

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

*ISSN 2219-2654*

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ  
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць**

**№3(53) 2020**

**Том 3**

**Сєверодонецьк 2020**

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ  
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ  
№ 3(53) 2020 Т.3**

Збірник наукових праць  
Засновано у 2001 році

**Засновник:**

**Східноукраїнський національний  
університет**

імені Володимира Даля

Збірник зареєстровано

Міністерством юстиції України

Свідцтво про державну реєстрацію

серія КВ № 15358-3930Р

від 05.06.09

**THEORETICAL AND  
APPLIED PROBLEMS OF  
PSYCHOLOGY  
№ 3(53) 2020 Т.3**

Collection of scientific works  
It was founded in 2001

**The founder is  
Volodymyr Dahl East-Ukrainian  
National University**

Registered by the Ministry of  
justice of Ukraine

**Registration certificate**

**KB № 15358-3930P dated**

**05.06.09**

Збірник наукових праць включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») за спеціальністю 053 Психологія. У науковому виданні можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата психологічних наук (доктора філософії, доктора наук з психології). Наказ МОН України від 17.03.2020 № 409 (додаток 1)

**Збірник включено до міжнародної наукометричної бази IndexCopernicus**

Збірник має наступний DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654>.

Номер 3(53) 2020,

3

DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-3>.

**Голова редакційної колегії збірника:** *Завацька Н.Є.*, д.психол.н., проф.,

Заслужений діяч науки і техніки України.

**Редакційна колегія збірника:** Блинова О.Є., д.психол.н., проф.; Борисюк А.С., д.психол.н., проф.; Бочелюк В.Й., д.психол.н., проф., Заслужений діяч науки і техніки України; Вержибок Г.В., к.психол.н., доц. (Білорусь); Генкова П., д.психол.н., проф. (Німеччина); Завацький В.Ю., д.психол.н.; Ковальчук З.Я., д.психол.н., проф.; Окулич-Казарин В.П., д.пед.н., проф. (Польща); Панов М.С., к.психол.н., доц.; Чавдарова В.А., д.психол.н., проф. (Болгарія); Шевяков О.В., д.психол.н., проф. (заступник голови); Щербак Т.І., к.психол.н., доц.

**Відповідальний секретар:** Завацький Ю.А., к.психол.н., доц.

Статті рецензовано членами редакційної колегії.

Рекомендовано до друку Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 4 від 30 жовтня 2020 р.).

Матеріали друкуються мовою оригіналу в авторській редакції.

© Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2020

© Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University, 2020

## ЗМІСТ

*Кічук А.В.*

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН У ПСИХОЕМОЦІЙНОМУ ЗДОРОВ'І  
СТУДЕНТІВ ТА ФАКТОРІВ, ЯКІ ЇХ ОБУМОВЛЮЮТЬ  
ПРИ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕННЯХ.....5

*Візнюк І. М.*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ  
ОСОБИСТОСТІ В АСПЕКТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я.....19

*Фомич М.В., Головченко С.І., Скоробогатов Ю.А.*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РОБОЧОГО МІСЦЯ ПСИХОЛОГА ДСНС  
УКРАЇНИ В ОСЕРЕДКУ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ.....31

*Саннікова О.П., Ласкава Г.В.*

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ АСЕРТИВНИХ І  
НЕАСЕРТИВНИХ ОСІБ.....41

*Шамич О.М.*

ВІКОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ  
ПАРАЛІМПІЙЦІВ.....61

*Санніков О.І., Шаблій Д.М.*

ДО ПРОБЛЕМИ КОГНІТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ  
ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ.....77

*Андріяш М.О.*

ОСОБЛИВОСТІ ВОЛІ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В ЮНАЦЬКОМУ  
ВІЦІ.....95

*Бочелюк В.Й., Віхляєва Я.Є.*

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВІВ ОПАНОВУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ З  
ПОКАЗНИКАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У  
СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....106

*Комар Т.В., Лунков О.М.*

ПРОБЛЕМА ЖИТТЄВОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У  
СВІТЛІ НАУКОВИХ РЕФЛЕКСІЙ.....117

*Леонова І.М.*

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ-  
МЕШКАНКАМИ ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНОЇ ТЕРИТОРІЇ І  
ЖІНКАМИ-ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ.....129

*Чернишов В.О.*

ГЕНДЕРНІ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ПРАВИЛ  
ДОРОЖНЬОГО РУХУ.....151

<i>Михайлишин У.Б., Щур О.Я.</i> ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ПІДЛІТКІВ.....	164
<i>Блискун О.О.</i> СИСТЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ РЕІНТЕГРАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІУМУ.....	180
<i>Вовк Н.П., Мохнар Л.І., Черодиченко Т.В.</i> СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ: АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ.....	192
<i>Побокіна Г.М.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	203
<i>Спицька Л.В.</i> МЕТОДОЛОГІЧНІ ПЛАТФОРМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У КООРДИНАТАХ СУЧАСНИХ ПАРАДИГМ.....	210
<i>Жигаренко І.Є.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЕФЕКТИ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	217
<i>Лич О.М.</i> ТРЕНІНГ ЯК НАЙБІЛЬШ ЕКОЛОГІЧНА ФОРМА РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	224

**ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН У ПСИХОЕМОЦІЙНОМУ ЗДОРОВ'І  
СТУДЕНТІВ ТА ФАКТОРІВ, ЯКІ ЇХ ОБУМОВЛЮЮТЬ  
ПРИ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕННЯХ**

ORCID 0000-0002-2657-661X

*У статті розглянуто проблему опанування особистістю складними життєвими обставинами через зміцнення її здоров'я у психологічній сфері. Схарактеризовано своєрідність феномена «психоемоційне здоров'я студентів» і на цьому підґрунті представлено розроблений питальник, котрий осмислено в якості базового діагностувального інструментарія щодо визначення емпіричних даних стосовно типового стану психоемоційного здоров'я студентів молодших і старших курсів навчання у закладі вищої освіти за сучасних умов, що склались через COVID – 19, та впливовості факторів на означену особистісну властивість. У ході емпіричної частини проведеного дослідження виявлено найпоширеніші типи позиції студентів в умовах дистанційного навчання в період COVID – 19: позицію «жертви», котра характеризує тих студентів, які демонструють пригніченість загальною панікою в соціумі, неспокій через неможливість отримати «тут і зараз» відповідь – роз'яснення викладача відносно незрозумілого на занятті, тривожність від штучно створеною ізоляцією від студентського загалу; позицію «відсутності само ідентифікації із суб'єктом освітнього процесу», яка характеризує студентів, котрі виявляють розгубленість через брак стимулів у суб'єкт-суб'єктній навчальній взаємодії, знервованість недосконалістю різнорівневих індивідуально-навчальних завдань у межах предметної специфіки, страх перед екзаменаційними випробуваннями; позицію «заручника життєвих незручностей», котра притаманна студентам, які виявляють агресивність через застаріле покоління гаджетів та неякісний інтернет, емоційне несприйняття оточуючими у зв'язку із необхідністю власного «життєвого» простору у наявних житлових*

*умовах, обурення від технічної недосконалості обладнання робочого місця.*

**Ключові слова:** *психоемоційне здоров'я; особистість студента; рефлексивна компетентність викладача; психологічна підтримка; самозбереження; пандемія; дистанційне навчання.*

**Постановка проблеми.** Згідно результатів аналітичної роботи Міжнародної асоціації університетів, вплив COVID – 19 на особистість здобувача вищої освіти є незаперечним, причому здебільшого у контексті проблематики кризи в освітній сфері (Regional / National Perspectives on the Impact of COVID – 19 on Higher Educations, 2020). Загрозливість щодо якості освіченості особистості чітко простежується, зокрема, через уведення ООН навіть нового терміну – «катастрофа покоління».

Науковці наголошують на такому основному меседжі діяльності ООН, як важливість запровадження освітніх ініціатив, з-поміж яких актуалізовано мультисекторне реагування на погіршення психологічного здоров'я, що актуалізує потребу у соціальній, суто психологічній й емоційній підтримці учнівської молоді (Кириченко, Атамась, 2020). Дослідники (Кириченко М., Атамась І.) акцентують на виключному значенні захисту і збереження психічного й психологічного здоров'я та психосоціального добробуту саме студентства, адже йдеться про прошарок населення, якому особливо притаманні «почуття тривоги й ізоляції». До того ж, з одного боку, деякі дослідники констатують зміну форм стандартних емоцій, котрі переживає студент у процесі університетського навчання (Кузнецов, Козуб, 2017) рекомендують посилити увагу до емоційного стану особистості оскільки доведено, що взагалі кожний другий сучасний пересічний студент демонструє певний різновид тривожності (Судаков К., Тараканов О., Юматов Є.); з іншого ж – вивчаючи своєрідність емоційного ставлення студентів до навчання, встановлено вияв у цей віковий період підвищеної емоційності та емоційної напруженості (Фурман, 2020: 29). Слід зауважити на тому, що, намагаючись віднайти ресурси освітнього процесу, звертається увага, зокрема, на рефлексивній компетентності викладача вищої школи (Деркач А., Кушеверська Ю., Ульянич І. та ін.). І в цьому відношенні не

аби який інтерес становить сучасне трактування означеної особистісно-професійної якості педагога та встановлені дослідниками зв'язки показників її вияву (суперництво, співпраця, компроміс, адаптація, емоційна комфортність, інтернальність, само сприйняття, прийняття інших), різновиду рефлексії (особистісної, педагогічної, онтогенетичної, інтелектуальної) й професійної компетентності, рефлексивності і критичності мислення, соціального інтелекту; емпірично доведеною є впливовість (за рівнем значущості критерію Фішера) рефлексивної компетентності педагога в залежності від досвіду його професійної діяльності (Ульяніч, 2013).

