її об'єктивної загрози. Важливим є саме суб'єктивне ставлення до неї.

У психології стресу найчастіше виділяється дві групи стресорів – фізіологічні та психологічні. Фізіологічні – це несприятливі умови, що впливають на життєдіяльність людини (температура, хімічні, механічні впливи тощо). Психологічні – це фактори, що люди самі оцінюють як шкідливі для себе. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційного перенавантаження або інформаційного вакууму. Емоційний – в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи. [1, 26]

Не можна пов'язувати стрес тільки з негативними подіями. Напруга може виникати і у випадку позитивних, але різких неочікуваних змін.

Взагалі у стресу виділяють дві форми: продуктивну (еустрес) та негативну (дистрес). Коли людина переборює проблему і накопичує необхідний для майбутнього досвід, то говорять про еустрес. В протилежних випадках виникає дистрес, що порушує поведінку і є джерелом розладів та хвороб. [2, 10]

Тобто можна вивести схему: стресор → стрес → здорове пристосування чи негативні наслідки. Між стресором та стресом міститься індивідуальна оцінка події – хтось може сприйняти певну подію як неприємну, хтось як приємну або як нейтральну. Крім того, між стресом і його наслідками важливою ланкою є подолання стресу – те, як індивід справляється зі стресом. Не кожен у стані стресу поводить себе однаково – одні можуть захворюють, для інших стрес буде навіть приємним викликом. [3, 70]

Для психічного та фізичного здоров'я людини, її щастя важливим є уміння долати стреси. Подолання – це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висуваються стресом. Подолання – це не якась одна стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

Неефективні способи подолання стресу – це ті, що протягом тривалого часу не приводять до зниження рівня стресу. Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина фіксується (“зациклюється”), продовжує реагувати однаково на той самий стресор. Фіксування рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає, що треба негайно змінювати спосіб реагування. Якщо вам не пощастило, спробуйте ще і ще раз, але не занадто довго. В якийсь момент людина повинна бути готова відступити, відмовитися від старої послідовності дій і спробувати щось інше.

Різновидом фіксування є відкладання “на потім”. Приклад: підготувати і здати через певний час курсову роботу. Замість того, щоб писати, людина починає відкладати цю роботу. Якщо вона залишає собі все менше часу на її підготовку, то тим самим збільшує вірогідність сильнішого стресу.



Якщо людина не змінює свою поведінку або зовсім нічого не робить, то виникає одна з двох поширених реакцій на стрес: агресія або депресія.

До успішних та ефективних способів подолання стресу відносяться наступні:

- активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від стресу;
- комплексні способи, що поєднують у собі все перераховане вище.

Якщо звернемося до схеми стресу, то перша група діє зі стресором, друга – з інтерпретацією стресу, третя має справу з фізичним ефектом від стресу. [3, 161]

Різновидами активної взаємодії зі стресором є: 1) активний вплив на проблему (можна реалізувати наступним чином: визначити проблему, дізнатися якомога більше про проблему, прийняти програму дій, зосередитись на роботі з проблемою); 2) усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок (комунікативні навички, впевнена поведінка, прийоми протидії психологічному тиску); 3) ефективне цілепокладання (алгоритм постановки життєвих цілей: позитивне формулювання, принципова досяжність, максимальна конкретність, мета максимально залежить від нас, прийнятна ціна, визначення необхідних ресурсів).

До другої групи входять наступні способи: 1) раціональна психотерапія (ефективна в комплексі з іншими способами, коли загальний рівень збудження знижено до прийняттого рівня); 2) способи зміни погляду на проблему (переоцінка (не так все погано), соціальне порівняння (мені краще, ніж іншим), уникання (це не проблема), гумор (це смішно)); 3) дисоціювання від стресу (зміна масштабу подій; зміна не просторового, а часового масштабу; зміна характеристик нашого сприймання навколишнього світу); 4) специфічні прийоми (вміння правильно розпоряджатися часом; уникання зайвих помилок; поступове наближення до поставленої мети; вміння змусити час працювати на нас).

До методів приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу належать: 1) фізичні методи (вплив високими або низькими температурами, світлом різного спектрального складу та інтенсивності, гідропроцедури, свіже повітря та вода); 2) фізіологічні методи (масаж, акупунктура, фізичні вправи та прояви, м'язова релаксація, дихальні техніки, йога); 3) біохімічні (фармакологічні препарати, лікарські рослини, аромотерапія); 4) психологічні методи (аутогенне тренування, НЛП, медитація, афірмація, біологічний зворотний зв'язок). [1, 270]

До комплексних способів подолання стресу відносяться: допомога іншим, віра в Бога, зміна способу життя, наближаючи його до здорового та зрівноваженого.

Стрес можна розуміти як мобілізацію всіх життєвих сил на надмірне ускладнення ситуації. Стрес небезпечний, але з ним можна і треба боротися. Бо він необхідний як школа виживання, а це досвід для майбутнього. Саме завдяки ньому ми пристосовуємось до різних умов. Варто пам'ятати, що стрес не повинен переважати можливості організму до адаптації та набирати ролі патогенного чинника. Для протидії негативним наслідкам стресу розроблено багато прийомів, серед яких можна знайти ті, що підійдуть кожному! Вибір способу протидії стресу залежить як від особистості так і ситуації.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж.Гринберг. – СПб: – Питер, 2002. – 496 с
2. Кинан К. Управление стрессом /К.Кинан. – М. – Эксмо, 2006, 80 с.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В.Щербатых. – СПб: – Питер, 2012. – 256 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ РЕАДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ АТО В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ**

*Гуцуляк Н.М., кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри практичної психології*

*Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича*

*Матейчук Н.Г., асистент кафедри практичної психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

У проблематиці соціально-психологічної реадaptaції учасників АТО найголовнішою проблемою було і залишається, як повернутися в мирне життя, реалізувати свій творчий та виробничий потенціал без порушення психіки особистості й негативних наслідків як для себе, так і для оточуючих. Ті поступові кроки, які здійснюються державними установами, волонтерськими силами та силами близьких людей, спрямовані на пошук та підтримку щодо найшвидшого вдалого повернення учасників АТО в мирне життя. З початку проведення антитерористичної операції та повернення додому перших воїнів, науковці почали досліджувати зміну психічних станів учасників АТО та факторів їх реадaptaції.

Розробляючи категорію соціально-психологічної реадaptaції учасників АТО, ми опиралися на загальне уявлення про проблему соціально–

психологічної реадаптації (Г. М. Андреева, А. М. Вейн, О. І. Зотова, Ю.А.Клейберг, І.К.Кряжева, І. С. Кон, І. О. Милославова, Б. Д. Паригіна, Ж.Піаже); якість реадаптаційного процесу учасників АТО (С. Басараб, О.О.Буковська, А.Г.Караян, В. М. Князевич, М. Мушкевич, І. В. Сиромятніков, О. В. Тополь, О. А. Філатов, А. Чаплигін та ін.); чинники, що обумовлюють успішну соціально-психологічну реадаптацію учасників АТО (М. В. Боярина, І.В. Дроговоз, В. В. Кондрюкова, М. Д. Пришак, І. М. Слюсар, О.А.Урбанович).

Для виявлення особливостей та специфіки перебігу соціально-психологічної реадаптації військослужбовців-учасників АТО ми використали опитувальник оцінки стану адаптації «ОСАДА» С. І. Яковенка [1]. Даний опитувальник дає можливість оцінити адаптацію до ситуації, що склалася, за п'ятьма критеріями (шкалами): задоволення собою, своїм психічним станом; задоволення ситуацією, її динамікою; задоволення сферою міжособистісних стосунків; задоволення своїм функціональним станом; задоволення життєдіяльністю. У дослідженні взяло участь 45 опитаних – учасники АТО, які продовжують військову службу.

Таблиця 1.

**Особливості реадаптації військослужбовців-учасників АТО (у %)**

Критерії	недостовірні результати	вдала адаптація	рівень «нормального» напруження без загрози для здоров'я особистості	субекстремальна напружена ситуація	складна життєва ситуація	ситуація життєвої кризи	відмовилися в опитуванні
Задоволення психічним станом	68	12	8	0	0	0	12
Задоволення динамікою життєвої ситуації	60	28	0	0	0	0	12
Задоволення міжособистісними стосунками	72	16	0	0	0	0	12
Задоволення функціональним станом	52	32	4	0	0	0	12
Задоволення життєдіяльністю	52	24	12	0	0	0	12

З таблиці ми можемо побачити, що 68% учасників АТО, які служать, стосовно оцінки власних психічних станів надали недостовірні результати. Ми вважаємо, що це спричинено ігноруванням реальних проблем чи, можливо тим, що вони є інфантильними особистостями. Відповідно, це супроводжується неможливістю самостійно приймати рішення і відповідати за них, бути готовими до наслідків. 12% учасників АТО, які служать, характеризуються задоволенням своїм психічним станом і 8% характеризуються рівнем

нормального напруження без загрози для здоров'я, якщо таке напруження, зрозуміло, не є хронічним.

Тільки 28% військовослужбовців-учасників АТО вдало реадаптувалися до ситуацій в їхньому житті, задоволені розвитком подій у своєму житті, прислухаються до своїх потреб. Відповідно, більша половина ігнорує взагалі все те, що відбувається довкола них.

Лише 16% військовослужбовців позитивно ставляться до оточуючих, активно взаємодіють з іншими особистостями в сфері організації дозвілля та у професійній діяльності. При цьому, аж 72% з тих, які служать, ігнорують оточуючих, не прагнуть до ефективної взаємодії із ними.

З таблиці видно, що 4% військовослужбовців-учасників АТО відчують навантаження на організм, але яке не обумовлює загрози для життя і здоров'я, допомагає вдало реадаптуватися особистості; 32% повністю задоволені своїм фізичним станом організму, рівнем життєдіяльності та вдало реадаптувалися до цього. Недостовірні результати, через ігнорування реальних проблем, проілюстрували 52% опитуваних.

Щодо життєдіяльності тих учасників АТО, які служать, то тут слід звернути увагу, що половина опитуваних надала неправдиві результати через, можливо, абсолютну байдужість або реалізують це, як спосіб психологічного захисту від неприємних, обтяжливих обставин. Лише 24% військовослужбовців вдало реадаптувалися до повсякденної діяльності та здатні забезпечити собі існування, а також існування членів своєї сім'ї.

Аналіз вивчення реадaptaції військовослужбовців-учасників АТО за опитувальником оцінки стану адаптації «ОСАДА» виявив, що значна частина опитуваних ігнорують реальні проблеми, виявляють небажання брати на себе відповідальність, у них відсутня здатність приймати своєчасні ретельно обдумані рішення, немає прагнення до самостійності. Як ми бачимо, 12% від загальної кількості досліджуваних відмовилися від опитування за даною методикою, аргументуючи тим, що не мають бажання проходити опитування, яке на російській мові. Це може свідчити про «загострене» ставлення, відчуття внутрішнього збудження та прояв явного незадоволення до людей, які спілкуються російською мовою.

Для більш глибокого вивчення реадaptaції учасників АТО в контексті вміння продемонструвати вдалу поведінку, власну спроможність подолати непередбачувані ситуації, на наступному етапі нашого дослідження ми вирішили проаналізувати самоефективність. Як зазначає Д. О. Шапошник, самоефективність – це усвідомлена здатність людини впоратися із специфічними і складними ситуаціями. Люди з високою оцінкою власної самоефективності легше контролюють свою поведінку і дії оточуючих, успішні в кар'єрі та спілкуванні. Особистості з низькою оцінкою, навпаки, пасивні, не можуть долати труднощі і впливати на оточуючих [2]. Для визначення рівня відчуття загальної самоефективності ми використали методіку, розроблену Ральф Шварцером та Матіас Єрусалемом [3].



*Рис. 1. Особливості самоефективності військовослужбовців-учасників АТО (в %)*

Як ми можемо побачити, у 20% військовослужбовців-учасників АТО самоефективність проявляється на високому рівні, а в 68% є вищою за середню. Це означає, що вони впевнені у собі та переконані щодо своєї потенційної здатності організувати й здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної, поставленої перед собою мети. В даний період життя ці учасники АТО здатні успішно діяти в конкретних ситуаціях, вірять у те, що є компетентними у тому, що роблять. Тобто, іншими словами, вони вірять у те, що можуть вирішити конкретне завдання чи справитися з конкретною ситуацією, але, при цьому, їм ще потрібна підтримка з боку інших та допомога для досягнення високої самоефективності. 12% опитуваних у певні моменти сумніваються у власній спроможності відповідати будь-яким вимогам, обставинам чи вмінні подолати непередбачуваність нової ситуації.

У повсякденній діяльності та при встановленні контактів із учасниками АТО ми повинні пам'ятати і знати, що більшість військових, які повернулися додому чи надалі продовжують проходити службу, мають достатньо природні й особистісні здібності успішно відновлюватися, реадаптуватися. Ці загальні стресові реакції під час і після повернення можуть минати за умови повернення до звичних справ, уваги до себе (усвідомлення себе нового), розуміння, що допомога спеціаліста є нормальним явищем та, звичайно, суспільного визнання і розуміння, що їх участь у війні етично виправдана і соціально корисна.

Успішна реадптація повинна розпочинатися із роботи психолога індивідуально з кожним учасником АТО чи групового заняття для розуміння психічного стану, готовності повернутися в мирне життя тощо. І, коли учасник АТО вже дома, потрібно здійснювати психологічне консультування регулярно, хоча б один раз на місяць. Дане консультування має проводитися також і з його рідними, оточуючими щодо роз'яснення психологічного стану учасника АТО, як йому допомогти і як зберегти при цьому всі цінності, почуття та не нашкодити один одному.

Можна запропонувати такі поради для ефективного спілкування з учасниками АТО: бути витривалими і навчитися робити паузу; поважати думку іншої людини; поступово залучати учасників АТО до домашніх справ; спілкуватися тихо і доброзичливо; навчитися стримувати емоції та керувати

ними; прийняти за правило – до учасника АТО підходити, заздалегідь попереджуючи; ніколи не підходити із спини, якщо так трапляється, то повідомити про це; з учасниками АТО старатися розмовляти тільки на запропоновані ними теми, не задавати ніяких зайвих запитань, коли вам відмовили у відповіді; у родинному колі учаснику АТО варто спокійно розповідати, як ви жили за період його відсутності, як справлялися самостійно з життєвими труднощами; довіряти учасникам АТО, з розумінням та прийняттям ставитися до їхніх потреб, турботи про своїх побратимів, відвідувань зібрання учасників АТО; всі ваші слова, поведінка, вчинки стосовно ставлення до учасника АТО мають бути для нього передбачуваними та зрозумілими; варто прийняти його зміни у задоволенні потреб у їжі, сні, безпеці, справедливості.

При цьому, рекомендуємо навчитися приймати потреби того, хто повернувся з АТО: жити за побудованим ним планом; тепер у його житті все має бути правильно і чітко; він має право нікому не довіряти; бути непередбачуваним; він може реагувати миттєво; мінімально проявляти емоції і почуття (інколи складається враження про відсутність емоцій та почуттів).

І якби це просто не звучало, але ми вважаємо, що допомога щодо реадaptaції учасника АТО до мирного життя повинна розпочинатися із оптимістичного налаштування, як самого учасника АТО, так і його оточення, суспільства. Адже, оптимізм дає змогу побачити можливості, які з'являються через труднощі у житті. Загальновідомо, там, де песиміст бачить труднощі, оптиміст бачить можливості.

#### **Список використаної літератури:**

1. Кондрюкова В. В. Соціально–психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник / В. В. Кондрюкова, І. М. Слюсар. – К.: Гнозис, 2013. – 116 с.
2. Шапошник Д. О. Ресурси теорії самоефективності особистості у сучасній психології / Д. О. Шапошник // Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія. – 2011. – №937. – С. 302-305.
3. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально–психологічної адаптації / І. Галецька // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». – 2003. – Вип. 5. – С. 433-442.

# ДОСВІД ЧЕРНІГІВСЬКОЇ «ШКОЛИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ» З ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

*Кальницька К.О., кандидат психологічних наук,  
доцент, завідувачка кафедри соціально-психологічної допомоги населенню  
Чернігівського національного технологічного університету,*

*Лазоренко Б.П., кандидат філософських наук, доцент,  
провідний науковий співробітник лабораторії соціальної психології  
особистості  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Нагальним завданням політики української держави і насущною потребою українського суспільства є допомога у соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщеним особам (далі ВПО) у зв'язку з переживанням ними наслідків військових подій на сході країни. На це спрямована Державна цільова програма відновлення та розбудови миру в східних регіонах України, яка передбачає забезпечення психологічної та соціальної підтримки населення, постраждалого від конфлікту. Українська держава та територіальні громади, в силу своїх можливостей, при підтримці міжнародних організацій, надають різнобічну допомогу ВПО, проте є необхідність у подальшому її розвитку, в урізноманітненні форм психологічної реабілітації та соціальної реадaptaції особистості, що зазнала психотравмуючого впливу воєнних подій.

Відгуком на ці потреби є організована кафедрою організації соціально-психологічної допомоги населенню Чернігівського НТУ спільно з ІСПП НАПН України, волонтерами ВПО школи соціально-психологічної допомоги (далі Школа). Серед основних завдань, які ставились перед Школою, є зменшення напруги стресових та посттравматичних станів; поліпшення проактивної адаптації до своїх особистих та соціальних умов життя, покращення на цій основі загальної якості життя. Також важливим завданням було проведення емпіричного дослідження отриманих учасниками результатів.

**Мета.** Висвітлити довід опанування ВПО технологій самопомоги та взаємодопомоги щодо поліпшення своїх психологічних станів та якості життя. Емпірично дослідити прояви симптомів посттравматичних станів та порушень адаптивності у ВПО, які у даний час проживають у м. Чернігові, з'ясувати вплив засвоєння зазначених технологій на покращення якості їхнього життя.

Забезпечення вирішення цих задач вбачалось за рахунок засвоєння учасниками навичок психоемоційної саморегуляції, набуття умінь у наданні первинної психологічної допомоги близьким та рідним; опрацювання ефективних практик вирішення своїх життєвих завдань та вдосконалення способу життя.

**Теоретичні та методичні засади організації навчання.** Заняття з ВПО проводились на добровільній основі та волонтерських засадах, безоплатно. Заняття тривали чотири місяці з грудня 2018 по лютий 2018 включно. Всього було проведено дванадцять занять по три учбові години по одному заняттю на тиждень на базі ЧНТУ. Під час проведення занять поєднувалась індивідуальна та групова робота. Між тижневими сесіями передбачалось виконання домашніх завдань учасниками із засвоєння навичок саморегуляції психоемоційних станів, участь на волонтерських засадах у групових заняттях взаємодопомоги, опрацювання навичок надання першої психологічної допомоги рідним та близьким.

При проведенні занять Школи у якості теоретичних засад ми скористались теорією особистісного життєконструювання та концепція соціально-психологічної реабілітації особистості розробленою колективом лабораторії соціальної психології ІСПП НАПН України під керівництвом Т.М.Титаренко, а також суб'єктно-вчинковим підходом В.О. Татенко. Також були використані такі провідні принципи надання соціально-психологічної допомоги, як принцип парадоксальності трансформації негативних травматичних станів у позитивні на основі парадоксальної інтенції В. Франкла; принцип поваги до особистості і її психологічних захистів; забезпечення учасників від ре травматизації; принцип конфіденційності.

Основними етапами вирішення означених завдань у процесі роботи Школи було виокремлено реабілітацію особистості на основі трансформації травматичних станів у ресурс особистісного зростання та її соціально-психологічний супровід щодо забезпечення позитивних зв'язків із родинним та соціальним оточенням.

Серед основних технологій реабілітаційного етапу були використані авторська методика Б.П. Лазоренка спонтанно-конструктивного переживання та засвоєння провідних емоцій, тілесно-зорієнтовані технології, дихальні техніки. У психологічному супроводі соціальної реадптації особистості застосувались технології індивідуальної та групової роботи, фасилітації та наснаження. Також зверталась увага на профілактику та опрацювання рецидивів травматичних реакцій, на формування у особистості активної суб'єктної позиції з вирішення власних життєвих завдань, набуття за допомогою міні тренінгів та виконання домашніх завдань ефективних практик їх вирішення.

**Аналіз результатів дослідження.** Для з'ясування досягнутих результатів учасниками школи було проведено емпіричне дослідження за методикою Беженко В. "Перелік симптомів ПТСР" для української популяції, Багаторівневий особистістний опитувальник «Адаптивність» Маклакова А. Г. і Чермянина С. В., а також Опитувальника самооцінки змін у якості життя учасників Школи соціально-психологічної допомоги Кальницької К.О., і Лазоренко Б.П.. Опитування учасниками за цими методиками було проведено двічі - на початку навчання та по його закінченню.