Отже, узагальнення зазначеного вище загострює проблематику емоційного складника здоров'я у психологічній сфері дотично особистості саме у віковий період дорослішання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Узагальнення наукових джерел, де безпосередньо або опосередковано висвітлюються певні аспекти конструкту «психоемоційне здоров'я студентів», засвідчує про те, що, попри загально визнаного фахівцями виключного його значення, бракує теоретично обґрунтованого й практично апробованого підходу відносно уточнення змістового наповнення та визначення його наукового статусу з-поміж наближених до нього психологічних понять (на кшталт «суб'єктне благополуччя студента»).

Психоемоційне здоров'я безпосередньо залежить від емоційної компетентності, яка, за К. Саарні, постає набором здібностей та умінь особистості. А саме: усвідомлення нею власних емоцій; здібність розрізняти емоції, та включатися в їх переживання; здатність використовувати «словник емоцій» та форми їх вираження в контексті певної культури; аналізувати процес впливовості емоцій на міжособистісні стосунки, ступінь адекватності власних емоційних проявів, урегульовувати емоційні переживання (Saarni, Thompson, 1999). До того ж науковці трактують здатність особистості «розуміти» і власні почуття, і почуття інших за допомогою самоконтролю та діалогу у міжособистісних відносинах через поняття «емоційна грамотність» (Штайнер, 2016).

Попри недостатньо чіткої диференції відповідних явищ, їхнього наукового статусу по відношенню до психоемоційного здоров'я

особистості у період раннього дорослішання, правомірно припустити, що єдиним загальним їх знаменником виступає адаптаційна соціально-психологічна ресурсність (на кшталт антистресовості).

Не викликає заперечень ані серед науковців, ані практиків імператив того, що саме психоемоційне здоров'я особистості є суттєвим, але ще й досі неоціненим ресурсом її психологічної безпеки. Самоцінність психоемоційного здоров'я визнано незаперечною, адже йдеться про феномен, котрий визначає цілеспрямовану активність особистості, впливає на внутрішню свободу. Щодо феноменології останньої, то згідно трактування класичною психологією свободи особистості – як можливості самому «визначати лінію своєї поведінки», при цьому відкидаючи всі рішення, котрі є несумісними з нею (Рубинштейн, 2008), а також суджень деяких сучасних дослідників відносно конструкту «внутрішня свобода» - комплексну особистісну характеристику, що посідає провідне місце у здатності (у разі підстав) змінювати свої погляди (Балл, 2010; Чернобровкіна, 2012) й недоречності розглядати свободу особистості абсолютною з огляду (за К. Шостром) на контент вияву свого «Я» й власної унікальності, то, вочевидь видається цілковито логічним убачати перетин психологічного здоров'я та внутрішньої свободи особистості.

**Метою статті** виступає розкриття базових факторів, які комплексно впливають на таку прижиттєво важливу особистісну властивість студента, якою постає психоемоційне здоров'я, котрі пов'язані із дистанційною освітою.

Відповідно до мети у роботі поетапно розв'язувалися наступні завдання:

а) зосереджуючись на цілісному науковому уявленні про психоемоційне здоров'я сучасного студентства, констатувати самоцінні судження щодо стану сформованості означеної особистісної властивості, спираючись на розроблений питальник, котрий був використаний в електронному варіанті;

б) визначити чинники впливу на емоційний складник здоров'я у психологічній сфері життєдіяльності за чинних умов дистанційного навчання в період COVID – 19.



## **Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.**

Методи дослідження. Задля розв'язання окреслених завдань та досягнення достовірності у тих положеннях, сукупність яких дозволяє робити певні науково-практичні узагальнення щодо саме психологічно мотивованих заходів, спрямованих на підтримку психоемоційного здоров'я студентів, був побудований авторський питальник, що мав на меті визначити діагностику стану досліджуваної особистісної властивості; доповнювальними виступали бесіди та психологічні спостереження. Засновничого ж значення надано загальнонауковим теоретичним методам дослідження – аналіз, синтез, узагальнення.

Дослідженням було охоплено 130 студентів Ізмаїльського державного гуманітарного університету, які набувають здебільшого професії типу «людина-людина» (майбутні вчителі здобувачів загальної середньої освіти у мережі закладів I-III ступенів, майбутні вихователі дошкільної і спеціальної освіти, майбутні фахівці фізичного виховання);

3-поміж досліджуваних 52 студента молодших курсів навчання, а решта – старшокурсники. Психодіагностика проводилась відповідно до розроблених інституцій у розрізі авторського питальника.

Дослідження відбувалось в електронній формі за допомогою Google Forms та було анонімним. Зазначимо, що контекстними виступали такі базові питання тексту питальника: «Оцініть типовий стан вашого психоемоційного здоров'я за чотириохвальною шкалою»; «Як би ви схарактеризували стан вашого психоемоційного здоров'я за сучасних умов пандемії («покращився», «оптимальний», «погіршився»), уточніть у чому це виявляється»; «Оцініть (за максимальною десятибальною шкалою) ступінь впливу на ваше психоемоційне здоров'я кожного із наведених факторів»; «Здійсніть диференційовану самооцінку власного психоемоційного здоров'я в розрізі провідних складників (здатність до емоційної саморегуляції; емоційна стійкість; здатність розпізнавати емоції інших)». Зауважимо на тому, що впродовж запровадження ще й доповнюючих методів (бесіда, психологічне спостереження), емпіричний матеріал відтворював і самоцінні судження студентів відносно того, що саме у діючому дистанційному освітньому процесі найгостріше створює стресову ситуацію в їхній психоемоційній сфері буття.

За набутими результатами встановлено що приблизно кожний третій (38 %) студент молодших курсів навчання і кожний другий (46 %) старшокурсник оцінюють свій типовий стан психоемоційного здоров'я в умовних три бали (за максимальною чотирьохбальною шкалою). Такий результат може вказувати на наявність проблеми психоемоційного здоров'я особистості в умовах дистанційного освітнього процесу. Видалось за можливе уточнити й сегменти проблемного поля у цьому відношенні через узагальнення емпіричних даних. А саме: за маркером «здатність до емоційної саморегуляції» типовий стан психоемоційного здоров'я продіагностовані студенти молодших курсів оцінили в сім балів (з максимальних десять балів), старшокурсники – у 6,7 балів; «емоційну стійкість» - відповідно у 7 та 5,8 бала, а «здатність розпізнавати емоції інших» - у 7,5 та 7,3 бали. Отримані результати можуть вказувати на абрис тенденції до погіршення типового стану психоемоційного здоров'я здобувачів вищої освіти в залежності від року навчання у закладі вищої освіти; можна припускати, що це пов'язане із збільшенням навчального навантаження та збагаченням студентського досвіду – критерію об'єктивності та істинності процесу само ідентифікації.

За результатами дослідження само оцінних суджень студентів щодо змін, котрі відбуваються у стані психоемоційного здоров'я під впливом пандемії, встановлено таку картину: про погіршення типового стану зауважили 12 % студентів молодших курсів і приблизно кожний третій (31 %) старшокурсник, а на його незмінність вказали відповідно 73 % і 40 % респондентів. Можна припустити, що із позитивною динамікою дорослішання особистість більш емоційно відчутно реагує на зміни у стереотипних ситуаціях життєдіяльності. До того ж у процесі бесід із першокурсниками виявилось очевидним, що їм імпонує режим дистанційного навчання, адже це постає сприяючою обставиною щодо збереження звичного статусу у родинному колі, відтермінування етапу, коли «треба брати на себе відповідальність за власні дії».

За результатами семантичного аналізу висловлень досліджуваних щодо того, в чому саме виявляються спостережаємі ними зміни у типовому стані здоров'я у психоемоційній сфері життєдіяльності, виявлено демонстрування приблизно рівної представленості таких позицій: майже кожний третій учасник опитування (відповідно 37 % і 33

%) вказали на позицію «жертви» («пригніченість загальною панікою в соціумі», «неспокій через унеможливлення отримати оперативну відповідь на питання, котре «тут і сейчас» потребує роз'яснення викладача, його стрімчає мовлення»; «постійна тривожність через штучно створену ізоляцію від студентської спільноти»); позиція «відсутності само ідентифікації із суб'єктом освітнього процесу» характеризує 23 % студентів молодших курсів і 14 % старшокурсників («розгубленість через брак стимулів у суб'єкт – суб'єктній навчальній взаємодії»; «знервованість недосконалістю різнорівневих навчально-пізнавальних завдань у межах предметів», «страх перед екзаменаційними випробуваннями»); позиція «заручника життєвих незручностей» притаманна значній частині студентської спільноти – за набутими емпіричними даними, йдеться про 40 % студентів молодших курсів і кожного другого (53 %) старшокурсника («агресивність через застаріле покоління гаджетів та неякісний Інтернет», «емоційне несприйняття оточуючими у зв'язку із необхідністю власного простору в наявних життєвих умовах», «обурення від випадкового вимкненого світла» тощо). Наближеність у набутих емпіричних даних, мабуть, можна пояснити здебільшого ідентичною ситуацією життєдіяльності сучасних здобувачів вищої освіти.

У розробленому питальнику, як базовому діагносту вальному інструментарії, значна увага була приділена не лише визначенню домінант невротизації студентської молоді у зв'язку із несприятливим протіканням освітнього процесу через COVID – 19. Зацікавлення становив і той аспект порушеної проблеми, котрий пов'язаний із диференціацією факторів за ступенем впливовості на психоемоційне здоров'я здобувача вищої освіти. Самоцінність окресленого вбачається нами принаймні у двох площинах. По-перше, студентство визнано своєрідним «нервом новочасного суспільства»; як вважають дослідники йдеться про «раннє включення у процеси трансформації та впровадження у практику діяльності набутих знань з вираженим творчим підходом» (Штайнер, 2016: 195). Отож судження студентської молоді відносно будь-яких явищ і подій у соціумі важко переоцінити. По-друге, ставлячи за мету розробити і втілити на практиці конструктивний психологічний супровід процесів самопізнання, самозбереження, самовідновлення та

самозміцнення студентством психоемоційного здоров'я, суттєвий практичний інтерес набувають і кореляти означеної особистісної властивості. Щодо останньої зауваги, то принагідно зазначимо про таке: сприяючою обставиною правомірно розцінювати досвід залучення викладачів закладів вищої освіти до онлайн-занять, зокрема, з теми «Протидія та реагування на випадки насильства в умовах дистанційного навчання в період COVID – 19», які були проведені серед освітянської спільноти у вересні 2020 року в межах міжнародного проєкту La Strada.