Із загального числа учасників (36 осіб), які розпочинали навчання, кількість ВПО становили 7 осіб ( жінки віком від 33 до 58 років).

Основними запитами на початку занять були стабілізація психологічного стану та допомога собі.

За результатами дослідження отримані наступні результати.

За методикою В.Беженко "Перелік симптомів ПТСР" фіксувалася динаміка чотирьох основних показників: симптоми інтрузії; симптоми уникнення; негативні думки і емоції; симптоми надмірної реактивності.

Результат А					Результат Б				
	Симпт. інтрузії	Симпт. уник-ня	Негат. думки і емоції	Симпт. надмір. реак-ті		Симпт. інтрузії	Симпт. уник-ня	Негат. думки і емоції	Симпт. надмір. реак-ті
Почат.	9	1	7	9	Почат.	9	6	7	6
Кінець	5	0	2	6	Кінець	10	8	18	7

Зниження показників за цією методикою свідчить про зменшення посттравматичної симптоматики, а збільшення про її зростання.

За методикою А. Г. Маклакова, С. В. Чермянина «Багаторівневий особистістний опитувальник Адаптивність» ми визначали динаміку трьох основних показників порушення адаптивності досліджуваних: поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та моральної нормативності.

Результат А				Результат Б			
	Поведінк. регуляція	Комунікат. потенціал	Мораль. Норм-ть		Поведінк. регуляція	Комунікат. потенціал	Мораль. Норм-ть
Почат.	35	11	9	Почат.	40	9	8
Кінець	23	9	10	Кінець	30	12	9

Зменшення показників порушення адаптивності за цією методикою свідчить про підвищення адаптивності досліджуваних.

Важливим для нас було отримання зворотного зв'язку про досягнуті результати від ВПО учасників Школи за розробленою нами опитувальником самооцінки змін у якості їхнього життя. За аналізом відповідей за цим опитування ми отримали наступні результати.

**Учасниця А.** Фізичний стан: покращився помірно. «Зменшились больові відчуття у спазмованих зонах тіла. Покращився сон. Я думаю, що це була психосоматика». Психологічний стан: покращився помірно. «Стала спокійнішою емоційно. Думаю, що це результат проживання моїх внутрішніх станів на заняттях». Ставлення дітей до мене покращилось помірно. «Вони стали мене краще «чути»». Завдяки участі у Школі «я стала більш спокійною емоційно, витриманішою у стосунках із людьми. Можу відстежувати свій внутрішній стан і робити спроби його поліпшити». На запитання «Чи зможете Ви користуватись набутими навичками у самопомозі?», «Чи зможете ви допомагати своїм рідним і близьким?» «Чи зможете Ви допомагати своїм друзям, колегам та тим, хто цього потребує?», учасниця відповіла ствердно.

**Учасниця Б.** Фізичний стан покращився помірно. «Покращився сон». Психологічне самопочуття покращилось значно. «З'явилася впевненість, рівновага. Моє ставлення до батьків, дітей покращилось значно. Ставлення

батьків, дітей до мене покращилось помірно. Стосунки стали м'якше, більш довірливі». На запитання «Чи зможете Ви користуватися набутими навичками у самодопомозі?», «Чи зможете допомагати своїм рідним і близьким?» «Чи зможете надавати допомогу друзям, колегам та тим, хто цього потребує?», учасниця відповіла ствердно.

Для підвищення ефективності роботи школи були залучені важливі соціальні ресурси, зокрема створена інформаційна група обміну досвідом та підтримки у соціальній мережі Facebook «Разом ми сильніші», систематично проводились танцювальні заняття у школі танців «Viva La Vida». О. Буренок, була організована зустріч із Київським плейбек-театром життєвих історій «Déjà vu plus» під орудою Володимира Савінова.

Серед перспектив подальшого розвитку активностей, пов'язаних із Школою, її учасниками та організаторами передбачено: консультативну підтримку та супровід із поглиблення і вдосконалення набутих навичок за допомогою сучасних інформаційних інтернет-технологій (фейсбук, вайбер, мобільний телефонний зв'язок тощо); проведення зустрічей для зворотного зв'язку, корекції та спільного дослідження отриманих результатів; поширення набутого досвіду серед споріднених організацій ВПО та волонтерів.

**Висновки.** Виходячи з досвіду школи соціально-психологічної допомоги ВПО, апробовано реінтеграційні та реабілітаційні технології відновлення. Зафіксовано наступні зміни симптомів посттравматичних стресових станів та показників порушень адаптивності: покращився фізичний і психологічний стан учасників Школи; оптимізувалися стосунки із рідними та зовнішнім соціальним оточенням; сформувалися нові уміння трансформації негативних станів у особистісний досвід; опановано засоби надання і отримання первинної психологічної допомоги.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ ІЗ КРИЗАМИ І ТРАВМАМИ (НА ПРИКЛАДІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «КРИЗОВЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ»)**

***Корнівська М.М.,** кандидат психологічних наук  
асистент кафедри практичної психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Нинішнє українське суспільство переживає ряд складних економічних, політичних, ідеологічних та соціальних криз. Відповідно, поліморфність даної ситуації, викликає значне емоційне напруження більшої кількості громадян нашої країни, що зумовлює кризу психологічну. Все більшого значення починає набувати підготовка психологів, як фахівців, що вміють працювати в кризовому середовищі, надавати підтримку при різних видах кризових станів,

спеціалізуватися на кризовому консультуванні. Такі вимоги повинна ставити перед собою Вища школа, яка готує майбутніх психологів-практиків.

Як зазначає відомий український психолог Т.М. Титаренко, у процесі засвоєння дисципліни «Кризове психологічне консультування» студенти повинні *знати*: основні закономірності становлення кризової особистості, особливості та механізми особистісного розвитку в різні вікові періоди; показники й індикатори проявів особистості, що переживає нормативну чи ненормативну кризу, особливості розвитку її мотиваційної сфери, самосвідомості, стосунків тощо; найпоширеніші методики консультування, надання психологічної допомоги, самоподолання, стимулювання життєстійкості; *уміти*: визначати передумови кризових життєвих ситуацій та давати їм науково обґрунтовану психологічну інтерпретацію; коригувати певні відхилення в розвитку особистості, що виникають у гострих кризових ситуаціях, застосовувати здобуті знання для розв'язання хронічних конфліктів і кризових життєвих ситуацій [2, с. 3-4].

Я. В. Сухенко, Н. О. Лук'яненко, відзначаючи підходи до подолання кризових явищ, вказують, що кризові ситуації вимагають від людини внутрішньої роботи. Різного роду стресові реакції часто виявляються у виді граничної активації внутрішніх ресурсів особистості, що відстоює свої колишні можливості реалізації життєвих задумів. Більш важкі ситуації можуть вимагати від людини перегляду рівня своїх життєвих домагань і одночасної реконструкції свого «Я».

Оскільки криза має зовнішній і внутрішній компонент, відповідно, і зовнішня ситуація, і внутрішні динамічні процеси вимагають свого розгляду, наголошують Я. В. Сухенко та Н. О. Лук'яненко. Використання психодинамічних методів роботи в цій ситуації може бути дуже продуктивним. Звертання до минулого при цьому неминуче.

Психологічна допомога, що надається в кризових або надзвичайних ситуаціях, має свої особливості, пов'язані з тим, що, по-перше, людина знаходиться в стані емоційної напруги, порушення і, по-друге, контакт із клієнтом може виявитися єдиним. Ці особливості диктують методи і прийоми роботи [1].

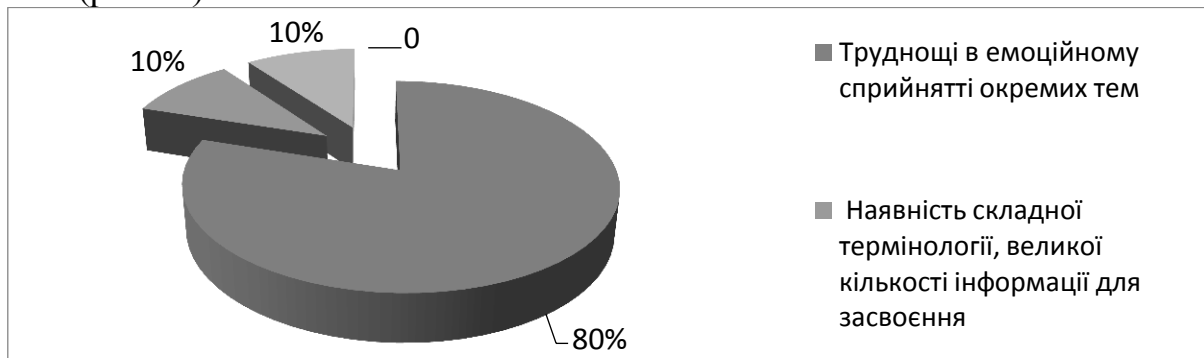
Багаторічний досвід викладання дисципліни «Кризове консультування» на кафедрі практичної психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича дозволяє виділити ряд особливостей та труднощів, з якими зустрічаються студенти при вивченні даної дисципліни.

Щодо специфіки даного курсу, методика викладання дисципліни передбачає наявність лекційних та практичних занять, завдань для самосійної роботи. На лекціях розглядаються основні теми з кризового консультування. Проведення ж практичних занять зі студентами передбачає тренінговий формат, де студенти, знайомлячись із основними техніками, прийомами, що стосуються тем курсу, мають можливість набути навички практичної роботи; через проживання власного досвіду отримати зворотній зв'язок та підтримку від

групи. Робота відбувається у малих підгрупах, в діадній взаємодії «клієнт-консультант» та у тренінговому форматі.

З метою верифікації труднощів, з якими зустрічаються студенти, вивчаючи дисципліну «Кризове консультування» у травні 2018 року було проведено анкетування серед студентів, які прослухали даний курс. Анкета містила ряд запитань відринотого та закритоного типу, які дозволяли визначити ряд труднощів, з якими зустрілися студенти під час засвоєння даної дисципліни, виявити складність засвоєння окремих тем; визначити, які категорії клієнтів є «небезпечними» для студентів; оцінити власні «відкриття» за час вивчення дисципліни; назвати якості, притаманні майбутньому кризовому консультанту та необхідні для викладання даного курсу. У дослідженні взяли участь 22 студентів 4 курсу напрямку підготовки «Практична психологія».

Так відповіді на запитання «З яким типом труднощів Ви зустрілися під час вивчення курсу «Кризове консультування»?» розподілилися наступним чином (рис. 1.).



*Рис.1. Типи труднощів студентів-психологів при вивченні дисципліни «Кризове консультування»*

З'ясовано, що 80% опитаних студентів найбільш складним для себе відзначають труднощі в емоційному сприйнятті окремих тем. Дані результати підтверджуються рефлексією та зворотним зв'язком студентів під час практичних занять. Оскільки курс передбачає розгляд специфічних тем, таких як: горе, втрата, робота з термінальними хворими, сімейні кризи тощо, і часто в особистому досвіді самих студентів ці теми є непрожитими – робота з ними викликає надмірне емоційне напруження.

Однакову кількість виборів (по 10% ) складають труднощі, пов'язані із засвоєнням великої кількості інформації та із перспективами втілення подальших знань на практиці. Можемо припустити, що оскільки на четвертий рік навчання студентів припадає також криза професійного самовизначення, серед них є частка, які не вбачають подальших перспектив розвитку у професії.

Складність засвоєння дисципліни, на думку опитаних студентів, обумовлена ще рядом чинників (рис. 2).

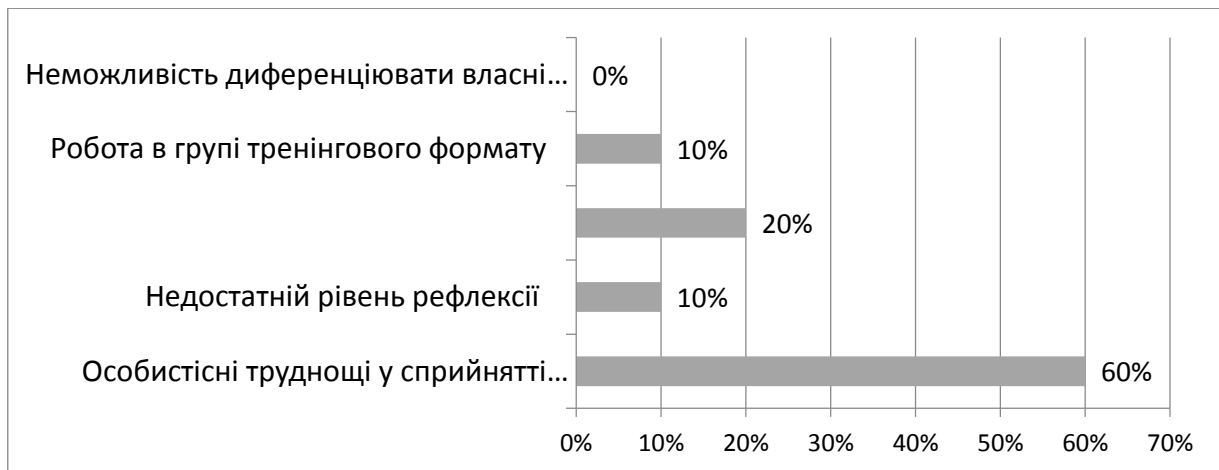


Рис. 2. Фактори, що обумовили складність засвоєння окремих тем

Як видно з рис. 2 найбільше кількість студентів відзначають особисті труднощі у сприйнятті окремих тем (60%). До таких тем студенти-психологи відносять: теми суїциду, насилля, горя, сімейних криз.

Також майже чверть студентів (20%) серед труднощів засвоєння курсу «Кризове консультування» відзначають відсутність власної терапевтичної підтримки. І дійсно: терапевтична підтримка формує толерантність та стійкість особистості до кризових ситуацій та складних тем. Оскільки лише невелика частка студентів відвідує психолога або психотерапевта, то більшість з них складно переживала на тренінгах «занурення» в окремі теми.

Більшість студентів зазначають, для того щоб уникнути вищезгаданих труднощів важливо: розуміти особливості перебігу такої ж або схожої кризи у власному досвіді; мати досвід проживання власних криз, бажано із психотерапевтичною підтримкою; брати регулярні супервізії.

У ході опитування виявлено диференціацію у важливості навичок, необхідних кризовому консультанту та викладачу дисципліни «Кризове консультування» (рис. 3).

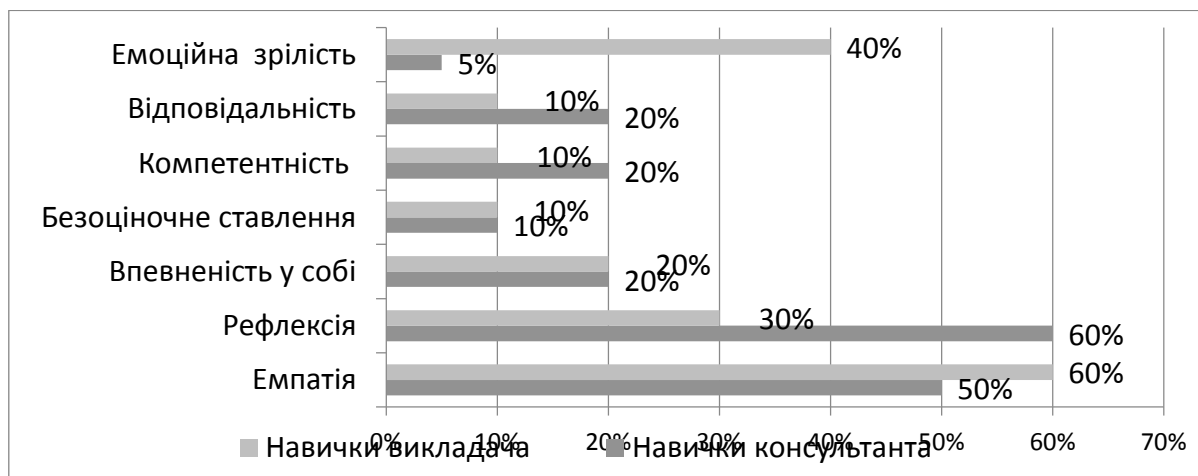


Рис. 3. Порівняння професійних навичок кризового консультанта та викладача дисципліни «Кризове консультування»

Так, студенти вважають, що для викладача дисципліни «Кризове консультування» важливими навичками є: емпатія (60%), емоційна зрілість (40%), рефлексія (30%), впевненість у собі (20%). Рівну кількість виборів (10%) студенти віддають відповідальності, компетентності, безоціночному ставленню викладача.

Щодо терапевтичних навичок майбутнього кризового консультанта, студенти-психологи надають найбільшу перевагу рефлексії (60%). Емпатію, як важливу рису для терапевта називає половина студентів (50%). Однакову кількість виборів відведено відповідальності, компетентності, впевненості в собі (по 20%). На найнижчих позиціях за кількістю виборів опинилися безоціночне ставлення (10%) та емоційна стійкість (5%).

Таким чином, для психолога-практика, на думку студентів, найбільшого значення набуває рефлексія, а для викладача з кризового консультування – емпатія.

Отже, у студентів-психологів, які у процесі професійної підготовки вивчають дисципліну «Кризове консультування», може виникати ряд труднощів, які здебільшого є особистого характеру і залежать від власного досвіду проживання ними як нормативних, так і ненормативних криз.

Оскільки навчальний формат не передбачає безпосереднього терапевтичного втручання, допомогу студентам у подоланні цих труднощів вбачаємо через окреслення кола їх проблем, підтримуючий зворотній зв'язок із подальшим розглядом питання щодо особистої терапії.

#### **Список використаної літератури:**

1. Подолання кризових ситуацій в освітньому середовищі: Методичні рекомендації / Укладачі Я. В. Сухенко, Н. О. Лук'яненко – Полтава: ПОІППО, 2007. – 16 с.
2. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування: програма навчального курсу / Т. М. Титаренко; Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2009. – 64 с.

## **МОЖЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСІБ, ЩО ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМАТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ**

***Ларіна Т.О.**, кандидат психологічних наук,*

*старший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Сучасні підходи до розуміння особливостей опанування складних життєвих обставин та переживання впливу психотравмуючих ситуацій останнім часом все частіше фокусуються на конструктивній ролі ресурсів життєздатності особистості. Життєздатність як складова позитивної адаптації людини, як здатність раціонально планувати та ефективно діяти в складних

умовах є потужним ресурсом запобігання посттравматичного стресу, депресії та психогенним розладам.

Життєздатність проявляється, за висновками Є.О. Рильської, не стільки в готовності боротися з невротичним стресом, скільки у можливості жити в стресі «корисному», «стимулюючому», у вмінні знаходити в ньому не завжди явний глибинний позитивний сенс та конструктивно його опрацьовувати [1].

Специфічні обставини, що склались в Україні внаслідок гібридної війни та анексії Криму, революційних подій Євромайдану 2013-2014 р. визначили різні приклади життєздатності українців, а саме види мобілізації та самоорганізації заради досягнення позитивних змін в країні та наближення її до держави з європейськими стандартами [2], [3].

Проведені нами дослідження показали суттєві відмінності у репертуарі актуальних ресурсів життєздатності в залежності від різних рівнів мобілізації та самоорганізації під час революційних подій. Таким чином, складна революційна ситуація Євромайдану спричинила актуалізацію таких соціально-психологічних ресурсів життєздатності як:

- оптимістичне ставлення до майбутнього;
- готовність зайняти активну громадянську позицію, що, зокрема, виявилось у контрольованій пильності респондентів,
- толерантність до ризику, контроль над ризиками, прагнення захистити те, що є, зберегти власні життєві позиції, бачення перспектив подальшої реалізації життєвих планів;
- пошук підтримуючої поведінки від сім'ї та родини.

Нами було виявлено наступні стратегії опанування складної ситуації, а саме *відкрите протистояння*, що виявилось у прояві конфронтаційних навичок, готовності до ризику, готовності відстоювати активну громадянську позицію; *контрольована пильність*, що виявилась у прийнятті відповідальності за вирішення проблемної ситуації, прояві навичок самоконтролю, стриманні безпосередньої протидії; *терпіння*, що виявилось в уникненні дії руйнівних факторів.

Серед адекватних копінг-ресурсів протидії руйнівним негативним впливам ситуації було виявлено готовність випробувати власні сили, “щирість”, “ініціативність”, “рішучість”, “оптимістичність”; пошук соціальної підтримки.

Було виявлено певні вікові відмінності в опануванні труднощів. Молодь при опануванні труднощів спирається на такий ресурс життєстійкості як рішучість, а більш зрілі та літні люди в арсеналі опанування спираються на оптимістичність та відповідальність. Вагомим фактором конструктивної опанувальної поведінки є освіта. Так, люди з вищою освітою при зустрічі з життєвими труднощами частіше вдаються до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, а саме пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки (фокусуванні на зростанні власної особистості). Було встановлено, що жінки частіше ніж чоловіки вдаються до такого копінгу як позитивна переоцінка, тобто жінки при зустрічі із

труднощами більш схильні докладати зусилля, спрямовані на позитивну переоцінку ситуації та фокусуватися на зростанні власної особистості.

Таким чином, актуалізація ресурсів життєздатності, перш за все, зумовлює проблемно-орієнтований характер взаємодії зі складною ситуацією та пошук соціальної підтримки задля зменшення негативного впливу цієї ситуації. Життєздатна людина, як зауважує Є.О. Рильська, має стійкій життєвий світ, який формується за рахунок рефлексивного усвідомлення та гармонійного вирішення завдань соціального буття. На противагу низька життєздатність порушує холістичність життєвого світу, який розпадається на окремі фрагменти, де крах сьогодення призводить до втрати надії на майбутнє, де втрачається потужний життєвий стимул руху вперед, руху у майбутнє [4].

Отримані нами данні підтверджуються сучасними дослідженнями ресурсних можливостей особистості, які актуалізуються у складних потенційно травмуючих ситуаціях, зокрема про це свідчить «феномен свідомого оптимізму», який ввів М. Селигман. На противагу синдрому навченої безпорадності, що загрожує розвитком клінічної депресії, свідомий оптимізм дає змогу людині впливати на власне мислення та через нього і на поведінку.

Отже, життєздатність у нашому дослідженні ми розглядаємо як реабілітаційний ресурс психологічного здоров'я людини, що дозволяє протистояти руйнівним наслідкам травматизації. Життєздатність забезпечує необхідну актуалізацію ресурсів конструктивного опанування потенційно травмуючих ситуацій та складних життєвих подій. Однак, залежно від інтенсивності та тривалості впливу психотравмучої ситуації можливе виснаження адаптаційних можливостей людини, зниження її життєздатності, що негативним чином позначається на психологічному здоров'ї особистості та якості її життя.

Яким же чином можна відновити необхідний життєвий баланс та не потрапити у полон руйнівних наслідків психотравматизації?

Розроблена нами стратегія відновлення ресурсів життєздатності ґрунтується на принципах соціально-психологічної реабілітації, спрямованої на залучення особистості до повсякденної життєдіяльності, включення її у соціальні відносини на основі відновлення психічних функцій і комунікативних здібностей, можливості будувати повноцінне життя після травми.

Отже, першим шагом на шляху відновлення життєздатності можна вважати застосування *технік коригування негативних комунікаційних настановлень та неконструктивної комунікації*. Вивчення комунікації як значущого фактору підтримання життєздатності людини дозволили Є.О.Рильській визначити конструктивний потенціал балансу вибірковості та взаємності у спілкуванні. Так, вибірковість у комунікації, фокусування на патогенній інформації блокує позитивну інформацію, яка має життєвий смисл для особистості. Саме за рахунок підтримання балансу між вибірковістю та взаємністю здійснюється належний рівень життєздатності особистості, що стабілізує емоційне сприйняття власного фізичного самопочуття. Адекватне емоційне сприйняття власного фізичного самопочуття запобігає тому, щоб



знаходити у себе симптоми усіх хвороб, які існують, або, навпаки, ігнорувати тривожні симптоми. Авторка підкреслює, що занадто висока емпатія, так звана «невибіркова» емпатійність, може призвести до сильної залежності від емоційних станів оточуючих. Негативний вплив на здійснення життєздатності також мають неадекватні емпатійні переживання (коли людина на невдачу інших реагує радістю, а на радість – засмучується). Таким чином, при роботі з травмованими особистостями треба приділяти увагу коригуванню емпатійних переживань. Порушення балансу у комунікації перешкоджає духовному спілкуванню людини, формуванню базових відносин, вибудовуванню та реалізації життєвих завдань, конструктивному життєконструюванню особистості [4].

Наступним кроком відновлення життєздатності особистості можуть бути *техніки акумуляції ресурсів життєстійкості та проактивності*. Метою цих технік є самовдосконалення, активна мобілізація, розвиток проактивності (відповідальності). Проактивність має витoki у гуманістичній психології, зокрема у логотерапії В.Франкла. Отже, за В.Франклом, у складних ситуаціях у людини завжди залишається свобода вибору між стимулом та реакцією, що зумовлено фундаментальним принципом людської природи. Характеристиками вільного вибору, за О. Г. Асмоловим, є невизначеність результату, ризик, непередбачуваність для самого себе. Проактивність, за Р. Шварцером та Г.С.Шмітцем є тим ресурсом, що дозволяє підтримувати контрольованість ситуації, забезпечує перехід особистості від керування ризиками до керування цілями. Зазвичай проактивний копінг протиставляють копінгу, орієнтованому на уникнення. Проактивні люди беруть відповідальність не тільки за ті проблеми, причиною яких були вони самі, а й коли причиною є інші, тобто вони концентруються не на проблемах, а на їх розв'язанні. Такі люди прагнуть покращення життя і здатні вибудовувати ресурси, що забезпечують можливість досягнення цієї цілі. Провідними рисами проактивних людей є пильність, спостережливість, оптимізм, що дозволяє їм швидко та адекватно оцінювати складну ситуацію. Таким чином, акумуляція ресурсів життєстійкості та проактивності запобігає виснаженню та зміцнює психологічне здоров'я особистості [5].

Ще одним важливим кроком відновлення життєздатності особистості є *техніки стійкості мислення* (Edith Grotberg). Стійкість забезпечує здатність використовувати власні ресурси для безпечного існування в екстремальних ситуаціях, створювати режим безпеки для власного життя та здоров'я. Е.Гротберг запропонувала такі напрямки розвитку стійкості мислення:

- зовнішні ресурси – що *в мене є*: міцні відносини, підтримка від сім'ї та родини, рольові моделі, соціальний захист;
- внутрішні ресурси – якою *я є* людиною: маю внутрішню підтримку у вигляді відповідальності, гумору або альтруїзму, надію та віру, турбуюся про інших, маю гордість за себе;

- набуті навички вирішення проблем – що я можу зробити: спілкуватися, вирішувати проблеми, оцінювати темперамент іншого, встановлювати добрі стосунки [6].

Також не слід забувати про розвиток стійкості до інформаційного поля, а саме здатності забезпечити власну інформаційну безпеку, доступ до правдивої інформації про стан довкілля, економічної, політичної ситуації в країні, тобто до інформації, яка не несе загрози для людини.

Ми вважаємо, що використання технік відновлення ресурсів життєздатності особистості дозволить підсилити мотивацію особистості щодо необхідності формування адекватного антистресового захисного механізму, який дозволяє зберігати психологічне здоров'я та сприяє формуванню особистості безпечного типу, у якої немає страху перед уявними погрозами, яка вміє передбачати небезпеки, запобігати впливу небезпеки, усвідомлює реальні можливості щодо подолання небезпеки, вміє правильно оцінити ситуацію і раціонально розподілити власні сили.

#### **Список використаної літератури:**

1. Рыльская Е. А. Коммуникация как средство реализации жизнеспособности человека // Современные проблемы науки и образования [Электронный научный журнал] 2014. №3. URL: <http://www.science-education.ru/117-13375> ).

2. Волонтерський рух: світовий досвід та українськи громадянськи практики. Аналітична записка [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/volonter-697e4.pdf>.

3. Мордавець М.В. Громадянська активність в Україні: динаміка та основні форми [Електронний ресурс] / М. В. Мордавець // Актуальні проблеми політики. – 2014. – Вип. 53. – С. 241–252. – Режим доступу до ресурсу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/appol\\_2015\\_53\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/appol_2015_53_31)

4. Рыльская Е.А. Жизнеспособность и качественно-своеобразное становление жизненного мира человека: нарративный подход // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=11053> (дата обращения: 17.04.2018).

5. Schmitz, G. S., & Schwarzer, R. (1999). Proaktive Einstellung von Lehrern: Konstruktbeschreibung und psychometrische Analysen. Zeitschrift für Empirische Pädagogik, 13 (1), 3-27.

6. [Henderson Grotberg, Edith](http://gedisa-mexico.com/libros/GLA704.HTM) (2006.) La resiliencia en el mundo de hoy Cómo superar las adversidades Gedisa, 392 p. <http://gedisa-mexico.com/libros/GLA704.HTM>.

## **ГОТОВНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ДО ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ І КУЛЬТУРА СПОЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ**

*Лісова О.С., кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Молодь є тим прошарком населення, котрий дуже чутливо реагує на будь-які соціальні, економічні, політичні зміни й складає актуальний людський

ресурс сьогодення країни. Тому проблема збереження психологічного благополуччя молоді як духовного капіталу нації має бути дуже актуальною для будь-якої держави, а для України, котра вже майже 30 років перебуває у стані хронічної соціально-політичної кризи, – особливо. У зв'язку з цим розвиток психологічної допомоги як спеціальної соціальної інституції, покликаної сприяти вирішенню труднощів, породжених душевним життям людини у соціумі, набуває особливого значення.

Психологічна служба як носій послуг психологічної допомоги в Україні почала розвиватися з 1991 року, коли в Інституті психології ім. Г.С.Костюка був створений новий підрозділ, який сьогодні носить назву Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи. Для підготовки фахівців нової спеціальності вперше в СНД був виданий підручник «Основи практичної психології» (Либідь, 1999 рік). Станом на 2018 рік, за даними сайту «Освіта в Україні» ([www.education.ua](http://www.education.ua)), 135 (із 458-ми) ВНЗ в Україні готують студентів за спеціальністю «Психологія». Протягом останніх 15-ти років вона залишається стабільно популярною серед абітурієнтів поряд з такими спеціальностями як «Економіка», «Юриспруденція», «Іноземна мова» та «Медицина».

Однак успіх, ефективність психологічної допомоги і як соціальної інституції, і як особливого виду діяльності зумовлюється не лише рівнем кадрового забезпечення і фахової підготовки відповідних кадрів, але й готовністю суспільства, зокрема молоді до споживання такого роду послуг.

На пострадянському науковому просторі зростання популярності психологічної освіти, звернень за психологічними послугами доводять З.Кісарчук, О.Бондарчук, С.Петрушин, О.Хухлаєва. Види запитів на психологічну допомогу описують Г.Хомич, Р.Ткач, О.Бондаренко, Ю.Альошина, Г.Абрамова, М.Обозов. Типологію клієнтів-споживачів психологічних послуг представляють С.Васьківська, А.Копйов. Проблеми формування культури психічного здоров'я молоді та культури споживання психологічних послуг досліджують С.І.Дьяков, М.І.Миколайчук; готовності студентів до отримання психологічної допомоги вивчає В.В.Вишньовський.

В.В.Вишньовський [1] визначає психологічну готовність до прийняття допомоги як актуально виявлений стан особистості, що полягає в наявності у неї активного бажання змінити ситуацію, вирішити проблему, що виникла, і в позитивному ставленні до запропонованої допомоги. При цьому рівень готовності до прийняття психологічної допомоги, очікування відносно її результатів залежать від розвитку самосвідомості особистості, її інтелектуальних, емоційних, вольових, характерологічних, вікових і статевих особливостей.

М.І.Миколайчук [2] робить висновок, що зі зростанням патологізуючих впливів на психічне здоров'я акценти мають зміститися із пошуку шляхів зменшення патогенних впливів на відповідальність індивіда як активного творця, відповідального за збереження та відновлення власного психічного

здоров'я. Тому тут дуже важливим є формування культури психічного здоров'я населення і культури споживання психологічних послуг [3].

Культура споживання, як зазначає Г.О.Шамборовський [5] – це соціально-психологічна характеристика, індивідуальна манера, особливість поведінки людини у сфері споживання, індивідуалізовані форми певного стилю споживчої діяльності. Формування культури споживання часто є результатом певної життєвої позиції людини, тобто свідомо обирається з деяких варіантів[4]. Отже, можна говорити, що культура споживання психологічних послуг виражається в тому, наскільки людина здатна диференціювати свої потреби в конкретному продукті чи послугі, що вона знає про корисні\некорисні способи і можливості задоволення цих потреб, як вона робить вибір цих способів і можливостей та як їх використовує. І тут психологічна готовність до споживання нам видається частиною загальної культури споживання.

Мета нашого дослідження: вияв тенденцій становлення готовності та розвитку культури споживання психологічних послуг серед сучасної студентської молоді в Україні.

Методи дослідження: усне опитування, анкетування (авторська анкета), Метод семантичного диференціалу, методи матстатистики. Вибірка: студенти восьми ВНЗ України (м.Чернівці, Київ, Львів), котрі навчаються за 15-ма різними спеціальностями, окрім психологічних. Усього опитано 106 студентів: хлопців – 40, дівчат – 66. Вік від 18 до 23 років. Середній вік досліджуваних студентів 19,52 року. У дослідженні брали участь також практичні психологи (n = 32: чоловіків 10, жінок – 22), котрі працюють у Чернівцях, Києві, Тернополі й Івано-Франківську. Стаж практичної діяльності психологів – від 2-х до 24 років. Середній стаж – 9,94 року. Більшість з них (63%) мають приватну практику, решта – поєднують роботу у державних структурах з приватною практикою; 31% паралельно задіяні у різних проектах, що передбачають надання психологічної допомоги. Спеціалізація більшості (63%) опитаних психологів – гештальт-підхід, у рамках котрого – кризове консультування, психосоматика, системна сімейна психотерапія, робота з залежностями; серед інших опитаних психологів є представники клієнт-центрованого підходу, психодрами, екзистенційної психотерапії, ініціаційної психотерапії. Більшість (75%) опитаних практикуючих психологів мають сертифікацію у своєму напрямку.

На думку студентів, професія психолога для сучасного українського суспільства є необхідною (90%), непотрібною (7%) і не визначилися з відповіддю 3%. Серед практикуючих психологів 69% вважають, що українське суспільство готове з розумінням і повагою прийняти психолога як фахівця поряд з учителями, лікарями, юристами, а 31% психологів такої готовності не відчують. При цьому 62% студентів вважають, що сучасна людина має мати «свого» психолога так, як мають «свого» перукаря, терапевта; 19% студентів вважають, що сучасній людині «свій» психолог не потрібен; 19% - не визначились. Практикуючі психологи наголошують, що *«Клієнтський досвід потрібен усім, але це інше, ніж відвідування перукаря», «Це послуга за*

*необхідності», «Свого» психолога повинні мати ті, хто постійно працює з людьми, або має виражені хронічні психологічні проблеми. Решті людей «свій» психолог не потрібен».*

На питання «Чи можна говорити про сформовану в сучасному українському суспільстві культуру споживання психологічних послуг?» 50% психологів відповіли заперечно, 13% - ствердно, 12% - «частково», 25% практикуючих психологів заявили, що культура споживання психологічних послуг в Україні знаходиться на стадії активного формування. 68% психологів охарактеризували її як спорадичну, імпульсивну; а 32% вказали, що споживання психологічних послуг поки що не виходить за рамки певних верств населення.

З опитаних студентів мають клієнтський досвід лише 27%, а 73% ніколи не відвідували психолога. З числа тих студентів, хто має клієнтський досвід, 84% задоволені отриманою допомогою, 13% - не задоволені і 13% - неоднозначно оцінюють результати. Задоволення отриманою психологічною допомогою 54% студентів пояснюють тим, що вони за підтримки психолога продуктивно попрацювали над собою; 20% - тим, що психолог дав добрі поради; 13% - тим, що психолог все добре пояснив; і 13% - тим, що все сталося само собою. Причини незадоволення психологічною допомогою більшість (67%) студентів з тих, що мали негативний клієнтський досвід, вбачають у тому, що не знайшли спільної мови з психологом, і тому у них не вийшло співпраці; 33% студентів визнали свою відповідальність за бездіяльність у процесі отримання психологічної допомоги як причину її неефективності. Потрібно відзначити, що більшість (64%) студентів з усіх опитаних цілком правильно уявляють собі, що психолог не може гарантувати клієнту результат своїх послуг, щоправда 26% переконані, що таки може, і ще 10% не знають, що відповісти на це питання.

64% з усіх опитаних студентів не зважаючи на наявний\відсутній клієнтський досвід, розглядають як цілком ймовірні перспективи звертання у майбутньому за психологічною допомогою. І лише 6 % заявили, що ніколи не будуть звертатися по неї. Абсолютна більшість (80%) студентів хочуть, щоб у їхніх ВНЗ діяла психологічна служба; 6% - не хочуть цього; 8% - не визначилися з відповіддю; і лише 6% відзначили, що така служба у їхніх ВНЗ уже працює. При цьому 44% практикуючих психологів зазначають, що звичайний український студент не може дозволити собі регулярних консультацій у психолога, якщо тільки його не спонсорують батьки, або він сам не працює. Одночасно 56% психологів вважають, що в нашій країні психологи працюють за помірну плату, так що ці послуги є відносно доступними. 44% психологів переконані, що робота психолога вартує дорого, і це правильно. Тут же психологи наголошують, що *«Довгострокова робота має бути дешевішою, ніж разове консультування», «Для малозабезпечених верств має бути доступною безкоштовна психологічна допомога», «Має працювати система корпоративних домовленостей, коли послуги психолога для працівника сплачує його корпорація».* Цікаво, що студенти практично однотайні у своїх оцінках

вартості роботи психолога з самими психологами. 44% студентів погоджуються, що в нашій країні психологи працюють за помірну плату, так що ці послуги є відносно доступними; 24% студентів вважають, що робота психолога вартує дорого, і це правильно; 20% переконані, що психологічна допомога має бути безкоштовною; і 12% думають, що робота психолога вартує дорого, але це категорично неправильно.

29% студентів знають особисто або за рекомендацією знайомих психолога, до якого могли б звернутися за необхідності і якому могли б довіряти; відповідно 71% студентів такого психолога не знають. Більше половини студентів (54%) не знають, чи достатньо в Україні фахових психологів. Серед самих психологів такі відповіді зустрічаються у 12% випадків. Більшість психологів (63%) переконані, що фахових психологів в Україні недостатньо (серед студентів це визнають 36%). Ще 25% психологів і 10% студентів вважають, що фахових психологів у нас, в Україні на сьогодні вже є достатньо.

На питання «Чим займається справжній психолог?» абсолютна більшість студентів (88%) відповіли, що допомагає людям психологічними засобами у ситуаціях утруднення; 5% - надає чіткі поради, як жити щасливо; 4% - працює з психічно здоровими людьми; 3% - лікує психічно хворих людей.

Усереднений профіль особистості ідеального психолога, такий, яким його бачать студенти, можна описати наступними характеристиками: спокійний, допомагає самостійно робити висновки, зрозумілий (простий), дозволяє бути собою, розслаблений, м'який. При цьому студенти, котрі мають клієнтський досвід, значно ( $p \leq 0,03$ , за критерієм Манна-Уїтні) вище оцінюють таку рису психолога як вміння розподіляти відповідальність, а ті студенти, що не мають клієнтського досвіду, більше схильні до психолога, котрий готовий був би взяти усю відповідальність на себе. Найбільш кореляційно навантаженими у портреті ідеального психолога, змалюваного студентами, виявилися фактори «зрозумілий (простий)» (8 взаємозв'язків), «м'який» (7), «з почуттям гумору» (6), «допомагає самостійно робити висновки» (4), «дозволяє бути собою» (4), «радісний» (4).

На думку практикуючих психологів, студенти бачать ідеального психолога таким: впевнений, співчутливий, допомагає самостійно зробити висновки, зрозумілий (простий), дозволяє бути собою, розслаблений, веде за собою. 50% психологів вказують, що студентська молодь чекає від психолога чітких порад; разом з тим - 44% відзначають готовність молоді працювати над собою і розуміння своєї відповідальності за ефективність психологічної допомоги; і все ж 31% психологів зауважують, що молодь чекає, що психолог вирішить усі проблеми; 19% - що психолог буде потурати, співчувати і жаліти.

Одна з наших респондентів – практикуючий психолог зі стажем професійної діяльності 7 років запропонувала своє бачення того, як розвиваються готовність клієнта до споживання психологічних послуг та його очікування вже в самому процесі їх отримання:

- КРОК 1. Сподіваються, що психолог вирішить за них усі їхні проблеми.
- КРОК 2. Чекають, що психолог даватиме чіткі поради.
- КРОК 3. Зляться на психолога за невідповідність їхнім очікуванням.
- КРОК 4. Торгуються, «чия це відповідальність?»
- КРОК 5. Готові працювати над собою при підтримці психолога, приймають і розуміють свою відповідальність за результати психологічної допомоги.