Отримані результати (зокрема, за параметром самоцінних суджень досліджуваних відносно питання «Зазначте, яким є ступінь впливу на ваше типове психоемоційне здоров'я кожного із наведених факторів» авторського питальника) дозволили встановити наступне. З одного боку, уточнити вирішальні з факторів, а, з іншого – з'ясувати наявність (відсутність) розбіжності щодо їхньої впливовості на досліджувану особистісну властивість у розрізі року навчання у виші (див. табл. 1).

*Таблиця 1*

**Ранжування факторів впливу на типовий стан психоемоційного здоров'я (за самоцінним судженням досліджуваних)**

<b>Фактори впливу</b>	<b>Представництво у виборці досліджуваних</b>	<b>Студенти молодших курсів навчання</b>	<b>Старшокурсники</b>
	ІТБ	ІІІ	ІІІІ
	СДС	V	VI
	ЗМІ	II	III
	ЗВД	IV	II
	ФНХ	VI	V
	ВЛП	I	I

*Примітка: умовні скорочення за питальником:*

*ІТБ – ізоляція, котра зумовлює природне бажання бути серед однолітків; СДС – соціальна дистанція, що утруднює звичну практику вільного спілкування; ЗМІ – засоби інформації, де домінує тематика COVID – 19; ЗВД – знервованість, котра додається до традиційного*

*студентського буття через віддалений (дистанційний) режим навчання; ФНХ - стан фізичної недуги, зростання якої пов'язане із постійною невпевненістю в тому, що хвороба на COVID – 19 відсутня; ВЛП – неспокій і переживання за близьких та людство, зумовлені відсутністю надійних ліків від пандемії.*

Із таблиці видно не лише наявність закономірних зв'язків між окремими з окреслених факторів, а й першочергове значення відповідних з них. До прикладу домінуючим для усієї вибірки досліджуваних визнано шостий фактор – «неспокій і переживання за близьких людей та людство, зумовлені відсутністю надійних ліків від пандемії». Це свідчить, як нам видається, про констатацію загальної тенденції, котра здебільшого притаманна суспільної думці всіх прошарків населення. Дані, що подані у таблиці свідчать про доцільність розглядати в якості вирішальних шостий, третій, четвертий і перший фактори впливу суто віддаленого навчання на типовий стан психоемоційного здоров'я студентської молоді. Зауважимо на тому, що розширити уявлення про зазначене, сприяли й психологічні спостереження та саморефлексія досвіду викладацької діяльності у сучасній вищій школі.

Відтак, пророблений теоретико-методологічний аналіз проблематики психоемоційного здоров'я особистості на етапі її раннього дорослішання уможлиблює зробити певні зауваги. З-поміж провідних із них уважаємо визнання, що попри активного дослідження феноменології здоров'я особистості у психоемоційній сфері у контексті предметної специфіки неврології, психіатрії, ще й донині бракує системного уявлення про означену особистісну властивість у площині фахової специфіки психологічної науки. Натомість саме психоемоційне здоров'я характеризує особистість у цілому, її психологічну ресурсність, визначаючи здатність розвивати власну суб'єктність у сучасному змінному світі. Як особистісна властивість, психоемоційному здоров'ю притаманні в різні вікові періоди різні темпи та відмінна шкала якості, зумовлені здатністю до саморозвитку. До прикладу, у віковий період раннього дорослішання особистості, найбільш ціннісно психоемоційне здоров'я виявляється у провідній, навчально-професійній діяльності, котра спроможна за відповідною етапністю психологічної стратегії

(орієнтаційно-мотиваційний, виконавчий, рефлексивно-оцінний) забезпечувати стимулювання суб'єктної активності студента в напрямку самопізнання щодо означеної особистісної властивості, самозбереження, її самовідновлення та збагачення.

Отже, прикметою сьогодення постає соціально-педагогічна зумовленість віддаленого (дистанційного) режиму освітнього процесу у закладах вищої освіти. А це впливає на дихотомію функціонування почуттєвої сфери студентів – від позитивно-комфортної до негативно-дискомфортної, вимагаючи подальшого поглиблення й систематизації наукових уявлень про феноменологію психоемоційного здоров'я студентів. Йдеться про актуалізацію потреби у спеціальних дослідженнях, котрі б сприяли деталізації змістового наповнення компонентів психоемоційного здоров'я. А саме: онтогенезу, емоційності, ознаковості, вираженості через емоційні акцентуації, залежності, розлади.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** За результатами теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтверджено важливість вчасної психодіагностики, а на її основі – розробки психологічної підтримки здоров'я студентів у психоемоційній сфері за сучасних реалій COVID – 19. Значна частина продіагностованих студентів, навіть за їх само оцінками судженнями, констатує загострення проблематики власного психоемоційного здоров'я, дозволяючи припускати, що наявною є тенденція про погіршення типового стану у цьому плані здобувачів вищої освіти за умов пандемії. Йдеться про появу нових проблем студентства, пов'язаних принаймні з емоційним складником їхнього здоров'я у психологічній сфері життєдіяльності. Встановлено, зокрема, демонстрування значною частиною студентської спільноти позицій «жертви», «відсутності само ідентифікації із суб'єктом освітнього процесу», «заручника життєвих незручностей». Спираючись на результати ранжування факторів впливу на типовий стан психоемоційного здоров'я сучасного студентства, відкриваються *перспективи подальших наукових розвідок*. Адже спеціальне дослідження у цьому плані виступатиме підґрунтям для розроблення конструктивного психологічного супроводу процесів самопізнання, самозбереження,

самовідновлення та збагачення здоров'я студентів у психоемоційній сфері життєдіяльності.

### Література

1. Балл Г. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие. Психология в радиогуманистической перспективе. К.: Изд-во «Основа», 2006. 408 с.

2. Кириченко М.О., Атамась І.Г. ЮНЕСКО та ООН про інформативність населення щодо COVID – 19: перспективи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. 13 (42). С. 153 – 163.

3. Кузнецов М.А., Козуб Я.В. Емоційне ставлення студентів до навчання: монографія. Харків, 2017. 284 с.

4. “Regional / National Perspectives on the Impact of COVID – 19 on Higher Educations”, Published by the International Association of Universities, August 2020. (Elektronnyi resurs). Dostupno: [http://www.Lanalu.net/IMG/pdf/iau.covid-19regional\\_perspectives\\_on\\_the\\_impact\\_of\\_covid-19\\_on\\_he\\_july\\_2020.Pdf](http://www.Lanalu.net/IMG/pdf/iau.covid-19regional_perspectives_on_the_impact_of_covid-19_on_he_july_2020.Pdf)

5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер., 2008. 705 с.

6. C. Saarni, R. Thompson The Development and Emotional Competence. The Guilford Press Paperback, 1999. 381 p.

7. Уляніч І.В. Умови формування рефлексивної компетентності вчителів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 1. С. 1-5.

8. Фурман В.В. Психологічні особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та креативності студента. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. 13 (42). С. 99 – 114.

9. Штайнер К. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Руководство по улучшению личных отношений. К.: ТОВ «НВП» Інтерсервіс», 2016. 303 с.

10. Чернобровкіна В.А. Психологія особистості свободи: монографія. Луганськ, 2012. 487 с.

11. Якимчук Б.А. Динаміка розвитку творчого потенціалу сучасних студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. С. 195 – 199.

### References

1. Ball, G.(2006). Psikhologicheskoe sodержanie lichnostnoy svobody: sushchnost i sostavlyayushchie [Psychological maintenance of personality freedom : essence and constituents]. *Psikhologiya v ratsiogumanisticheskoy perspektive*. Kyiv: Osnova. [in Russian].

2. Kyrychenko, M.O., Atamas, I.H. (2020) YuNESKO ta OON pro informatyvnist naselennia shchodo COVID – 19: perspektyvy [UNESCO and the UNO about informing of population in relation to COVID - 19: prospects]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity*.13 (42). P. 153 – 163. [in Ukrainian].

3. Kuznetsov, M.A., Kozub, Ya.V. (2017) Emotsiine stavlennia studentiv do navchannia: monohrafiia [Emotional attitude of students is toward studies]. Kharkiv. [in Ukrainian].

4. “Regional / National Perspectives on the Impact of COVID – 19 on Higher Educations”, Published by the International Association of Universities, August 2020. (Elektronnyi resurs). Dostupno: [http://www.Lanalu.net/IMG/pdf/iau.covid-19regional\\_perspectives\\_on\\_the\\_impact\\_of\\_covid-19\\_on\\_he\\_july\\_2020.pdf](http://www.Lanalu.net/IMG/pdf/iau.covid-19regional_perspectives_on_the_impact_of_covid-19_on_he_july_2020.pdf) [in English].

5. Rubinshteyn S. (2008). Osnovy obshchey psikhologii [Bases of general psychology]. Sankt Peterburg:Piter. [in Russian].

6. C. Saarni, R. Thompson (1999) The Development and Emotional Competence. The Guilford Press Paperback, 381 p. [in English].

7. Ulianich, I.V. (2013) Umovy formuvannia refleksyvnoi kompetentnosti vchyteliv [Conditions for the formation of reflexive competence of teachers]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, 1. P. 1-5. [in Ukrainian].

8. Furman, V.V. (2020) Psykholohichni osoblyvosti vzaiezv'iazku emotsiinoho intelektu ta kreatyvnosti studenta [Psychological features of the relationship between emotional intelligence and student creativity]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity: Zb. n. pr. Seriia «Sotsialni ta povedinkovi nauky»*, 13 (42). P. 99 – 114. [in Ukrainian].



9. Shtayner, K. (2016) Yemotsionalnaya gramotnost: intellekt s serdtsem. Rukovodstvo po uluchsheniyu lichnykh otnosheniy [Emotional Literacy: Intellect with Heart. A guide to improving personal relationships] – Kyiv: TOV «NVP» Interservis». [in Russian].