Цікаво, що на питання про відсоток клієнтів, які, на думку психологів, мають реалістичні очікування від психологічної допомоги та реалістичні уявлення про психолога як фахівця, ми отримали дуже різні відповіді, які не залежали ні від статі, ні від стажу практичної діяльності психологів – від 2% до 60%; середня цифра – 21,19% клієнтів, що мають реалістичні очікування щодо психолога і психологічної допомоги.

Отже, за результатами опитування студентів, складається враження, що молодь у своїй більшості насправді визнає потребу суспільства у психологах, розглядає перспективну можливість користування психологічними послугами за потреби (хоча реально клієнтський досвід має меншість), досить адекватно та загалом узгоджено по вибірці уявляє сутність професійної діяльності та професійні якості психолога, вважає ці послуги відносно доступними у фінансовому плані.

На думку практикуючих психологів, більшість їхніх потенційних клієнтів з числа студентської молоді мають нереалістичні уявлення про роботу психолога як фахівця та нереалістичні очікування щодо психологічної допомоги. Однак бачення ідеального, такого що вартує довіри, психолога з боку студентів та з боку фахівців багато в чому співпадають.

Тож, розвиток культури споживання психологічних послуг останніми роками в Україні значно активізувався, однак потребує цілеспрямованого організованого впливу. І формування культури психічного здоров'я та культури споживання психологічних послуг – одна з нагальних задач психологічної служби України.

#### **Список використаної літератури:**

1. Вишньовський В.В. Готовність студентів ВНЗ до отримання психологічної допомоги / В. В. Вишньовський // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2015. – Т. 10, Вип. 27. – С. 45 – 56.
2. Миколайчук М.І. Екологічність психологічної допомоги як чинник культури психічного здоров'я індивіда // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2014. – Том 7. Екологічна психологія. – Вип. 36. – С. 290 – 297.
3. Миколайчук М. Порівняльний аналіз суспільних тенденцій у сфері отримання психологічної та парапсихологічної допомоги / Мар'яна Миколайчук, Юлія Мединська // Освіта регіону: Політологія. Психологія. Комунікації. – 2011. – № 3. – С. 363 – 370.

4. Поліщук К.О. Необхідність та організація мети споживання в межах інформаційних технологій /К.О.Поліщук //Грані: Філософія. – 2015. – № 6 (122), червень. – С. 55 – 59.

5. Шамборовський Г.О. Глобальна культура споживання як якісна характеристика соціально-економічного добробуту //Г.О. Шамборовський // Вісн. Львівського ун-ту. Сер.: Міжнародні відносини. – 2013. – Вип. 33. – С. 171 – 178.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ**

*Нечитайло Т.А., кандидат психологічних наук,  
асистент кафедри практичної психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

*Сера О.С., студентка 5 курсу кафедри практичної психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Впродовж свого життя людина проходить чимало складних етапів формування власної свідомості. Впродовж кожного з них, вона змушена адаптуватися до нових умов навколишнього оточення та розвиватися в контексті його змін. Особливо важливим є етап навчання в школі, адже саме під час нього відбувається її розвиток та становлення як особистості.

Саме під час вступу до школи та першого року навчання у значній кількості дітей спостерігаються певні проблеми з процесом адаптації до нових умов. Однак, багато аспектів даної проблематики залишаються недостатньо вивченими або ж потребують переосмислення з врахуванням новітніх досягнень психологічної науки.

В означеному контексті варто відмітити, що поняття «адаптація» має досить різні визначення серед науковців-психологів. Одні автори вважають, що адаптація – це процес і результат пристосування, який зумовлюється і зумовлює існування такого явища, як психіка, тому що дії і рухи будь-якої істоти на свою користь потребують інформації про світ для орієнтації у ньому і відповідного адекватного реагування. Інші розглядають адаптацію як процес, що супроводжує взаємодію однієї людини з іншою, людини з колективом у спілкуванні, під час якого особистість вимушена бути зрозумілою і розуміти іншу, підлаштовуватися у своїх діях до неї, до існуючих правил і норм, які складають зміст свідомості. Треті розглядають адаптацію як процес відновлення рівноваги, або гомеостазу, у взаємодії людини і середовища, відновлення людиною правильного співвідношення у всьому, що з її точки зору порушує порядок [4].

Більшість дітей починає своє знайомство зі школою без серйозних проблем. Незважаючи на те, що перші дні навчання не повинні бути простими,



діти, як правило, знаходять друзів досить швидко, і школа стає не тільки місцем навчання, а й спілкування. Однак, деякі учні не можуть знайти своє місце в класі, і тому для них школа стає місцем, де вони відчують себе самотніми.

Така ситуація може тривати роки і залишатись практично непоміченою або ігнорованою навколишнім середовищем. Це відображається у тому, що дитина довгий час страждає, що може впливати не тільки на сам процес та результат навчання.

З метою допомоги дитині відчувати добре себе у класі, робота над вирішенням проблеми повинна проводитися як у школі – педагогами та психологом, так і вдома – батьками та рідними. Діяльність у школі повинна зосереджуватися на тому, щоб дати дитині шанс проявити себе в колективі та посісти відповідне місце.

Швидка та належна адаптація особливо важлива для шестирічних, оскільки тривалий період пристосування до школи обмежує час, необхідний для навчання.

Дуже важливим для адаптації першокласників у школі є:

- розвиток емоційний і соціальний, тобто розвиток рис особистості, завдяки яким дитина може впоратися з різними ситуаціями (ставлення до себе, інших людей та оточуючого середовища);
- когнітивний розвиток – особливості та навички, які дозволяють відповідати конкретним вимогам навчального плану та підкорятися шкільним правилам.

Початковий період адаптації першокласників триває протягом декількох тижнів. Іноді період триває до шести місяців. Це залежить від здатності дитини спілкуватися з іншими, індивідуальними ознаками особистості та дошкільним рівнем дитини. Перший місяць навчання в школі особливо важкий і важливий. Перше враження може вирішувати ставлення учня до школи та значною мірою перевантажити його успіхом або невдачею. Вступ до школи – це велика зміна, що викликає стрес і тривогу. Вченою А.Марковою визначено три типи ставлення учня до навчання – негативне (ухилення чи відмова школяра від навчання), нейтральне (відсутність готовності школяра включитися в процес навчання), позитивне (включеність школяра в процес навчання – як суб'єкта навчання та спілкування) [3].

Труднощі при адаптації дитини, пов'язані із загрозою відчуття безпеки. Вони можуть супроводжуватись: відсутністю підтримки, тривогою, страхом самотності та відторгненням однолітків, відчуттям перевантаженості величезною кількістю нових обов'язків тощо.

На думку дослідниць Г. Матусяк та Дж. Джил, загальними цілями психологічного супроводу дітей першого року навчання мають бути:

1. Побудова мосту між дошкільним та шкільним досвідом;
2. Встановлення перших контактів між вчителем, дітьми та батьками;
3. Підтримка дитини та її родини в новій ситуації;

4. Задоволення дитячого почуття безпеки при адаптації до школи;
5. Ліквідація адаптивного стресу;
6. Перетворення шкільного середовища таким чином, щоб діти сприймали його як відкрите та дружнє;
7. Залучення дітей у життя, традиції та звичаї школи;
8. Вивчення можливостей візуального сприйняття, слухового сприйняття, просторової орієнтації, зорової, моторної та усної координації у дітей, підтримка вивчення здібностей кожного учня [6].

Дослідниця Лемешева Т. стверджує з цього приводу, що за умов нормальної шкільної адаптації емоційне самопочуття й самооцінка стабілізуються, якщо ж процес адаптації дитини в 1-му класі ускладнений, може простежуватися деформація її особистісного розвитку. Показниками адаптації є продуктивність у навчальній діяльності, позитивне емоційне самопочуття, відсутність внутрішньої напруженості. Варто відмітити, що у деяких дітей процес адаптації сильно затягується. Іноді на першому році навчання повноцінної адаптації до школи так і не відбувається, але це не завжди супроводжується явними ускладненнями в освоєнні шкільної програми і може проходити на фоні гарної успішності [2].

Для того, щоб процес адаптації учнів проходив більш ефективно, на думку Г. Крупник, необхідно: здійснювати індивідуальний підхід до учня та його можливостей, щоб не послабити нервову систему, не занизити самооцінку й мотивацію до засвоєння знань; допомагати учням розвивати та реалізувати здібності; сприяти формуванню в них пізнавальної мотивації; сприяти формуванню стійких цінностей та ідеалів [1].

З метою досягнення цілей, поставлених психологом, необхідно застосовувати різні форми та методи психологічного супроводу. У даному контексті особливо корисною буде таблиця представлена Г. Матусяк [6]:

<b>Мета психологічного супроводу</b>	<b>Форма реалізації</b>
Встановлення тісного та дружнього контакту з вчителем та іншими дітьми	Інтеграція ігор
Допомога дитині знайти своє місце серед однолітків та у школі	Інтеграція ігор
Дотримання певних правил поведінки в школі	Бесіда
Сформувати вміння представляти себе	Розваги «Давайте познайомимось»
Створення можливостей для збору інформації про себе	Заняття, веселощі, переговори
Порівнювання власної зовнішності з виглядом інших дітей, визнаючи свою індивідуальність	Бесіди, спостереження
Оцінка власної діяльності	Самооцінка, описова оцінка психологом
Залучення дитини до співпраці з іншими	Командні ігри та заходи
Розуміння важливості таких цінностей, як толерантність, доброта, чесність	Бесіда
Формування поваги до інших дітей та працівників школи	Бесіда

Подолання труднощів в процесі адаптації до школи може відбуватися лише за умови, що психолог розуміє труднощі і намагається їх спільно вирішити; цікавиться не тільки поведінкою, а й почуттями дитини; хвалить і заохочує дитину, а не лише вимагає від неї чого-небудь; намагається дослідити внутрішній світ дитини, її інтереси та оточення [5].

Дослідниця Т. Лемешева пропонує деякі корекційні заходи, виходячи з причин та форм дезадаптації:

I форма дезадаптації – непристосованість до предметної сторони навчальної діяльності. Причини – недостатній інтелектуальний психомоторний розвиток дитини, відсутність допомоги, розуміння з боку батьків і вчителя. Корекційні заходи – спеціальні бесіди з дитиною, у ході яких необхідно встановити причини порушень навчальних навичок; рекомендації батькам.

II форма дезадаптації – нездатність довільно керувати своєю поведінкою. Причини – неправильне виховання в сім'ї (відсутність зовнішніх форм обмежень). Корекційні заходи – робота з сім'єю, аналіз поведінки.

III форма дезадаптації – нездатність прийняти темп шкільного життя. Причини – неправильне виховання в родині чи ігнорування дорослими індивідуальних особливостей дітей. Корекційні заходи – робота з сім'єю, визначення оптимального режиму навантаження учня.

IV форма дезадаптації – шкільний невроз чи фобія школи – невміння розв'язати протиріччя між сімейним і шкільним «ми». Причини – дитина не може вийти за межі сімейної спільноти (частіше в дітей, батьки яких несвідомо використовують їх для вирішення своїх проблем). Корекційні заходи – необхідне підключення шкільного психолога – сімейна терапія чи групові заняття для дітей у поєднанні з груповими заняттями для батьків [2].

З метою покращення умов адаптації першокласників шкільний психолог разом з адміністрацією може організовувати: семінари з інтеграції для перших класів; психологічні та педагогічні консультації; класичні екскурсійні виїзди, класні години; численні додаткові заняття; конкурси талантів та захоплень [5].

Отже, можна зробити висновок, що психологічний супровід учнів першого року навчання є важливим елементом загальної системи формування особистості та пристосування до нових умов. Формування позитивного ставлення першокласників до навчання передбачає породження у них пізнавального інтересу, для чого важливим є стимулювання психологом та педагогами в ході навчально-виховного процесу позитивних емоцій дітей щодо навчальної діяльності.

#### **Список використаної літератури:**

1. Крупник Г. Особливості психологічного супроводу адаптації першокласників до навчального процесу / Г. Крупник // Таврійський вісник освіти. – 2014. – № 2. – С. 251-257
2. Лемешева Т. Етапи соціалізації дитини: підготовка до школи та адаптація першокласників / Т. Лемешева, І. Подавільнікова // Таврійський вісник освіти. – 2013. – № 4. – С. 270-277.
3. Маркова А.К. Формирование интереса к учению у школьников / под ред. А.К. Марковой; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1986. – 192 с.

4. Николаенко С., Николаенко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології [Електронний ресурс] / С. Николаенко, О. Николаенко. – Режим доступу: – <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/39533/08-Nikolaienko.pdf?sequence=1>
5. Klebaniuk E. Adaptacja uczniów w nowym środowisku szkolnym [Електронний ресурс] / E. Klebaniuk. – Режим доступу: <http://www.gimnazjum17.wroclaw.pl/rodzice/171>
6. Matusiak H., Gil J. Adaptacja szkolna pierwszoklasisty [Електронний ресурс] / H. Matusiak, J. Gil. – Режим доступу: <http://www.spbraciejowka.pl/index.php/2-uncategorised/71-adaptacja-szkolna-pierwszoklasisty>

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ КРИЗ  
ТА НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ**

**PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO CLIENTS IN CASES OF CRISIS  
PREGNANCIES**

*Гайсонюк Н. А., асистент кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

The problem of assisting crisis pregnancies is quite new for Ukrainian scientific discourse though it can be found on the top-list discussions not only in social media but the one profoundly discussed in English-speaking medical and psychological sources. Due to the tendency to discuss the crisis pregnancy in terms of obstetrics its psychological grounds are ignored or diminished. Reasons to bring this discussion into psychological discourse is that due to the changes happening to traditional role prescriptions and modes of personal interactions crisis pregnancy is no more just one with a risk of miscarriage. Thus it became a phenomenon, though trivial, but leading us to better understanding of gender role scripts, personal self-presentation and media influence on person. And considering the frequency of cases which can be defined as those connected to crisis pregnancy it became crucial to understand what personal and social factors make the pregnancy to be a crisis one and how we can improve psychological assistance and professional training to meet those challenges.

**Objectives.** We considered following objectives for the paper. Our general objective was to define the psychological grounds of crisis pregnancy. And our specific objectives were: a) to define the relations of crisis pregnancy and self-presentation; b) to introduce the discussion on methods and techniques of psychological assistance to clients with crisis pregnancies.

A crisis pregnancy is simply defined as a pregnancy which is either planned or desired by the woman and which represents a personal crisis for her. This includes women for whom a planned or desired pregnancy develops into a crisis over time due to a change in circumstances [1].

The most common reason for a pregnancy being seen as a crisis was that it was not planned. But a thorough consideration demonstrates that all the social, physical and psychological changes awaiting the pregnant woman, can make even a planned pregnancy become a crisis. It is quite obvious that many of the reasons for crisis pregnancy are environmental, among them are following: being too young or not married, even considering the modern tendency to undermine marital status is undermined nowadays; relationship difficulties, not wanting the baby or financial reasons. Many clients acknowledged that finding out they were pregnant made their partners desert them, and of course the pause or break-up in their basic relations made them feel unstable or even devastated. Recent studies argue that pregnancy might be

a crisis experience due to peer and social media pressure, also. Pregnant women have found themselves outside the norms of the cultural ideal. First due to the tendency to keep pregnancy as private matter as long as possible which was common to our society, secondly due to the social pressure when pregnant woman faces the expectations of being really fulfilled as a mother. According to Tiggemann (2004), “in contemporary Western society, the major focus is on the body’s appearance, in particular on body shape and weight” [quoted by 9]. Besides forming their idea of motherhood on the basis of data available – they are mostly pressed to become none the less but ideal mothers and ideal pregnant women [8].

Among those of intrapersonal origin the following reasons can be listed: conflict in woman’s self-presentation or noneffective self-presentation, role conflicts, soft, spongy or rigid personal boundaries and lack of awareness to those changes happening in her body. For example, we can trace them in the statement that a fetus is just a part of her body; or that she would not become a mother until she’ll give a birth to her child. Many of the pregnant women consider their pregnancy as a crisis one, due to their feeling that their personalities disappear or melt in the mother-role. The fact that some women are either pressed to make an abortion or to preserve their pregnancies without women’s interest being considered – can also result in a crisis pregnancy.

Conflicts in self-presentation as a reason for crisis pregnancy being an objective of the paper leads us to reconsidering the concept itself in the course of crisis pregnancy. While E. Goffman introduced the concept of self-presentation as a role presented in the context of interpersonal relations, thus the self-presentation of a mother or pregnant women is introduced when the woman realizes the fact of her pregnancy [6]. And considering the fact that person usually inherits one’s own ideas about the role, all the ideas on how to be pregnant or how does a mother behave they usually imitate from their social environment be it real persons or images taken from social media and video data. that’s where most of the stereotypes are formed, and first trimester is usually a period when the woman can try her new role on. But as Roy Baumeister stated, identity can include elements which are dissonant to one’s I-concept [3]. Thus we can assume that some copied role models or behavioral stereotypes may be contradictory to woman’s identity, resulting in conflicting self-presentation, e.g. as in case when woman is used to communicate with children representing herself as a partner or a friend and during her pregnancy she can’t combine friend model with a mother’s one. We assume that the more interiorized or referential part of identity is used for a self-presentation in case of it’s contradiction to the “expectant-mother role”, the more crisis pregnancy will be.

Some of the cases in crisis pregnancy centers proved that the most conflicting self-presentations are presented by women, whose everyday social roles are not properly identified by the client herself. These clients can’t even recognize their everyday roles or sometimes their roles are merged so that ascribing themselves the role of a wife they start behaving like a mother.

At the other pole there are conflicting self-presentations which are used (in terms of Tedeschi and Schlenker) to get social approval and approval only. In these

cases the future child is used as an object of getting the wished-for psychological bonuses. Though these cases appear to be trivial and not conflicting – they still are crisis pregnancy cases, due to the fact that the role of mother is used for subject-object relations instead of subject-subject ones. If that is a case, woman “decided” to have a child just to be accepted or affiliated to their social environment, and all the on-coming changes in her body and status come as unexpected burdain, so that these pattern is used in their relations with their children, making them to feel themselves a kind of some auxiliary stuff.

Considering the relation between pregnant woman self-presentation and her body image it is argued that poor body image is not a good thing at the best of times: it can lead to low self esteem, damage relationships and increase the risk of poor health. Though often assumed to be a problem for mostly teens and young women, body image dissatisfaction can be a problem for women of all ages – even during pregnancy [2].

According to the recent study by L. Maçola et al., high levels of Facebook use have been linked to increased depression, anxiety and poor life satisfaction, with those who use it a lot finding their mood decreases afterwards, thus over half of the surveyed women had concerns about what their pregnant body looked like, how much weight they had gained and what their body would look like afterwards. Only a third “loved” how they looked or felt confident about their pregnant body. Research has also shown that when mums have poor body image during pregnancy they are also less likely to breastfeed which can further increase the risk of health issues for mum and baby [9].

We named just a few of the most common personal cases which result in a crisis pregnancy. And though psychological assistance to pregnant does not seem to be fundamental, it’s worth of thorough consideration. We agree with H.Skouteris there is still a lack of information about prenatal programs that effectively approach the emotional questions, aimed at helping the woman deal with not only emotional challenges, but their role conflicts and assisting

We assume that main ways of psychological assistance to clients in crisis pregnancies might be as following:

- diagnostics of the probable reasons resulting in crisis pregnancy;
- helping the client to define her role repertoire and understand their meaning and peculiarities;
- understanding peculiarities of the physiological and psychological changes happening in woman’s body during her pregnancy;
- defining the peculiarities of the client’s self-presentation and understanding the possible conflicts between its’ constituents;
- diagnostics of role merging and existing problems with personal boundaries;
- personal and couple counseling in matters of possible challenges because of the pregnancy.