10. Chernobrovkina, V.A. (2012) Psykholohiia osobystosti svobody. [Psychology of the personality of freedom]. Luhansk. [in Ukrainian].

11. Iakymchuk, B.A. (2020) Dynamika rozvytku tvorchoho potentsialu suchasnykh studentiv [Dynamics of development of creative potential of modern students]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 1. P. 195 – 199. [in Ukrainian].

### **Kichuk A.**

#### **Actualization of psychological support of students' health in the psycho-emotional sphere in modern realities of COVID – 19**

*The article considers the problem of a person's control under difficult life circumstances through strengthening his health in the psychological sphere. The originality of the phenomenon "psycho-emotional health of students" is characterized and on this basis the developed questionnaire is presented, which is used as a basic diagnostic tool for determining empirical data on the typical state of psycho-emotional health of junior and senior students in higher educational institution in modern conditions, formed through COVID - 19, and the influence of factors on the specified personality trait. The aim of the article is to reveal the markers of the influence of distance learning conditions in the period COVID - 19 on such a lifelong personal personality trait of a student, which is psycho-emotional health. The following research methods were used to solve the outlined tasks: analysis, synthesis, generalization. Conversations and psychological observations were complementary, and an author's questionnaire was developed.*

*During the empirical part of the study, the most common types of students' positions in distance learning during COVID – 19 were revealed: the position of "victim", which characterizes those students, which show depression by general panic in society, anxiety about not being able to get the answer "here and now" – teacher's explanation of relatively incomprehensible things during classes, anxiety about artificial insulation from the students' community; the position of "lack of self-identification with the subject of the*

*educational process", which characterizes students which show confusion associated with the lack of incentives in the subject-subject learning interaction, nervousness at the imperfection of multilevel individual learning tasks within the subject specificity, fear of exams; the position of "hostage of life inconveniences", inherent to the students which show aggression because of the outdated generation of gadgets and poor quality internet, emotional rejection by others due to the need for the space of their own in existing living conditions, outrage at the technical imperfections of workplace equipment.*

*Development of constructive psychological support of the processes of self-knowledge, self-preservation, self-restoration and enrichment of students' health in the psycho-emotional sphere of life.*

**Key words:** *psycho-emotional health; student's personality; teacher's reflexive competence; psychological support; self-preservation; pandemic; distance learning.*

**Кічук Антоніна Валеріївна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Ізмаїльський державний гуманітарний університет.

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В АСПЕКТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

ORCID: 0000-0001-6538-7742

*Статтю присвячено вивченню взаємозв'язку психологічної стійкості й психосоматичного здоров'я. Здійснено теоретичне узагальнення підходів до проблеми психологічної стійкості особистості. Виявлено чинники та структуру психологічної стійкості особистості. Розглядається проблема взаємозв'язку психологічної стійкості особистості та психосоматичного здоров'я. Показано, що збереження психосоматичного здоров'я можливо за умови відповідності фізіологічних, особистісних і соціальних норм психологічного потенціалу людини, в основі якого є стійкість. Проаналізовано потенційний ризик розвитку соматичних хвороб щодо деструкції психіки людини.*

*Визначено методики вимірювання проявів психологічної стійкості, представлено й апробовано відповідний комплекс методів психодіагностики.*

*Емпірично встановлено зв'язок між рівнем сформованості психологічної стійкості та психосоматичним здоров'ям у дослідженні контрольної групи та аналогічними показниками в дослідженні експериментальної групи. Доведено, що збереження психологічної стійкості особистості є актуальною проблемою, розв'язання якої означає досягнення особистістю гармонійного розвитку, підтримання оптимального психічного здоров'я протягом всього життя.*

*Вказано, що під час захворювання відбувається переструктурування, зміна інформаційних і соціальних установок стану. Доведено, що деструктивні розлади є передумовою виникнення соматичних захворювань. Їх первинний генезис становить нозологічну форму прояву й відображає центральні переживання людини за складом важкості психологічного стану. Відзначено, що соматичне захворювання не прямо моделює відповідно стану переживання, а відображає процес складний і опосередкований. Досліджено, що зміни відбуваються у самих станах й інтерпретуються в психопатологічні порушення.*

*Безпосередньо результати за показниками цього дослідження мають значимість у створенні міжнародної співпраці щодо вивчення програм і проектів у контексті трансформації системи охорони здоров'я згідно стандартів міжнародного партнерства та впровадження програми*

*культурного обміну, яка здійснюється у справах розвитку освіти та культури між країнами.*

**Ключові слова:** *психологічна стійкість особистості, самоактуалізація, психосоматичні кореляти, психологічне здоров'я, рефлексивні механізми.*