**Reference list:**

1. Жук С. І. Психологічні аспекти роботи акушера-гінеколога у випадку перинатальних втрат (Клінічна лекція) [Електронний ресурс] / С. І. Жук, О. Д. Щуревська, А. О. Шляхтіна – Режим доступу до ресурсу: [http://ir.nmapo.edu.ua:8080/jspui/bitstream/lib/4815/1/ilovepdf\\_merged.pdf](http://ir.nmapo.edu.ua:8080/jspui/bitstream/lib/4815/1/ilovepdf_merged.pdf).
2. A prospective study of factors that lead to body dissatisfaction during pregnancy [Електронний ресурс] / [H. Skouteris, R. Carr, E. Wertheim та ін.]. // Body Image. – С. 347–361 – Режим доступу до ресурсу: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.09.002>
3. Baumeister, R. F. Self-concept, self-esteem, and identity. / Baumeister, R. F.. // Nelson-Hall series in psychology. Personality: Contemporary theory and research Chicago, IL, US: Nelson-Hall Publishers.. – 1999. – С. pp. 339–375
4. Brown A. Social media is putting pregnant women under pressure to look perfect [Електронний ресурс] / Amy Brown – Режим доступу до ресурсу: <https://theconversation.com/social-media-is-putting-pregnant-women-under-pressure-to-look-perfect-61881>.
5. Brown N. Coping With Infuriating, Mean, Critical People – The Destructive Narcissistic Pattern / Nina W. Brown., 2006. – 208 с
6. Goffman, E. The presentation of self in everyday life / Erving Goffman – New York: Anchor Books, 1959
7. Maçolal L. Assessment of self-esteem in pregnant women using Rosenberg's Self-Esteem Scale [Електронний ресурс] / L. Maçolal, I. ValeII do, E. V. CarmonaII – Режим доступу до ресурсу: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342010000300004&script=sci\\_arttext&tIng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342010000300004&script=sci_arttext&tIng=en)
8. Matthews S. Pregnant pictures [Електронний ресурс] / S. Matthews, L. Wexler // Routledge. – 2000. – Режим доступу до ресурсу: [https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=uKLCzttJhmIC&oi=fnd&pg=PR9&dq=pregnant+female+self-presentation&ots=HjQdNDZVxj&sig=l7vdfayTM\\_uS1pom6wvXk4nusCU&redir\\_esc=y#v=onepage&q=pregnant%20female%20self-presentation&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=uKLCzttJhmIC&oi=fnd&pg=PR9&dq=pregnant+female+self-presentation&ots=HjQdNDZVxj&sig=l7vdfayTM_uS1pom6wvXk4nusCU&redir_esc=y#v=onepage&q=pregnant%20female%20self-presentation&f=false).
9. Sohn M. Pregnancy and Body Image: Analysis of Clothing Functions of Maternity Wear [Електронний ресурс] / M. Sohn, E. Bye – Режим доступу до ресурсу: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0887302X14557809>.
10. Townsend J. Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life. / J. Townsend, H. Cloud. – Nashville: HarperCollins Christian Publishing., 1992.

## **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄВОЇ НЕПЕРЕРВНОСТІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ**

*Гундертайло Ю.Д., молодший науковий співробітник*

*лабораторії соціальної психології особистості*

*Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Ситуація, в якій ми опинилися в нашій країні, є складною як для пересічних громадян, так і для тих, хто безпосередньо постраждав в результаті військових дій на сході. Особливо уразливою групою є внутрішньо переміщені особи, які в результаті переїзду на підконтрольну Україні територію втратили значні матеріальні та соціальні ресурси та переживають наслідки психологічної



травми різного ступеню тяжкості аж до ПТСР. Тому важливо зосередитися на феноменах життєвого світу внутрішньо переміщених осіб шляхом використання *якісних методів дослідження*. Адже реалізація технологій реабілітації відбувається на фоні відсутності затвердженої державної політики щодо ВПО, неефективного державного сервісу, браку матеріальних ресурсів допомоги ВПО, обмеженого кадрового ресурсу.

Якісні методи відповідають сучасним тенденціям розвитку науки, оскільки "...дослідження соціально-психологічної феноменології повинні переміщатися в площину значень, смислів, ірраціональних інтерпретацій, мотивів і спонукань, нарешті, екзистенціальних переживань суб'єкта з урахуванням їх багатовимірності, гетерогенності і соціокультурної інтердетермінірованості, що досягаються тільки і за посередництвом діалогу і співпереживання. Отже, і методології, орієнтовані на розуміння і взаєморозуміння, повинні бути діалогічними і екзистенційно-феноменальними за своєю сутністю" [5, 15].

Арт-терапевтичні методи, які були використані у нашому дослідженні, якнайкраще підходять для такого роду розвідок [3]. Принципова відмінність арт-терапевтичної діагностики – холістичний (цілісний) підхід до особистості в процесі діагностики, що не є характерним для стандартизованих і навіть проєктивних тестів. Як правило, інформація в стандартизованих методиках є чітко сфокусованою навколо одного феномену чи стану. Діагностична процедура в арт-терапії дає можливість зрозуміти саме унікальність людини в конкретних життєвих умовах. Процес створення та рефлексії творчого продукту клієнтом (групою) дозволяє арт-терапевту зібрати достовірну інформацію про актуальний стан людини, фокус її переживань, оточення та стосунки (актуальні та колишні), особливості поведінкових паттернів, специфіку внутрішнього конфлікту/труднощів, цінності, своєрідні тілесні реакції. Завдяки цьому спеціаліст має можливість сформулювати більш продуктивну теоретичну гіпотезу в процесі терапії/корекції.

Використання арт-терапевтичних методів має також виражений терапевтичний ефект, що робить дослідження *екологічним* щодо учасників процесу, які в процесі дослідження одержують позитивні емоції та говорять про психологічне зростання.

Ми підбирали арт-техніки [1, 2], виходячи з умов імплементації технік у програми роботи з ВПО. Тому ми зосередилися на техніках простих у використанні; нескладних для виконання; ресурсних; продуктивних; таких, що сприяють відновленню неперервності; з невеликим об'ємом матеріалів; нетривалих.

Свою роботу ми організовували, використовуючи досвід Мулі Лаад, який запропонував інтегративну модель особистості BASIC Ph [6]. Він розглядає принцип відновлення неперервності як основу першої психологічної допомоги, а також психологічної допомоги при гострих стресових розладах. В межах його школи виділяють такі види неперервності.

*Когнітивна неперервність* – розуміння людиною життєвих процесів, відстеження логіки і передбачуваності подій. Якщо людина не розуміє, що і чому відбувається, не здатна відстежити причини і наслідки, то у неї підвищується рівень тривожності і виникають сумніви у власному здоровому глузді.

*Міжособистісна неперервність* – це можливість підтримувати звичні сфери спілкування, будь-то професійний контекст, дружні стосунки або родинні зв'язки.

*Функціональна неперервність* – це підтримка життєвих ролей людини, її активності в якості чоловіка, брата, співробітника. Важливо допомогти людині продовжувати звичні для неї види діяльності, які допомагають відчувати себе повноцінним членом суспільства.

*Особистісна неперервність* – відчуття власне особистої ідентичності, яка створюється протягом багатьох років. Образ себе важливо підтримати, оскільки це дозволяє особистості залишатися адекватною і збереженою.

*Емоційна неперервність* – це способи вираження і переживання емоцій, характерні для людини.

У своєму дослідженні ми зосередимося саме на цій моделі, бо Ізраїль має довгу історію військових дій на своїй території та постійно стикається з явищем переміщення населення в різні точки країни у зв'язку з терактами чи військовими загрозами. Однак завдяки чітко вибудованій стратегії організації психологічної допомоги як серед цивільних так і військових, там спостерігається найменший процент ПТСР у світі.

Виходячи з кількості в Україні ВПО (понад 1,5 мільйона) та підготовленого персоналу (кризових психологів, травматерапевтів, яких за найоптимістичнішими підрахунками кілька тисяч) зрозуміло, що найчастіше психологічна допомога може бути організована для ВПО психологами/соціальними працівниками без спеціальної підготовки і в груповому форматі. Обраний нами груповий варіант передбачав формування спільноти, що підтримуватиме зв'язки і по завершенню роботи спеціаліста, спрямованої на покращення соціально-психологічної адаптації.

Найперше, що варто зробити, – це знайти активну місцеву громаду, яка готова опікуватися ВПО і може стати платформою для подальшої співпраці ВПО та місцевого населення уже по завершенню суто психологічної роботи.

Для того щоб робота була продуктивною, варто сформувати *мультидисциплінарну* команду, в нашому випадку це був соціальний працівник та психолог. Ситуативно ми також залучали юриста та спеціаліста з плейбек-театру. Комплексні впливи сприяють зростанню рівню довіри та переживанню турботи для ВПО. Злагоджена робота дозволяє задовольнити актуальні запити клієнтів, адже у них в зв'язку з переїздом з'являються не лише психологічні проблеми, але й необхідність задовольняти багато інших життєвих *потреб*. Також варто постійно бути у діалозі з клієнтами та гнучко реагувати на їхній стан та прагнення.

Особливої уваги потребує підтримка *толерантності* всіх учасників, права кожного висловлювати свою думку, яка може співіснувати поряд з іншими позиціями. Важливо під час спонтанних дискусій надавати слово всім, не переводячи конфлікти позицій у конфлікти особистостей.

Бажано також *підтримувати соціальну активність* учасників групи, мотивувати їх до реалізації своїх умінь, навичок, талантів у місцевій громаді. Учасниці нашої групи підхопили пропозицію провести Шевченківський вечір до дня народження Т. Г. Шевченка, самі розробили сценарій, вибрали пісні, підготували біографічні розвідки. Наступним кроком було відвідування обох музеїв Т. Г. Шевченка та організація вечора української культури.

Використання арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців, які пережили травматичні події, у рамках групи соціально-психологічної адаптації сприяло тому, що учасники підвищили самооцінку, покращили свій емоційний стан, набули нових міцних соціальних зв'язків.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гундертайло Ю.Д. Вихід із замкнутого кола: травматичні події як порятунок / Гундертайло Ю. Д. // Простір арт-терапії : зб. наук. ст. / УМО, 2016, ГО "Арт-терапевтична асоціація", 2016; Редкол. : Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін. – К.: Золоті ворота, 2016. – Вип. 1(19). – С. 69– 80 з іл.
2. Гундертайло Ю. Д. Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події / Ю. Д. Гундертайло // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей за матер. однойменного укр.-пол. наук. семінару (м. Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр ; [наук. ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с. – С. 57–67.
3. Колошина Т. Ю. Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы: дис. канд.псих. наук/ Колошина Татьяна Юрьевна – Ярославль, 2002. – 144 с
4. Пергаменщик Л. А. Психическое оцепенение как разрыв непрерывности бытия [Електронний ресурс] / Л. А. Пергаменщик // Консультативная психология и психотерапия. С. 94–106. – 2009. – Режим доступу до ресурсу: <http://elib.bspu.by/bitstream/doc/3703/1/0334.pdf>.
5. Янчук В. А. Постмодернистская социокультурно-интермодернистская диалогическая перспектива метода психологического исследования [Електронний ресурс] / Владимир Александрович Янчук // Методология и история психологии. – 2007. – Режим доступу до ресурсу: Том 2. Выпуск 1
6. Lahad, M. (1992) BASIC Ph: The story of coping resources. In: S. Jennings (Ed.), Drama therapy theory and practice, Vol. 2, London: Jessica Kingsley, 150-163.// Режим доступа до ресурсу: <https://www.google.com.ua/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=%22BASIC+Ph+-+The+Story+of+Coping+Resources%22>

## ПРОБЛЕМИ ПОСТАЧАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ СМАРТФОН-ЗАСТОСУНКИ

*Дворник М.С., кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Сьогодні персональні комп'ютери й найрізноманітніші портативні пристрої стали надзвичайно популярними і настирливо вкорінюються у повсякденне життя, змінюючи способи взаємодії. Зараз, напевно, не знайдеться жодного середньостатистичного містянина, який би не мав смартфона чи принаймні звичайного мобільного телефону, завдяки якому можна опинитися у декількох світах одночасно.

Коли в дослідженні Smith (2012) опитуваних просили описати, що найбільше вони люблять у користуванні своїми телефонами, вони відповідали «зручність». Маючи доступ до пошукових систем та геолокаційних карт із використанням інтернету, можливість швидкого обміну важливими повідомленнями, мобільного банкінгу тощо, люди можуть ефективніше досягати цілей та вирішувати повсякденні проблеми [1].

Звичайно, стрімкість й неоднозначність впливу на людську психіку таких технологічних трансформацій часто викликає у нас занепокоєння. Мультизадачність, підтримувана смартфонами, негативно впливає на уважність, обсяги робочої пам'яті та інші когнітивні процеси. Надто часте використання смартфона прямо пов'язане із зниженими академічними досягненнями та підвищеним рівнем тривожності. Тривалий час перед екраном пригнічує вироблення мелатоніну – нейромедіатора, необхідного для здорової регуляції добових ритмів організму. Ще драматичніше, що занадто довге перебування онлайн може призводити до втрати роботи або зруйнованих шлюбів. Іноді наслідки виявляються взагалі фатальними: 18-річний Тайванський хлопець помер після 40-годинного марафону в онлайн-грі; Корейське подружжя настільки було захоплене вихованням віртуальної дитини, що їхня реальна дитина померла від елементарного незабезпечення біологічних потреб [2].

На щастя, аналізуючи такі випадки, ми можемо не лише зрозуміти недосконалість нових технологій, а й побачити їхні переваги, наприклад, для надання психологічної допомоги. Використання електронних пристроїв та відповідних сервісів з цією метою здійснюється ще з 90-х рр. Йдеться про електронне листування (sms та e-mail) з пацієнтами та клієнтами, специфічні комп'ютерні програми для оцінки та моніторингу стану користувачів, а також онлайн-консультування і терапію з аудіо та відео, які майже не поступаються за ефективністю очним.

Розповсюдження бездротових технологій дало можливість з 2010-х років використовувати так звані *mental health mobile applications (MHMAs)* – мобільні застосунки з підтримки психічного здоров'я. Це специфічне програмне забезпечення кишенькових пристроїв (планшетів і смартфонів) стало використовуватися, у першу чергу, як додатковий до традиційної психоконсультативної та психотерапевтичної практики інструмент супроводу особистісних змін.

Завантажуючи такі застосунки зі спеціальних онлайн-сховищ (наприклад, Play Market, AppStore) на свій мобільний пристрій, клієнти отримали змогу вносити та накопичувати інформацію про себе, аби ділитися нею зі своїм психотерапевтом, отримувати рекомендації, робити вправи для покращення психологічного стану тощо. Вже доведено ефективність такого електронного супроводу при депресіях, психозах, підвищеній тривожності, вживанні психоактивних речовин, obsesивно-компульсивних та посттравматичних стресових розладах [3].

У порівнянні з традиційною психологічною допомогою ми виокремили такі переваги електронних сервісів:

1. *Поширеність і доступність.* За останні 4 роки кількість власників смартфонів тільки в Україні збільшилася на 150%, а до 2025 року вчені прогнозують, що користувачами ще досконаліших мобільних пристроїв стане понад 5 мільярдів людей у світі [цит. за 4].

2. *Економія просторових, часових та матеріальних ресурсів.* Потенційні користувачі можуть знаходитися у найвіддаленіших локаціях, але, діставшись персонального пристрою та інтернету, отримують можливість завантажити застосунок і користуватися ним буквально «на ходу». Це також зберігає час, який би витрачався на пошук специфічної інформації чи фахівця. Заощаджуються і фінанси: більшість психологічних мобільних застосунків є безкоштовними або оцінюються менш, ніж у 10\$, що не порівнюється із сумами, які доведеться оплатити навіть на початкових етапах очних зустрічей із психотерапевтом. До того ж, застосунок доступний у режимі 24/7.

3. *Використання технічних можливостей пристрою.* Можливість смартфонів накопичувати об'єктивні дані робить їх дуже цінними для психологічної допомоги. Наприклад, клієнти можуть фіксувати свої актуальні дані, використовуючи фото, аудіо- чи відеозаписи. Крім того, використання акселерометрів, гіроскопів, GPS та зовнішніх пристроїв (за принципом браслетів), дозволяє здійснювати моніторинг та накопичення інформації про рухи, локації і навіть реакції тіла (наприклад, шкірно-гальванічна реакція, варіабельність серцевого ритму тощо). Якщо такі дані передаються психологу чи довірній особі, можна попередити деякі небезпечні дії, наприклад, при суїцидальній поведінці.

4. *Подолання психопатологічної стигматизації.* Велика кількість людей, які мають психологічні ускладнення, не звертаються за

відповідною допомогою у зв'язку із побоюванням бути сприйнятими як «психічно хворі», а користування смартфоном дозволяє залишитися практично анонімним. До того ж, певні категорії осіб завдяки віртуальному простору мають змогу отримати досвід, недосяжний у реальному житті з точки зору часу, простору або фізичних спроможностей. Тобто мобільні застосунки, цілком імовірно, підійдуть тим, хто має певні обмеження чи упередження щодо безпосередніх контактів із фахівцем.

5. *Зручність завдяки індивідуальним налаштуванням.* Користувач може налаштувати застосунок під себе. Наприклад, можливими є внесення персональних анкетних чи тестових даних, налаштування виводу на екран пристрою нагадувань чи мотиваційних висловлювань у зручний час, використання зовнішніх посилань на необхідні матеріали, здійснення аудіо- чи відео-викликів для індивідуальних чи групових зустрічей, поєднання із роботою інших програм у смартфоні тощо. Крім того, користування мобільним застосунком можна продовжувати на різних пристроях завдяки його прив'язці до віртуального профілю користувача, що вирішує проблему переривання курсу отримання допомоги при втраті або заміні смартфона.

6. *Фасилітація прихильності до самопомоги.* Більшість психологічних застосунків є інтерактивними, тобто стимулюють вносити дані для відстежування певних симптомів – поведінкових, емоційних чи когнітивних. Посилення відновлювальних ефектів можна очікувати за наявності у застосунку таких ігрових засобів, як змагання («мої показники покращуються у порівнянні з середньостатистичними») та винагороди (підтримуючі повідомлення, накопичувані бали, віртуальні відзнаки тощо). Інструменти для взаємних повідомлень, передбачені у застосунку, можуть слугувати також засобом отримання зворотного зв'язку, посилення взаємодії між особами, що мають схожі ускладнення і повідомляють про свій прогрес. Взаємодопомога у таких групах здатна підвищити самооцінку, самопродуктивність, соціалізує та допомагає у вирішенні питань із самоменеджментом.

7. *Співвіднесеність із очною психологічною допомогою.* Психологічний застосунок за потреби завжди можна поєднати із очними інтервенціями, адже психологічне просвітництво та моніторинг змін у стані клієнта присутні у будь-якій психологічній роботі. В електронному форматі найбільш ефективними є когнітивні методи у порівнянні з іншими психотерапевтичними техніками, адже типово включають навчальний компонент, інструктаж щодо надбання бажаних форм поведінки, а також стимулюють вводити необхідні форми активності до повсякденних практик. Подібне виконання «домашніх завдань» стає дійсно відмінним засобом, конгруентним до терапії.

Для прикладу, власний досвід із безкоштовною інтерактивною програмою «Woebot» через застосунок «Messenger» (Facebook) показує, що електронні інтервенції виявляються досить ефективними для покращення психологічного стану. Програма є штучним інтелектом із вбудованим курсом когнітивно-біхевіоральної терапії і працює за принципом чат-боту, який здійснює так звані щоденні «чек-іни» – цікавиться, чим користувач займається і які переживає емоції, в залежності від чого пропонує різні техніки і вправи, «ділиться» своїм досвідом, стимулює вести щоденник вдячності, вчить майндфулнесу, але при цьому є абсолютно ненав'язливим і використовує легку розмовну мову (поки що тільки англійську). Нещодавно було продемонстровано, що у 70 студентів віком від 18 до 28 років, які щодня протягом 2-3 тижнів переписувалися з Woebot, значущо знизилися попередньо діагностовані симптоми депресії та тривожності [5]. Звичайно, повністю покладатися на роботу при депресії неприпустимо, однак такий сурогат спілкування може бути першим кроком до отримання більш кваліфікованої допомоги (тим паче, що у програмі передбачено просування саме такого підходу).

Насамкінець зазначимо, що смартфони можуть вирішити проблеми простору, часу та коштів для організації психотерапевтичних зустрічей чи поширення інформації про здоров'язберігаючі практики і є дійсно вартісним інструментом для тих фахівців та клієнтів, які володіють обмеженими ресурсами. Та для справді продуктивного користування таким програмним забезпеченням необхідний критичний підхід. Аби зберегти баланс між потенційною користю та можливою шкодою, потрібно пам'ятати:

- технології не замінюють реальну діяльність і спілкування, тому їх використання доречне тільки там, де без них обходитися було б безглуздо;
- позитивний ефект від мобільного застосунку є тільки тоді, коли користувач проявляє відповідальність і активність замість автоматичних дій та пасивного спостереження за роботою програми;
- кількість звернень за день і загальна тривалість користування застосунком мають бути врегульованими й адекватними.

У посібнику, який готується по завершенню планової наукової теми лабораторії соціальної психології особистості, нами зокрема буде представлено стратегію інтеграції мобільних застосунків до психологічної практики при роботі із психотравмою.

#### **Список використаної літератури:**

1. Smith, A. (2012). *The Best (and Worst) of Mobile Connectivity*. Retrieved from: <http://www.pewinternet.org/2012/11/30/the-best-and-worst-of-mobile-connectivity/>
2. Kushlev, K. (2018). *Media technology and well-being: A complementarity-interference model*. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. Retrieved from: <https://www.nobascholar.com/chapters/6/download.pdf>
3. East, M. L. (2015). *Mental health mobile applications in counselor education*. The University of West Florida. Retrieved from: <https://goo.gl/RpyE3P>

4. Price, M., Yuen, E. K., Goetter, E. M., Herbert, J. D., Forman, E. M., Acierno, R., & Ruggiero, K. J. (2014). mHealth: a mechanism to deliver more accessible, more effective mental health care. *Clinical psychology & psychotherapy*, 21(5), 427-436.

5. Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): a randomized controlled trial. *JMIR mental health*, 4(2)

## **ПРАКТИКИ ПІДТРИМАННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОГО, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ**

*Мирончак К.В., кандидат психологічних наук,  
науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Розглядаючи самоефективність як прикладний інструмент у процесі соціально-психологічної реабілітації особистості після втрати ми послуговуємося такими основними задачами: позбавлення від емоційно-депресивних станів, залежностей та віднайдення глибинного потенціалу людини, її індивідуально-особистісних ресурсів, можливостей трансформації негативних станів і травматичного досвіду, адаптації до нових умов існування [1].

Тому особливо важливим є акцент на висвітленні основних практик підтримання самоефективності військового, який переживає втрату. З'ясовано, що найбільший вплив на зниження рівня самоефективності військового на передовій мають: смерть друзів, відсутність сну та відсутність мотивації перебування на війні. Тож резонним є питання про те, яким чином військові підтримують оптимальний рівень самоефективності в несприятливих та небезпечних для життя умовах, де необхідність бути ефективним в разі збільшується.

Головним методичним інструментарієм дослідження стало глибинне напівструктуроване інтерв'ю. До інтерв'ю було залучено 9 військових, які наразі проходять військову службу і безпосередньо перебувають у зоні бойових дій. В інтерв'ю були виділені питання до блоку «Втрата» та «Самоефективність». Перший блок питань був спрямований на уточнення, деталізацію реального досвіду переживання втрати. Другий блок питань стосувався прояснень щодо відчуття самоефективності респондентом.

Виділення практик підтримання самоефективності військового стало можливим завдяки обраному нами методу контент-аналізу текстів досліджуваних, які отримали високі показники за рівнем самоефективності.

**Практики усвідомлення та прийняття військової діяльності** характерні для професійних військових, які мають спеціалізовану військову освіту, мають серйозний досвід війни і пройшли своєрідну ініціацію смертю (Ірак, Афганістан). Здебільшого такі солдати є добровольцями, а рішення йти



воювати приймається самостійно, усвідомлено, без примусу чи соціального тиску. Тому і відповідальність за свої дії, своє життя вони братимуть на себе, маючи певний рівень зрілості та чітко сконструйований мотив, в основі якого здебільшого лежить не абстрактний смисл, а реальна потреба у здійсненні саме військової діяльності. Таким чином, вони схильні нормалізувати усе, що пов'язане з війною і її атрибутами, без зайвих очікувань. Збереження холодного розуму, безперечно, впливає на рівень самоефективності військового, на збереження його емоційної стійкості та зміцнення опірних механізмів при переживанні різноманітних втрат в умовах війни.

**Практики самозаспокоєння.** Такі практики, по суті, є використанням певних робочих (часто повторюваних) когнітивних конструкцій, які містять особистісно значуще послання для військового і слугують для нього своєрідним заспокійливим засобом, психологічною пігулкою, яка за умов дефіциту альтернативних засобів може створити досить позитивний ефект. Перебуваючи у перманентному стані бойової готовності, не завжди усвідомленому стані неспокою, такі семантичні конструкції пом'якшують прояв тривожних станів у військового, зменшують їх інтенсивність. В основі цієї практики лежить механізм самопрограмування або самонавіювання. І чим простішу форму та структуру має така семантична конструкція, тим ефективнішою вона є. Це своєрідне життєве кредо чи девіз, яким послуговується військовий, – його життєвий принцип, що може просто і доступно пов'язати між собою речі, події, ситуації, які суперечать одна одній, породжувати внутрішні конфлікти у особистості. Поширеними прикладами таких конфліктів серед військових є: цінність життя на противагу необхідності вбивати, свої – чужі, вороги – друзі, образ війни і її реальність, сім'я (дружина і діти) та військова сім'я (побратими), життя та смерть. Прикладами конструктів, що заспокоюють, є такі формулювання: *«Все буде добре. Все рано чи пізно завершується. Як не ми, то хто? Всі ми не безсмертні. Я вірю, що виживу. Достойно вмерти інколи краще, ніж погано жити. Це не вибір, це обов'язок. Як не ми їх, то вони нас. Я не міг чинити інакше. Я тут заради мирного життя моїх дітей. Я чоловік і не можу чинити інакше»*. Практики самозаспокоєння досить тісно пов'язані з особистими чи загальноприйнятими мотивами перебування на війні. Чим стійкіший мотив у солдата, тим сильнішим буде вплив «заспокійливого» конструкту, який здебільшого формується і вибудовується на особистісних переконаннях та смислах військового. Зміст цих переконань може бути найрізноманітніший (піти воювати – це *героїчно, патріотично, необхідно заради держави та майбутнього, обов'язок кожного чоловіка в країні, екстремально, унікально, прояв мужності та достоїнства*). Поки особистісно значущий смисловий конструкт буде залишатися актуальним і діючим для військового, доти він буде підживлювати у ньому його власний особистісний, самостійно визначений сенс того, заради чого він там знаходиться.

**Практики взаємодії та підтримки.** Цей різновид практик підтримання самоефективності є найпоширенішим серед військових. Як відмічають самі військові, *«ніщо так не додає енергії, сил і віри у себе як підтримка рідних та*

*близьких тобі людей*». Тому у тих військових, чії рідні та друзі підтримують їх, не намагаються осудити чи переконати у «безглузді» їх вибору перебування на війні, рівень самоефективності значно вище. Адже сили не витрачаються на постійні намагання переконати інших у правильності свого рішення, відстояти свою позицію, а зосереджуються безпосередньо на професійній діяльності. Значно гірше почуваються ті, у кого рідні проявляють досить стійку опозицію до їх рішення продовжувати воювати. Важкі психологічні стани, в яких може перебувати військовий під час різноманітних втрат на передовій, підсилюються відповідно ще й гострим почуттям провини перед рідними, що звинувачують його у байдужості до них або взагалі знецінюють його діяльність, боуцімто все це марне, безглузде, не варте його життя. Не менш важливою є налагоджена взаємодія з побратимами по службі, а інколи їх підтримка є важливішою і значущішою, ніж від рідних по крові. Адже для багатьох військових внутрішньогруповий процес злиття, на якому побудована майже вся міжособистісна взаємодія в армії і у військових частинах, запускає процес змін у самоідентифікації (розмивається поняття «я», натомість зміцнюється поняття «ми») та у відчутті приналежності (колеги стають побратимами, ріднею, а рота – сім'єю).

**Діяльнісні практики.** Це будь-які повторювані і звичні для військового дії (здебільшого фізичні), що сприяють зменшенню психологічного тиску, спричиненого, наприклад, страхом смерті. Такі практики часто слугують щоденними для військової повсякденності ритуалами. Діяльнісні практики не мають такої яскравої функції перетворення як, наприклад, практики усвідомлення. Вони не обов'язково усвідомлюються, радше навпаки. Повторювані дії або специфічні ритуали серед військових відіграють більш супроводжувальну, допоміжну роль. Завдяки цим практикам військовий не занурюється у прискіпливу інтерпретацію подій, не підживлює сумніви, не застрягає у вічних пошуках пояснень і виправдань, адже проста, рутинна діяльність не залишає для цього часу. Завдяки діяльнісним практикам увага військового природним чином відволікається від травмівних думок, аналізу, оцінок, самозвинувачень, які можуть розбалансувати внутрішню систему рівноваги. Здійснення простих фізичних дій активізує паралельно одразу декілька процесів у військового: підтримка тіла у хорошій фізичній формі та емоційна розрядка через рух.

Так, у текстах досліджуваних зустрічалися такі характерні для цього типу практик семантичні конструкції: *«Коли починають бомбардувати, думки про все це стають страшнішими від реальних бомб. Тоді я просто йду займатися чимось, неважливо чим, головне – не думати, а просто щось робити: чистити зброю, готувати їсти, рити, копати, шукати воду, ходити в розвідку. Погано тоді, коли немає чого робити. Потроху божеволієш. Тоді я просто йду качатися, віджиматися, щоб не пити, як інші»*.

**Деструктивні практики.** Хоча такий різновид практик містить в собі певну частку деструкції, тим не менш, в умовах підвищеного ризику, небезпеки для життя виявляється досить ефективним способом зняття надмірної

внутрішньої напруги та стресу. Окрім нетривалого ефекту активації та емоційного зарядження військового, такий різновид практик має ряд неприємних наслідків для його здоров'я в цілому. До деструктивних практик, що локально чи ситуативно допомагають військовому підтримувати необхідний рівень самоефективності на передовій, належать: вживання алкоголю (у помірних дозах, «для хоробрості»), тютюнопаління, вживання енергетичних напоїв для підтримання стану бадьорості при неможливості мати нормальний сон (через службові завдання) та надмірне вживання ненормативної лексики. Навіть ті, хто до війни не були прихильниками таких практик, відзначають, що на передовій вони стають невід'ємною частиною побуту.

Своєрідний терапевтичний ефект від вживання ненормативної лексики підтвердили дослідники університету Кіле (Великобританія). Група добровольців тримали руки у крижаній воді. Ті, хто під час експерименту використовував лайку, тримати руки довше, ніж ті, хто використовував нейтральні слова. Особливо сильним такий ефект був серед тих добровольців, які раніше зазвичай не практикували лайку у своєму житті. Дослідники виявили, що розгніваний крик та вживання ненормативної лексики підвищують толерантність до болю, сприяють збільшенню частоти серцевих скорочень, зменшенню болю. Однак лайка не підвищує толерантність до болю у чоловіків з тенденцією до катастрофізації [2]. Таким чином, емоційно забарвлена лайка під час складних чи нестандартних для людини випробувань, яких на війні понад міру, може мати не лише катарсичний аспект, а й послаблювати зв'язок між страхом перед болем та реальним відчуттям болю.

Отже, у результаті нашого дослідження способів підтримки самоефективності військового на передовій були виділені такі різновиди практик: практики усвідомлення та прийняття військової діяльності, практики самозаспокоєння, практики взаємодії та підтримки, діяльнісні практики, деструктивні практики.

#### **Список використаної літератури:**

1. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матер. методол. семінару НАПН України. – К., 2016. – С. 42–51.
2. Stephens, Richard; Atkins, John; Kingston, Andrew Swearing as a response to pain NeuroReport: [August 5th, 2009](#) - Volume 20 - Issue 12 - p 1056-1060 doi:10.1097/WNR.0b013e32832e64b1

## ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС У СИТУАЦІЇ НЕУСПІХУ

*Поліщук О.М., кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

*Будьмо щасливі наперекір всім недогодам  
і неприємностям (М. Коцюбинський)*

На життєвому шляху людина часто зустрічається з перешкодами, які можуть здійснювати негативний вплив на процес особистісного розвитку, перешкоджати досягненню поставлених цілей, а також розв'язанню необхідних задач. Сьогодення вимагає від особистості бути успішною, що є одним із критеріїв благополучного її існування. Проте, на жаль, людина може потрапити в складні життєві обставини, пережити невдалий досвід або ситуацію неспіху. Актуалізуючи ресурси можна долати проблеми, що виникають, що дозволить людині знайти вихід із життєвих ситуацій та спроектувати стратегії розвитку на наступних етапах.

Що не є успіхом або що є неспіхом?

На сьогодні у психологічній літературі більшість досліджень присвячено опануванню особливостей успіху з різних підходів (Г. Олпорт, Е. Еріксон, Е.Клімов, Е. Симанюк, Ю. Ільїна, О. Романовський, Ю. Щербатих), і праць присвячених неспіху (Е. Клімов, О. Нечепоренко, Л. Дементій) та чинників його виникнення, зокрема завченої безпорадності (М. Селігман, С. Майер, В.Ромек, Я. Гошовський, С. Занюк, Л. Малімон).

Успіх – це позитивний наслідок роботи, справи і т. ін.; значні досягнення, удача; громадське визнання, схвалення чого-небудь, чийхось досягнень [1]. Неспіх розглядається як категорія протилежна до успіху і не відокремлена від нього. Тлумачний словник української мови пропонує розуміння неспіху, як невдалого, небажаного для кого-, чого-небудь розв'язання, завершення і т. ін. чого-небудь [6]. Синонімами неспіху є зрив, крах, невиконання, недостача, нелагода, провал [5]; невдача (невдале, безуспішне закінчення чого-небудь), недогода (заст.), осічка (*розм.* несподівана невдача в здійсненні якої-небудь справи, задуму), невезіння (*розм.* постійні невдачі, що переслідують кого-небудь). Отже, поняття неспіху можна тлумачити як «невміння узгоджувати власні плани та прагнення», «недосягнення цілей», «невстигання зробити щось вчасно» [3], але, водночас, потрібно зауважити, що переживання (розуміння, усвідомлення) ситуації неспіху є доволі суб'єктивним.

Ситуацію неспіху ми розглядаємо як складну ситуацію, сукупність зумовлених ззовні чинників та умов, що впливають на людину і внутрішньо зумовлюють її дії. Складна ситуація завжди характеризується невідповідністю між бажаннями та можливостями, перешкоджає досягненню цілей, сприяє появі когнітивного дисонансу, негативних емоцій, що найчастіше призводить до неспіху, а ситуація неспіху сприймається як складна, проблемна. [4]. Така ситуація виникає при відсутності справжнього зв'язку між діями, вчинками та

результатом цих дій в оточуючому середовищі, коли людина багаторазово переконується в непродуктивності чи непотрібності власних дій. Тоді виникає звичка жити, не виказуючи опору, не беручи відповідальність на себе, породжуючи безпорадність. Найбільш вразливими до виникнення стану безпорадності є люди, які звично пояснюють виникнення негативних подій внутрішніми, стійкими та глобальними причинами, а хороші події – зовнішніми, нестійкими та частими причинами. Вони схильні узагальнювати негативний життєвий досвід і зберігати стан безпорадності, який визначається тим, наскільки «демотивуючою» є настанова неуспіху та як вона переноситься на відповідні ситуації. Все залежить від величини невдачі, інтенсивності негативних переживань, а також сили опірності таким подіям [7].

Отже, цікаво та важливо проаналізувати думки, що приводять до успіху чи неуспіху. Думки, пов'язані з успіхом, такі: потреба у досягненнях; самоінструкція; очікування успіху; задоволення від діяльності; позитивна оцінка себе; віра у свої можливості; внутрішній контроль; ріст умінь; самозабуття; розслабленість; невисока складність завдань. Думки, пов'язані з неуспіхом: нормативність завдань; втрата здібностей; очікування неуспіху; відсутність задоволення від діяльності; негативна оцінка себе; сумніви у власних здібностях; зовнішній контроль; зниження вмінь; думки, що не відповідають завданням; збентеженість; висока складність завдань [7, с.124]. Люди продовжують орієнтуватись на успіх, не дивлячись на невдачі, коли їх думки про успіх спрямовані на самоналаштування, на ефективність дій і посилення впевненості в успіху. Водночас люди, які орієнтовані на внутрішній емоційний стан, занадто стурбовані власними низькими здібностями та неефективними стратегіями, можуть негативно оцінювати досягнуті результати та відмовлятися від досягнення цілей. У ситуації неуспіху вони відмовляються від активних дій, зазделегідь готові до невдач, і, як правило, не в змозі усвідомити, що саме їхня поведінка призводить до невдач.

Завдяки переживанню позитивних емоцій людина може покращити настрій і змінити ситуацію на краще. Позитивні емоції відкривають шлях до нових ідей і досвіду. Поки негативні емоції звужують і зосереджують наше мислення, позитивні – розширюють його і з часом накопичуються для створення ресурсів, які підтримують благополуччя. В. Вілюнас проаналізував емоції успіху-неуспіху, виділивши при цьому такі їх групи: 1) констатуючий успіх-неуспіх (який встановлює наявність у діяльності справжнього успіху-неуспіху); 2) передбачуваний успіх-неуспіх (виникає при одному сприйнятті умов, що були причиною радості та смутку в минулому, сигналізує суб'єкту про ймовірний результат до реального здійснення); 3) узагальнений успіх-неуспіх (досвід чисельної кількості радості та смутку в минулому актуалізується у вигляді очікуваних емоцій, і з накопиченням узагальнюється) [2]. Функціональне призначення емоцій успіху полягає в тому, що вони здатні підсилювати прагнення до досягнення мети, а емоції неуспіху ці прагнення стримують і відхиляють.

Отже, лише від людини залежать особливості переживання неспіху. Проте є умови та ресурси, здатні керувати процесом переживання, створювати передумови подолання негативних моментів, пов'язаних із ситуацією неспіху, побудови нових стратегій, сприятливих для прогресивного розвитку особистості.

Поняття «ресурсу» є найбільш інтегруючим, цілісним поняттям, що вміщує в собі сукупність потенційних якостей, характеристик, умов, які можуть стати тим джерелом чи запасом засобів, і можуть бути використані у необхідній ситуації у потрібний час. Ресурси «взаємодіють» між собою і можуть або підсилювати один одного, або послаблювати. Характеристиками ресурсів, на нашу думку, є: 1) *широта ресурсів* (кількість сфер, значущих для особистості, які знайшли своє відображення/місце у її соціальному просторі); 2) *ступінь структурованості ресурсів* (сприйняття зв'язків між складовими та їх категоризація за ступенем значущості для особистості); 3) *ступінь диференційованості ресурсів* (поділ внутрішньоособистісних ресурсів і міжособистісних); 4) *ступінь узгодженості ресурсів* (аналіз наявності/відсутності чіткої їх структури, субординаційних та координаційних зв'язків); 5) *ступінь проникності ресурсів* (взаємозалежність ресурсів між собою; баланс між емоційними, поведінковими, психологічними і соціальними їх складовими); 6) *ступінь управління ресурсами* (здатність продукувати ресурси, підсилювати, узгоджувати їх (своєрідна фасилітація); враховувати попередній досвід і узгоджувати його з мріями, що впливає на благополуччя сьогодення); 7) *ступінь насиченості ресурсами* (кількісна характеристика, яка визначається їх важливістю у житті людини); 8) *ступінь тривалості (часової протяжності)* (тривалість і вчасність ресурсу).

Існує теорія збереження ресурсів, згідно якої, ресурси оцінюються особистістю самостійно, або є джерелами для оцінювання кінцевого результату [9]. Тобто, з одного боку, людина інвестує свої ресурси відповідно до складних обставин (труднощів), що склалися, щоб запобігти негативним наслідкам, з іншого, – ресурси самі здатні генерувати інші ресурси, створюючи тим самим низку потенційних можливостей, які зможуть сприяти позитивному вирішенню проблем, кращому доланню ситуації неспіху та збереження благополуччя.

Кожен раз, коли у людини виникає проблема, вона змушена адаптувати ресурси для розв'язання цієї конкретної задачі. Благополуччя людини – це постійний рух, узгодження, балансування, що не припиняється, воно залежить від результату вирішення проблем. Проблеми визначають ресурси, і навпаки. Тільки знаючи ресурси особистості, можна зрозуміти, чи людина впорається з проблемою, чи подолає перешкоди, чи розв'яже поставлену задачу, і, навпаки, тільки знаючи задачу чи проблему, вона зможе зрозуміти, чи вистачить ресурсів її вирішити. Кожен потенційний ресурс не є ізольованим, він поєднаний чи зумовлений іншими, а разом вони складають причинно-наслідкові зв'язки, які визначають результат.

Наявність позитивного психологічного капіталу (анг. *PsyCap*) ми визначаємо як внутрішню умову, ресурс для подолання ситуації неспіху як

життєвої проблеми, яку потрібно вирішити. Існує п'ять основних принципів взаємозв'язку між особистісними ресурсами і життєвими проблемами: 1) для стимулювання розвитку людина повинна мати проблему; 2) успішне вирішення проблеми приводить/сприяє до розвитку; 3) якщо проблему не вирішено, то в майбутньому це призведе до «проблем у вирішенні проблем»; 4) процес рішення проблем є «взаємодією, діалектичним процесом», який приводить до змін у особистості та/або в навколишньому середовищі, що стимулює розвиток; 5) особистості мають різні рівні ресурсів для вирішення проблем [8]. Отже, благополуччя людини, а також сам успіх, будуть залежати від рівноваги між особистісними ресурсами та життєвими змінами/проблемами.

Наявність позитивного психологічного капіталу необхідно для підготовки очікування можливого неуспіху, опір ситуації у випадку неуспіху, подолання переживань неуспіху. Позитивний психологічний стан особистості характеризують: впевненість (самореалізація), як наявність сил і можливостей прикласти зусилля для досягнення успіху в складних ситуаціях (самоефективність); володіння позитивною атрибуцією для наявного і майбутнього успіху (оптимізм); наполегливість, воля в досягненні цілей, і за необхідності – переспрямування шляхів до цілі щоб досягти успіху (надія); стійкість, яка є підтримуючою силою у проблемних ситуаціях або негараздах, щоб досягти успіху (спроможність відновлювати фізичні та духовні сили) [10]. Для цього повинна бути побудована ціннісна платформа, яка зміцнює віру в успіх, незважаючи на можливі перешкоди, які можуть виникати у різних ситуаціях. Позитивний психологічний капітал може бути джерелом розвитку нових чи підживленням існуючих ресурсів, актуалізації нових рис чи нових можливостей. Він може стати й основним ресурсом для знань про особливості ймовірного неуспіху, таким чином підвищуючи готовність до його настання та подальшого додання ситуації, що склалася.

Отже, ситуацію неуспіху ми розглядаємо як складну, зумовлену зовнішніми чинниками й умовами, що здійснюють вплив на людину та зумовлюють її дії.

Вплив негативних думок та емоції зумовлює пасивність подальших дій, готовність до наступних можливих невдач і перешкоджає новим позитивним змінам. Проте є ресурси, здатні керувати негативними переживаннями, розкривати, актуалізувати та підсилювати існуючі позитивні психологічні стани, сприяючи розвитку особистості. Одним з ресурсів для подолання ситуації неуспіху є позитивний психологічний капітал, як позитивна оцінка власних особливостей, можливостей, обставин і ймовірності успіху на основі мотивованих зусиль і наполегливості. Вивчення позитивного психологічного капіталу як основного ресурсу подолання ситуації неуспіху спонукають нас до подальших розвідок і емпіричних досліджень.

#### **Список використаної літератури:**

1. Академічний тлумачний словник [Електронний ресурс] / Словник української мови: в 11 томах. – Том. 10, 1979. – С.493. – Режим доступу: <http://sum.in.ua/s/uspikh>.

2. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М. : Моск. ун-т, 1976. – С. 117-121
3. Всесвітній словник української мови [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.worldwidedictionary.org/>.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – М., 1970. – С. 178-209.
5. Словник синонімів [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://uk.synonymfinder.net/sinonimiv/n/neuspivh>.
6. Словник української мови: в 11 томах. – Том 5, 1974. – С. 399.
7. Сыманюк Э. Э. Психологические барьеры профессионального развития личности : учебно-методическое пособие / Э. Э. Сыманюк . – М. : МПСИ, 2005. – 252 с.
8. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), p.222-235.
9. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6, p.307-324.
10. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007a). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.

## **ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЕФЕКТИ ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРУ У РОБОТІ З ЛЮДЬМИ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ**

***Савінов В.В.**, молодший науковий співробітник  
лабораторії соціальної психології особистості*

*Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Плейбек-театр – форма театру імпровізації з активною участю глядачів, коли вони публічно розповідають особисті історії, а актори у різних формах втілюють ці розповіді. Часто плейбек-театр використовується як інструмент соціально-психологічної роботи з групою та особистістю, особливо у кризові для суспільства періоди. На відміну від психотерапевтичних і тренінгових форм групової роботи плейбек-театр має такі переваги, як можливість працювати з недостатньо вмотивованими людьми; готовність здійснювати взаємодію за менших вимог до умов організації простору; здатність охоплювати більші групи людей [2, 142]. Психологічно-відновлювальні ефекти плейбек-театру не є чітко визначеними й експериментально доведеними, а відповідальність ведучих і плейбек-акторів за психологічні інтервенції під час виступів перед людьми, які зазнали психологічної травматизації, не регламентована жодними протоколами.

Тому *метою* нашого загального дослідження став пошук психологічних феноменів, які впливають на стан психологічно травмованого оповідача на всіх етапах дійства плейбек-театру, і подальше виділення таких феноменів, що мають відновлювальний ефект. *Методом* емпіричного дослідження було обрано індивідуальне опитування безпосередньої цільової аудиторії, тобто людей, які розповідали у плейбек-театрі травматичні історії.



Для цього було створено опитувальник “Що відчуває оповідач плейбек-театру” із 22-х запитань та запропоновано альтернативи відповідей. Для діагностики специфіки травматичних подій було використано запитання відповідної шкали з методики діагностики стану виснаженості внаслідок травматичної події. Для діагностики стану оповідача після розповіді історії було використано запитання щодо відновлення психологічного здоров'я за 4-ма критеріями Т. М. Титаренко, а саме особистісна цілісність та безперервність; можливість посилення потребово-мотиваційних ресурсів особистості як джерела самозмін; можливість підвищення здатності до самореалізації та можливість відновлення здатності підтримувати конструктивні стосунки з оточенням [4, 149]. Загалом до опитувальника увійшло 5 закритих, 8 напіввідкритих і 9 відкритих запитань. Технічно анкету було створено на онлайн-платформі “гугл-форми” [див.: <https://goo.gl/forms/zcSmSTKVj9VQ1PZj2>].

*Процедура та вибірка дослідження.* У вересні–жовтні 2017 року було опитано загалом 34 людини, які мали досвід розповіді власної історії у плейбек-театрі. Історії стосувалися впливу перенесених людьми різноманітних травматичних подій: від побутового насильства до інформаційного стресу, спричиненого кризовою ситуацією у країні та світі. Розподіл за статтю: 74 % жінки, 26 % – чоловіки. За віком: люди від 25 до 65 років, 75 % з яких віком від 30 до 50 років.

*Результати дослідження.* Отримані дані вказують на наступне: можливість пропрацювання травматичних ситуацій у плейбек-театрі цілком реальна (розповіді з почуттями страждання, горя, так само як і жалю та провини – 23,5 %); з'ясовано позитивний вплив розповіді на самопочуття особистості (“відпущення”, “полегшення”, “завершення” ситуації – більшість відкритих відповідей); визначено зміну ставлення до ситуації (“ставлення змінилося” – 27%); окремі аспекти технологій плейбек-театру мають більшу ефективність.

*Зосередимося на аналізі насамперед відновлювальних ефектів для особистості, розуміючи під ними позитивні психологічні зміни, що відбуваються в оповідачів плейбек-театру.*

На запитання “Що Вам було найбільш цікаво і важливо під час виконання акторами своєї історії?”, найбільш частотними відповідями стали наступні: 1) виникли нові важливі акценти в історії – 64,7 %; 2) почуття, що мене почули, зрозуміли – 58,8 %; 3) мої сильні емоції актори ніби виразили за мене – 29,4 %. Статистика відповідей про нові акценти в історії, які людина не бачила до цього, підтверджує гіпотезу насичення наративу [3, 43]. Переживання почутості, як не дивно, опинилося на другому місці. І “вираз емоцій за мене” також підкреслюється як важливий, але не настільки, як “нові акценти”. Загалом всі три тези підтвердили теоретично виділені нами психотерапевтичні механізми плейбек-театру [див.: 1; 2; 3].

На запитання “Що дала Вам роль оповідача?”, найчисленніші відповіді про внутрішні зміни були такі, як “знайшов нові зв'язки між подіями”, став

“щасливіше”, став більше “вірити у себе”, “став більш ефективним”. Не підтвердилися варіанти “знайшов нові інтереси” та “з’явилися нові цінності”.

Отже, відновлювальний ефект плейбек-театру на особистість полягає у знаходженні наратором нових зв’язків між подіями, внаслідок чого виникає почуття щастя та віри у себе. Тобто такі критерії психологічного здоров’я як “особистісна цілісність та безперервність” мають найбільше значення. А сфера потребово-мотиваційних ресурсів при цьому майже не змінюються. Здатність підтримувати конструктивні стосунки з оточенням також зазнає досить істотних змін, хоча й менших за особистісну неперервність. Найзгадуванішим ефектом є завершення проблемної ситуації, певна її інтеграція у цілісний наратив, а отже, життєвий досвід, що сприяє звільненню особистості від тотального негативного впливу ситуацій і розкриває нові можливості самовідновлення.

На відкрите запитання “Чи змінилося Ваше ставлення до ситуації? Якщо так, то опишіть, як саме?” було отримано відповіді, які за змістом (після контент-аналізу) можна розподілити у наступні групи: 1) ставлення не змінилося або несуттєво змінилося – 7 відповідей; 2) ставлення змінилося – просто, без пояснень – 1 відповідь; 3) ставлення змінилося – з поясненням механізму цієї зміни, ефекту – 13 відповідей. 4) ставлення змінилося з поясненням критеріїв цієї зміни, які людина сама розуміє – 8 відповідей. 5) ставлення змінилося з описом інсайту, який людина отримала (змісту) – 5 відповідей.

Основні показники зміни ставлення до травмівної ситуації описуються як зменшення її значущості, емоційності та інтенсивності роздумів про неї. Механізм зміни ставлення до ситуації найчастіше описується як “відпущення ситуації” через її логічне завершення завдяки емоційній відреагованості під час вистави, поєднанні раніше неусвідомлюваного зв’язку ланцюга подій, змістовних інсайтів. Серед пояснень зміни ставлення до ситуації окремим блоком стоїть розуміння того, що “ти вже не учасник”. Під час вистави людина бачить свою ситуацію, яка може повноцінно розгортатися без неї, і така “неучасть” має терапевтичний ефект. Відбувається певний “видих” минулого (як емоційний, так почасти й фізіологічний), переключення на осмислення теперішнього. Це підтверджується і даними нейропсихології стосовно “перепрошивання” зв’язку між ситуаціями “тоді” і “тепер” [1, 172].

*Висновки.* Основними відновлювальними ефектами для особистості, що розповідає власну історію під час плейбек-театрального дійства, виявилися наступні: 1) знаходження нових зв’язків між складовими травматичної історії, тобто часткова переінтерпретація ситуації із самостійним виявленням прихованих ресурсів; 2) відчуття підтримки з боку інших людей завдяки переживанню почутості, розділеності переживань; 3) наявність власне катарсичного ефекту, коли актори виражають почуття людини, які вона не і зможе виразити самостійно; 4) ефект відстороненості, “неучасті” – розуміння людиною того, що вона вже не учасник пережитої ситуації.

### Список використаної літератури:

1. Савінов В. В. Важкі історії в плейбек-театрі: ресурс теперішнього для прийняття минулого / Савінов Володимир // Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну : матер. XV міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (Львів, 16–18 лютого 2018 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2018. – 196 с. – С. 171–173.
2. Савінов В. В. Вплив плейбек-театру на особистість, що переживає наслідки травматичних подій / В. В. Савінов // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей укр.-пол. наук. семінару (Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; Представництво Польської АН у м. Києві ; Соц.-психол. методич. реаб. центр ; [наук. ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с. – С. 133–143. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/9833/>
3. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – 80 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/708240/>
4. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації / Т. М. Титаренко // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1 (3). – С. 140–150. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707433/>

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ДОПОМОГА ЛЮДИНІ В СИТУАЦІЇ КРИЗИ

*Собкова С. І., кандидат психологічних наук,  
асистент кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

*Гаркавенко Н. В., кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

«Життєвий шлях людини часто порівнюють з рухом річки: то вона спокійна та некваплива, то раптом бурхливі повороти, вузькі звивини, а де-не-де – глибокі вири і ями. Як жити, з ким жити, з якою якістю жити – питання, з якими стикається у своєму житті кожна людина. У навколишній дійсності зустрічаються обставини, які виглядають такими, що різко відрізняються від інших, особливі, що виходять за рамки. Ці стани насичені різноманітними емоціями та переживаннями: страх, почуття образи, вина, злість, безпорадність, відчай, самотність, безнадія. Людина стоїть ніби на краю життя. Цей край називається кризою» [4].

А. Осипова зазначає, що, з точки зору психології, *криза* (від грецького *kreses* – рішення, поворотний пункт, результат) визначається як важкий стан, викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусів персонального життя [4].

Л. Виготський пропонує виокремити такі *особливості кризи*: важко визначений момент виникнення; хворобливі, болісні переживання у внутрішньому плані, при цьому зовнішні умови можуть визначати приватний характер перебігу кризи, однак запуск механізму кризи залежить від внутрішньої логіки процесу розвитку; негативність характеру розвитку, переважання процесів відмирання, згортання й у той же час зародження нових якісних рис особистості [3]. Важливим є те, що психологічною особливістю кризи є тісний зв'язок суб'єкта з подіями, що відбуваються, високий ступінь значущості події, що відбулася, для людини. Саме ступінь значущості буде визначальним чинником у тому, чи призведе дана подія до яких-небудь переживань або залишиться майже непоміченою [1].

У цілому, психологи розуміють кризу як гострий емоційний стан, що виникає при блокуванні цілеспрямованої життєдіяльності людини, як дискретний момент розвитку особистості. Характерним для кризи є те, що людина не може подолати кризу засобами, відомими їй з минулого досвіду. Отже, криза визначається як один зі станів внутрішнього світу особистості, коли рух у напрямку подальшого розвитку зупиняється, оскільки звичні, стереотипні програми мислення і поведінки вже не працюють, а нові – ще не сформовані. Але період кризи – не лише гострий емоційний стан, що блокує цілеспрямовану життєдіяльність людини, а й можливість здійснити зміни, перейти на новий щабель особистісного розвитку, джерело енергії, своєрідна відповідь на заклик потенційних можливостей особистісного росту. І в той же час, криза дуже часто виникає тоді, коли людина не має сил прийняти ті зміни, які відбуваються в її житті [2].

У такій ситуації виникає необхідність у виявленні психологічних ресурсів для збереження та розвитку гармонійної особистості та підвищення рівня життєвого потенціалу людини протягом всього її свідомого життя. Знання психологічних механізмів, закономірностей, особливостей перебігу кризових станів і чинників їх виникнення дозволяють їх конструктивно долати, а практичному психологу – розробити та використовувати у своїй практиці заходи профілактики та корекції в роботі з кризовими особистостями [2].

Людині, яка перебуває в стані кризи, набагато важче формулювати думки й обговорювати ділові проблеми. Сильні емоції та завантаженість психічних процесів терміновими подіями знижують здатність до ясного мислення. Імпульсивні дії під час кризи нерідко створюють проблеми, з якими людина зіткнеться в майбутньому. Іноді люди в стані кризи продовжують намагатися вирішувати відповідальні та складні завдання, а потім – відчують почуття пригніченості через провали, розглядаючи їх як ознаку особистої слабкості [5].

Усі почуття, які виникають під час кризи, негативно впливають на самооцінку та роблять людину, що опинилася в кризі, дуже вразливою. Саме зниження самооцінки та підвищена вразливість дають підставу описувати кризу як стан, що несе небезпеку для особистості. Однак у кризі відкриваються і нові можливості. Людина, що опинилася в кризі, виявляє, що її упорядкований, ретельно вибудований світ став хитким і невизначеним. Усі звичні способи, за

допомогою яких вона справлялася з життєвими труднощами, ставляться під сумнів, і вона змушена шукати нові шляхи вирішення проблем, виробляти нові способи поведінки, які можуть виявитися більш ефективними, ніж попередні. Які це будуть способи, багато в чому залежить від того, до кого вона звертається за допомогою [5].

*Кризова інтервенція* як екстрена психологічна допомога людині, яка перебуває в стані кризи, базується на принципах короткостроковості, реалістичності, особистісної залученості професіонала або добровольця кризової допомоги та симптомоцентрованого контролю [6].

*Провідними методами кризової інтервенції* є кризове консультування та кризова психотерапія.

Кризова психотерапія використовується при так званих ускладнених кризах, тобто при розвитку або високому ризику розвитку хворобливих станів у людини, що переживає кризу. Звичайно, будь-яка загрозна або травмуюча ситуація викликає зміни в почуттях, поведінці та думках людини. Якщо ці трансформації підконтрольні людині, і вона в силах самотійно впоратися з ними, то втручання психотерапевта не потрібно. Якщо ж негативні зміни набувають тривалого характеру та виявляються поза зоною самотійного контролю, то виникає необхідність у професійній психологічній і психотерапевтичній допомозі [6].

Основними принципами кризової інтервенції є такі [6]:

1. *Емпатичний контакт*. Це найважливіша умова кризової допомоги. Співпереживання та розуміння психологічного стану іншої людини – це найбільш просте та найскладніше. З встановлення емпатичного контакту починається кризове втручання.

2. *Невідкладність*. Кризове втручання характеризується невідкладністю, граничною терміновістю.

3. *Високий рівень активності консультанта*. Консультант повинен проявляти максимальну активність у встановленні контакту з людиною, котра переживає кризу, й у зборі інформації, щоб якомога швидше оцінити ситуацію та намітити план дій.

4. *Обмеження цілей*. Найближча мета кризової інтервенції – запобігання катастрофічних наслідків. Основна мета – навчання користуватися адаптивними способами подолання кризи та відновлення психологічної рівноваги.

5. *Підтримка*. При роботі з подолання кризи консультант (доброволець, психолог, психотерапевт) у першу чергу забезпечує клієнту підтримку.

6. *Фокусування на основній проблемі*. Кризове втручання повинно бути досить структурованим, щоб допомогти зосередитися на основній проблемі, яка призвела до кризи.

7. *Повага*. Людина, що переживає кризу, сприймається консультантом як знаюча, цілком компетентна, незалежна, прагнуча набути впевненості в собі, здатна зробити самотійний вибір.

Кризова допомога повинна бути реалістичною та цілеспрямованою, тому її загальна стратегія може бути побудована за типом навчання стратегії вирішення проблем.

Програма кризової допомоги як моделі рішення проблем [6]:

1. *Виявлення проблеми.* Завдання кризового консультанта – допомога в проясненні центральної проблеми кризи. Тому корисно задавати такі питання: «Що сьогодні змінилося, порівняно з вчорашнім днем?», або: «Що нового відбулося в останні дні (тижні)?». Важливо з'ясувати всі обставини кризової проблеми, а також роль значущих людей у її розвитку, оскільки вони можуть допомагати або бути причиною кризи.

2. *З'ясування дій людини, що переживає кризу.* Важливо дізнатися, що вже робилося для вирішення проблеми. Питання «Що вам вдалося зробити для поліпшення ситуації (свого стану)?» і подібні до нього відображають впевненість консультанта в тому, що людина може відновити контроль над подіями та знайти вихід з кризи. Це допомагає також переосмислити подію. Одна з цілей прояснення подій і дій – зменшення емоційної напруги пацієнта та допомога у відновленні здатності до раціонального мислення.

3. *Допомога в пошуку шляхів виходу з кризи.* Іноді варто почати з дуже маленької мети, головне, щоб вона була реальною, досяжною. На перших порах дуже важливо просто змінити емоційний стан того, хто переживає кризу, підвищити активність або, навпаки, заспокоїти його. Послідовно обговорюються всі можливі варіанти поведінки людини в найближчі дні: «Що Ви будете робити через годину, сьогодні ввечері?» та ін. Дуже корисно скласти конкретний план дій на період до наступної зустрічі («антикризовий план»), але, якщо цього не вийде, не слід форсувати події, примушуючи людину зробити більше, ніж вона може в даний момент.

Отже, загальним змістом описаної стратегії дій при кризовій допомозі є підтримка в розумінні сенсу того, що сталося, тобто в «побудові» суб'єктивної теорії кризової події, у відновленні почуття контролю над своїм життям, у відновленні реалістичної самооцінки.

#### **Список використаної літератури:**

1. Грызлов С. В. Особенности психологического кризиса как неразрешимой проблемной ситуации и пути коррекции [Электронный ресурс] / С. В. Грызлов // Сайт Института психотерапии и клинической психологии. – Режим доступа : <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1709>.

2. Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості / В. В. Доценко. – Вісник Харківського національного університету. – Серія «Психологія». – 2011. – № 937. – С. 73-76.

3. К вопросу об интеграции подходов к категории возрастного кризиса развития [Электронный ресурс] / Е. С. Гольдшмидт, Е. А. Медведева, А. Г. Портнова // Сибирская психология сегодня. Сб. науч. трудов. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2002. – Режим доступа : <http://hpsy.ru/public/x2481.htm>

4. Осипова А. Психология кризиса / А. Осипова // Психология успеха. – электронный ресурс : <http://psyfactor.org/lib/crisis3.htm>.

5. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ ОПАНУВАННЯ СТРАХУ ЯК СТИХІЙНИЙ «ТЕАТР БЕЗПЕКИ»**

*Тітова К.В., аспірант кафедри загальної психології  
факультету психології Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка,*

*Савінов В.В., молодший науковий співробітник  
лабораторії соціальної психології особистості  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Ситуація в Україні протягом останніх п'яти років загострюється. Політична й економічна картина невтішна, а часом і лякає, надмірно напружує. Одна з основних характеристик цієї ситуації – непередбачуваність майбутнього. Так, постійне перебування людини в потоці негативної та суперечливої інформації спонукає шукати психологічні ресурси, необхідні для збереження внутрішньої стабільності, визначеності. Травматичне середовище ніби відбирає повноцінну можливість абстрагуватися, заглядати наперед, уявляти, як все відбуватиметься далі, що заважає конструювати майбутнє, розвиватися.

Невідомість є важкою ситуацією для особистості, коли неможливо контролювати те, що відбувається, тривожно не зробити правильний вибір – адже хто знає, що цей вибір може спричинити? Саме тому суспільство як саморегульована система напрацьовує певні типові форми поведінки – соціально-психологічні практики, тобто спільні, регулярні, звичні дії [Титаренко Т. М., 2014, с. 32], що допомагають у боротьбі з почуттям страху, викликаним як реальними, так і ілюзорними небезпеками. Ці практики можуть бути як адекватними, дієвими, реалістичними, так і неадекватними, уявними, ілюзорними. Відповідно, розрізнення реалістичних та ілюзорних дій дасть змогу більш адекватно реагувати на ситуації небезпеки та опанувати негативні почуття.

Ми пропонуємо розглянути деякі актуальні деструктивні соціально-психологічні практики опанування страху, до яких люди вдаються, щоб допомогти собі примиритися з різкими травматичними змінами, інформаційним стресом, кризовою ситуацією в суспільстві загалом. Коли неможливо подолати кризу, залишається сформувати почуття примирення з нею, задіюючи захисні механізми, які зменшують занепокоєння, але ж, за З. Фрейдом, ціною викривлення реальності. Як психологічні захисні механізми особистості, так і соціально-психологічні практики можуть бути спрямовані на досягнення нагороди чи на уникнення небезпеки. І саме практики уникнення небезпеки ми

пропонуємо розглянути крізь призму поняття «театр безпеки», уведеного в 2003 році Брюсом Шнайдером (США) – фахівцем в галузі інформаційної безпеки та письменником [див.: Schneier, Bruce. *Beyond Fear: Thinking Sensibly about Security in an Uncertain World*. – Copernicus Books, 2003. – Р. 38.]. «Театр безпеки» – суспільне явище, пов’язане з помилковою захищеністю, «гра у захищеність» [див.: відео, 4]. Явище театру безпеки отримало поширення, зокрема, для опису заходів безпеки в аеропортах та метрополітенах, в роботі спецслужб (напр., США та Франції). Розквітом практик «театру безпеки» Едвард Фелтен, професор інформатики та зв’язків з громадськістю Принстонського університету, називає заходи, прийняті в аеропортах після терактів 11 вересня 2001 р. [Felten E., 2004]. Психологічні аспекти «театру безпеки» Б. Шнайдер розглядає як такі, що ґрунтуються на «помилкових» відчуттях, а не на реальних фактах, тобто це свого роду плацебо – вживання заходів, які допомагають відчувати себе захищеними, хоча насправді цього захисту немає чи він значно менший, ніж здається.

У психології подібні практики розглядаються як захисні, нездорові, деструктивні форми самоопанування/самодопомоги, і до них належать алкоголь, куріння, наркотики, бунтівні реакції тощо [Профілактика порушень..., 2011, с. 101]. Тож крім реальної допомоги є допомога уявна, ілюзорна. Вона дуже схожа на захисну спробу психологічно дистанціюватися від небезпеки. Особистість конструює уявний світ, де дана небезпека взагалі відсутня. І якщо в уяві людина зменшила небезпеку, то здається, ніби ця загроза взагалі зникає.

«Театр безпеки» може таїти в собі загрозу, тому що замість реальних заходів, спрямованих на боротьбу з небезпекою, гроші, час і увага відволікаються зовсім на інше. Втім, «театру безпеки» притаманні не тільки негативні сторони, у деяких випадках він використовується для того, щоб опанувати безпідставні чи невротичні страхи.

Розглянемо реальні приклади неефективних практик опанування страху, якими можна проілюструвати «театр безпеки» та які можна пояснити цим концептом.

*Стокгольмський синдром.* Стан людей, які переймаються приязню до агресора, ідентифікуючи себе з ним. Жертва прагне опинитися на стороні агресора заради порятунку, намагається демонструвати повне підкорення. Так, під час анексії Криму мешканці півострову підкорювалися новій владі, щоб зберегти свою родину, майно, професійний та економічний статус. Подібне ставлення можна пояснити не лише об’єктивними причинами самозбереження, а й психологічним викривленням реальності, імітованим захистом від «бандерівської небезпеки», самонавіюванням та самовиправдуванням як практикою «театрально-безпекового» захисту.

*Втеча у ностальгічне минуле.* Депривація потреби у прогнозуванні своєї дійсності втягує у минуле, віддаляючи особистість від актуальної ситуації. «Коли теперішнє пов’язане з масою труднощів, а майбутнє неясне, людина



знаходить стабільність лише у власному минулому, але при цьому жаль з приводу того, що воно залишилося, позаду» [Новіков Є. В., с. 3].

Запит на минуле стає останнім часом повсюдною тенденцією, модою. У побут впевнено входять різні його конотації: «вінтаж», «ретро», «антіква», «старовинний» тощо. Кінематограф, друковані видання, одяг, дизайн приміщень із задоволенням нагадують про минулі часи, реконструюючи його в сьогоденні. Ідеологічна експлуатація ностальгічного почуття заради нав'язування образу життя минулого (воєнні фільми в Росії часів СРСР) теж є проявом «театру безпеки».

Схожий захисний механізм «регресії» виражається у прагненні повернення в дитяче минуле, яке стає прикладом ідеального, бездоганного. У моду входять «ретрокруїзи», рольові ігри про минулі події тощо. Відпочинок людей культивується у такій передбачуваності, відсуваючи вирішення реальних проблем, що відбуваються в сучасному житті.

Така поведінка корисна в тому випадку, коли вона дає змогу переглянути попередні деструктивні форми поведінки та знайти кращі життєві стратегії. За К.-Г. Юнгом, регресію не варто долати, бо вона є проявом «мимовільної інтроверсії», потреби в психологічному відновленні на важкому етапі життєвого шляху [Юнг, Тлумачний словник]. Однак надмірно довге перебування в ностальгічних переживаннях навряд чи є ефективним.

Ще одним прикладом може бути *патологічна тяга до накопичення*, що виникає у деяких людей і пов'язана з нестачею матеріальних засобів та бажанням захистити себе від бідності. З матеріальних речей вибудовується барикада захисту від несподіваних негараздів. Людина ніби зливається з річчю, а розставання з нею переживає як біль втрати частини себе. Внаслідок збільшення кількості речей Я людини ніби зростає, міцніє. Цей розлад помітно посилюється у нашій кризовій дійсності, коли людина таким чином ніби розширює своє Я, щоб небезпека не могла проковтнути його повністю. Насправді такі ілюзорні заходи не зміцнюють «Я», і відчуття безпеки уявне.

Серед практик опанування страху слід назвати і *релігійні культи*, які пропонують «ідеальну» систему життя без адекватних душевних витрат. Закликаючи суспільство до духовного порятунку, ідеально-гармонійного життя, лідери таких сект переконують натовпи людей в тому, що існує сила, яка звільнить їх сім'ї від проблем. У зв'язку з нестійкістю фінансової та економічної системи люди потребують умов, де про них дбатимуть, і за це вони готові платити будь-які гроші.

Секта діє на різних рівнях, створюючи просто небувалий «театр безпеки». По-перше, людина знаходиться в групі, що створює відчуття захищеності, причетності. По-друге, людина вважає, що якщо вона виконує заповіді вищої істоти, то буде захищена. По-третє, секта часто використовує ізоляцію. Якщо ти відокремився від «грішного» світу, то небезпеки цього світу тобі вже не загрожують.

Наступна розповсюджена практика – *«алкоголізація»*, яка сприяє тимчасовому послабленню стресів і тривог. Алкоголь виконує «стрес-редукуючу

функцію», підтримуючи ілюзію легкості вирішення життєвих проблем [див.: Відерман Н. С.]. Але ж, як відомо, «спочатку алкоголь чи транквілізатори справді притуплюють інтенсивність симптомів, але згодом вони лише погіршують загальний стан людини, знижуючи її здатність до саморегуляції, до контролю власних емоційних станів» [Профілактика порушень..., 2011, с. 55]. Людина штучно змінює свій емоційний стан замість вирішення реальних проблем [Максимова Н. Ю., с. 25]. П'янка дія спиртних напоїв створює тимчасову ілюзію захищеності і «театральну» безпеку в масштабах суспільства.

Подібні стратегії поведінки можна назвати ілюзорним псевдозахистом від страху. Вони дають помилкове уявлення про реальність, лише посилюючи невротичне відчуття страху перед неприємним теперішнім, незрозумілим майбутнім і безнадійно втраченим минулим.

*Висновки.* Певні розповсюджені соціально-психологічні практики опанування страху набувають характеру «театру безпеки», тобто гри у безпеку, яку не можна назвати ефективною. Хоча «театр безпеки» сам може стати джерелом небезпеки, все ж в деяких ситуаціях він має сенс, бо може певною мірою зменшувати безпідставні страхи. Ефективність таких практик «театру безпеки» як, наприклад, ностальгізація, патологічна тяга до накопичення тощо, досить невисока, і тому є потреба вивчення причин їх розповсюдження.

#### **Список використаної літератури:**

1. Відерман Н. С. Медико-психологические характеристики копинг-поведения больных с зависимостью от алкоголя : дис. ... канд. психол. наук. – Спец. 19.00.04 “Медицинская психология” / Відерман Наталья Станиславовна. – СПб., 200. – 195 с.
2. Зеленский В. В. Юнг К. Г. / Толковый словарь по аналитической психологии. – М. : Когито-Центр, 2008. – 336 с.
3. Максимова Н. Ю. Психологічні фактори виникнення адитивної поведінки // Международный журнал по образованию и развитию. – 2016. – № 1 (1). – С. 20–25. – С. 25.
4. Новиков Е. В. Нравственный смысл ностальгии : автореф. дис. ... канд. филос. наук. – Спец. 09.00.05 “Этика” / Новиков Евгений Валерьевич. – М., 2009. – 20 с.
5. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : [навч. посіб.] / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8803/>
6. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – 80 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/708240/>
7. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : [наук. моногр.] / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2014. – 206 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8340/>
8. Шнайер Б. Иллюзия безопасности : видео публичной лекции / Брюс Шнайер. – Режим доступу (з 10. 2010): [https://www.ted.com/talks/bruce\\_schneider?language=ru#t-1245983](https://www.ted.com/talks/bruce_schneider?language=ru#t-1245983)
9. Шнайер Б. Ощущение безопасности и реальная безопасность – далеко не одно и то же / Брюс Шнайер. – Режим доступу (з 05. 2008): <https://www.computerworld.ru/articles/42927>
10. Felten E. Security Theater / Edvard Felten. – Access mode (since 07. 2004): <https://freedom-to-tinker.com/2004/07/09/security-theater/>
11. Schneier, Bruce. Beyond Fear: Thinking Sensibly about Security in an Uncertain World. – N.Y.: Copernicus Books, 2003. – 296 p.

## ДІАЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ В РОБОТІ З ТРАВМОЮ

*Ярослав Л.О., асистент кафедри психології  
Ніжинського державного університету імені М.Гоголя*

Ситуація воєнного конфлікту в Україні актуалізує пошук ефективних методів здійснення психологічної допомоги військовим, пораненим, переселенцям і родичам загиблих, які зазнали впливу травматичних факторів. Діапазон психічних порушень, що виникають внаслідок воєнних дій, досить широкий. Згідно DSM-V, найпоширеніші це: “гострий стресовий розлад” – ГСР та “посттравматичний стресовий розлад” – ПТСР), а також інші розлади (ускладнене або травматичне горе, депресія, генералізований тривожний розлад, панічний розлад, дисоціативні розлади, розлади із соматичними симптомами, конверсійний розлад та інші) [10]. Далеко не завжди дані психічні розлади можуть бути подолані людиною самостійно. Саме тому, пошук, розроблення та аналіз ефективних методів, засобів і стратегій психологічної допомоги людям, які зазнали психотравмуючого впливу війни, є одним з надзвичайно важливих завдань сучасної психологічної науки та практики.

Різноманітні аспекти проблеми реадаптації до мирного життя, можливостей створення системи психологічної допомоги учасникам бойових дій та їх сім'ям, ветеранам, переселенцям, волонтерам знайшли своє відображення в роботах як українських дослідників (І. Борднік, А. Венгер, В. Дубровіна, С. Ільїна, О. Лазебная, Н. Лисіна, Т. Магомед-Емінов, М. Мазур, Л. Михайлова, Я. Овсяннікова, М. Падун, Ю. Семенова, І. Мамайчук, Н. Тарабрїна, М. Решетников), так і у зарубіжних спеціалістів (А. Аллен, С. Блум, Д. Джонсон, А. Маслоу, Д. Сміт, К. Флейк-Хопсон, В. Фруе, К. Хорні та ін.). Традиційно психологічна допомога особам, що мають психічну травму, організується шляхом індивідуального чи групового консультування, яке доповнюється елементами психокорекційної чи психотерапевтичної роботи. Беззаперечним є факт того, що лише психотерапія є тією формою допомоги, яка здатна реконструювати травматичний досвід клієнта та компенсувати наслідки травми для його подальшого життя.

Психологічна допомога може ґрунтуватися й успішно реалізуватися на засадах різних психотерапевтичних наукових теорій. Наявність великої кількості психотерапевтичних підходів, спрямованих на подолання наслідків травми не вирішує усіх завдань, які постають перед психотерапевтом у ході роботи з клієнтом - травматиком. Залишається досі не вирішеним питання багаторівневої реконструкції травматичного досвіду особистості. Ще недостатньо зрозумілою залишається й специфіка психотерапевтичних відносин між клієнтом та терапевтом при різних видах психічних травм.

Науково обґрунтовано, що позитивне функціонування особистості стає можливим у процесі психологічної допомоги за умови конструктивних стосунків «психотерапевт – клієнт» (О.О. Бодальов, З.Г. Кісарчук, А.Ф. Коп'єв, К. Роджерс, Т.М. Титаренко, О. Фільц, Т.О. Флоренська та ін.). Травматичний

досвід людини отримує поряд з іншими і лише у стосунках з іншою людиною вона може реконструювати, пережити власну травму. Суттєвими вбачаються результати наукових досліджень щодо можливості відновлення особистісного ресурсу людини у процесі психологічної допомоги з позиції гуманістичної психології, діалогічного спілкування клієнта з терапевтом, що передбачає взаємодовіру, відкритість, рівноправність, взаєморозуміння, доброзичливість та взаємопроникнення.

В контексті нашого дослідження заслуговує на увагу визначення поняття психічна травма дане І.А.Погодіним, «психічна травма – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини, психологічно важко стерпна і здібна, при недостатності захисних психологічних механізмів, призвести до психічних розладів» [3].

Аналіз останніх публікацій та досліджень гуманістичного спрямування засвідчує, що для успішного «зцілення» від травми необхідним є безумовне схвалення клієнта з всіма його проблемами та вадами, формування між терапевтом та клієнтом гармонійної атмосфери довіри, відкритості та взаємопроникнення. Гуманістичні стратегії психотерапевтичної допомоги в роботі з травмою спрямовані на пробудження й актуалізацію внутрішнього потенціалу та самопідтримки особистості з метою досягнення нею вищого рівня усвідомленості, свободи. У зв'язку з цим питання про терапевтичну техніку відходять на другий план, а на перше місце виступають характер і зміст терапевтичних відносин.

Ідея діалогу у психологічному консультуванні і психотерапії активно вивчається і впроваджується такими дослідниками як: Г.В. Дьяконов, З.Г. Кісарчук, Г.О. Ковальов, Є.Г. Осін, М.В. Папуча, Н.В. Чепелева та інші. Діалогізм як особистісна якість психолога, інтегральна характеристика особистості, вважають Н.В. Чепелева та Н.І. Пов'якель, включає діалогічну інтенцію, тобто орієнтацію на клієнта як на рівноправного суб'єкта спілкування, вміння встановлювати ефективні контакти з ним, слухати його, здатність вести професійно орієнтований діалог [7]. Завдяки діалогічній інтенції, зауважує Т.І.Ханецька, психолог здатний сприяти саморозкриттю й пошуку клієнтом істини про себе самого. І навпаки, якщо психолог глухий до цього, то він може своїми реакціями мимоволі блокувати й закривати для клієнта вихід до якихось більш справжніх змістів [6]. Суть діалогічного спілкування, на думку С.А.Куницької, можна розглядати через призму вчення про домінанту О.О.Ухтомського; діалог починається з уваги до співбесідника, до його мотивів, цінностей, потреб, до питання, яке він прагне розв'язати. Адже відчуття співучасті й прийняття іншим відповідає глибинній суті людини, є тією важливою психотерапевтичною умовою, яка знімає тривожність і «захисні механізми», сприяє встановленню «діалогу із власною совістю» [2].

«Діалог відкриває можливості людини, яка включилась у нього, розширює межі індивідуальної свідомості, сприяє оформленню особистої думки, усвідомленню власної життєвої позиції» [1, 460]. Налаштування на діалог, сам процес діалогічної взаємодії і «діалогічна незавершеність»

складають етапи та умови успішної психологічної допомоги людині. У процесі діалогу психолог створює умови, щоб людина могла відкрити резерви власного становлення, руху вперед до саморозуміння і реконструкції травматичного досвіду. Результатом діалогу виступає породження такого нового смислу, який допомагає людині розуміти конфліктну ситуацію, свою проблему, переосмислити власні можливості й об'єктивні умови її розв'язання в кризових умовах.

Перспективу дослідження ми вбачаємо в необхідності проведення емпіричної верифікації можливостей використання діалогічних практик щодо можливості відновлення особистісного ресурсу людини та інтеграції травматичного досвіду.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гурлева Т.С. Можливості психологічної допомоги через текстові ЗМІ у відновленні особистісного ресурсу людини // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. – К., 2016. – 629 с.
2. Куницкая С.А. Сущность взаимопонимания в педагогическом диалоге. Учебно-методическое пособие / С.А. Куницкая. – Минск : БЕЛМАПО, 2005. – 14 с.
3. Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты: учеб. пособие / И.А. Погодин -2-е изд., стереотип. - Москва: Флинта: Московский психолого-социальный ин-т, 2011. – 330 с.
4. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа / Ч. Райкрофт. – Санкт – Петербург, 1995. – 288 с.
5. Титаренко Т.М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації / Т.М.Титаренко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка; гол. ред. В.І. Судаков. – К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. – № 4 (29). – С. 163-170.
6. Ханецька Т. Діалогічна спрямованість професійного спілкування психолога / Тетяна Ханецька // Вісник інституту розвитку дитини. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія: Збірник наукових праць. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. – Вип. 11. – С. 170-175.
7. Чепелева Н.В. Діалогічно-орієнтований підхід в системі підготовки практичних психологів / Н.В. Чепелева, Н.І. Пов'якель // Вісник Тернопільського експеримент. ін-ту пед. освіти. – Тернопіль, 1996. – С. 29-31.
8. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. – Washington, D.C. : American Psychiatric Association, 2013. – 947 p.

***ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ  
В СКЛАДНИХ ОБСТАВИНАХ  
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ***

***Всеукраїнський науково-практичний семінар***

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

**м. Чернівці, 18 травня 2018 року**

Технічний редактор – Лукащук І.І.  
Верстка, макетування – Лукащук І.І.

Свідоцтво про державну реєстрацію  
ДК № 891 від 08.04.2002 р.

Формат 60x84/16

Електронне видання.

Умов.-друк. арк. 9,0. Обл.-вид. арк. 8,6.

Друкарня Чернівецького національного університету.  
58012, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2