**Постановка проблеми.** Відповідність новим реаліям життя потребує гармонійного розвитку особистості й суспільства і постійної трансформації цінностей, які врівноважували б суперечності між тим, що вимагає суспільство, і тим, що потребує особистість. Високий рівень сучасних життєвих вимог потребує підвищеної уваги до проблеми психологічного здоров'я, яке в значній мірі зумовлює стійкість та надійність особистості. Зворотною стороною суспільного розвитку і прогресу є психосоматичні захворювання. Зростання психосоматичних розладів і травм, «психологічних бар'єрів» щодо інновацій, перевтома, емоційна напруженість, неврівноважені стани тощо сприяють дисгармонії майбутнього життєвого шляху особистості. Збереження психологічної стійкості особистості є актуальною проблемою, розв'язання якої означає досягнення особистістю гармонійного розвитку, підтримання оптимального психічного здоров'я протягом всього життя. Виникає потреба у виявленні та конкретизації характерологічних ресурсів людини, які б визначали значимість її соціальних установок і особистісних потенціалів; у встановленні чинників, які б сприяли збереженню психосоматичного здоров'я людини, особистісному становленню та самоконтролю. Вищезазначене і зумовило мету та завдання нашого дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Prior K. N., & Bond M. J. (2014) обґрунтували змістовність та часову стійкість скороченого опитувальника психосоматичних хвороб (31 пункт). Nakao M., & Ohara C. (2014) розкрили перспективи психосоматичної медицини щодо впливу релігії на взаємозв'язок душі та тіла в Японії. Quaglietti S. (2020) застосував бесіду щодо підвищення надії для ветеранів у відновленні здоров'я із використанням фотографії та художнього розпису. Mills D. J., Li Anthony W., & Nower L. (2020) провели дослідження щодо вивчення загальної мотивації та основних психологічних потреб в аспекті розвитку геймерства: в межах теорії самовизначення. Chen G., & Olsen J. A. (2020) вивчили пріоритети психо-соціальних прогалин в EQ-5D: емпірична підтримка чотирьох вимірних змін. Engel-Yeger B. (2020) розкрив роль негативної рухової координації у прогнозуванні якості життя дорослих. Andrews B., Watson P. J., Chen Z. J., & Morris R. J. (2017) застосували постмодернізм, позитивну психологію щодо посттравматичного зростання в християнському ідеологічному оточенні. Svetlak M., Bernatova T., Pavlikova E., & Winklerova L. (2015) провели вимірювання емоційної стійкості на етапі

плотного дослідження психометричних властивостей за адаптацією шкал Чеської методики визначення емоційної компетентності. Willroth E. C., John O. P., Biesanz J. C., & Mauss I. B. (2019) здійснили оцінку індивідуальних відмінностей життєвої задоволеності (IDELS) щодо усвідомлення короточасності життя. Strong S. L., & Gore J. S. (2019) оцінили посередницьку роль локусу контролю між стабільністю соціальних ресурсів та психологічним благополуччям людини. Fierro-Suero S., Almagro B. J., & Sáenz-López P. (2020) обґрунтували валідність анкети щодо емоційних досягнень у спорті (AEQ-PE). Kim, Y. J., & Cho, J. H. (2020) провели розрахунки кореляції між превентивною поведінкою та психосоціальним здоров'ям людини на основі дозвілля Південної Кореї в умовах кризи COVID-19. Lawrence K. C. (2020) дослідив психолого-соціальні фактори, що пов'язані з психічним здоров'ям уніформованого персоналу в таборах внутрішнього призначення місць позбавлення волі у Нігерії. Takahashi T., Kawashima I., Nitta Y., & Kumano H. (2020) зазначають, що диспозиційна усвідомленість опосередковує зв'язок між чутливістю до опрацювання сенсору та тривожною ознакою, самопочуттям та психосоматичними симптомами. Trudel-Fitzgerald C., Millstein R. A., von Hippel C., Howe C. J., Tomasso L. P., Wagner G. R., & VanderWeele T. J. (2019) розкривають сутність психологічного благополуччя у дискусіях із питань охорони здоров'я.

**Мета статті** полягає у визначенні соціально-психологічних особливостей адаптації особистості в аспекті збереження та відновлення власного здоров'я для побудови психокорекційної програми.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Для оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей людини ми використали низку надійних і валідних психологічних діагностик тихих як методика діагностики соціального рівня особистості А. Маклакова і С. Чермяніна (Methods for assessing the level of development of adaptive abilities of the individual (MLO) A. Maklakov and S. Chermyanin, 2010) та для оцінки характерологічних і особистісних властивостей людини й оцінки способів переробки конфліктів – «Вісбаденський опитувальник» Н. Пезешкіана (Пезешкиан, 1996).

В експериментальному дослідженні були задіяні 210 осіб, із них 100 психосоматично здорові люди (контрольна група – КГ), яких було відібрано за результатами медичного професійно-консультативного висновку (форми № 086) та 110 осіб із психосоматичними розладами (експериментальна група – ЕГ). На етапі проведення психодіагностичного дослідження на базі Вінницької обласної клінічної лікарні імені М. І. Пирогова та Вінницької обласної психоневрологічної лікарні імені академіка О. І. Ющенка було задіяно 53 хворих із ВОКЛ ім. М. І. Пирогова, 56 хворих – із психіатричної лікарні та 11 хворих – в

амбулаторних умовах (у відділенні санаторно-курортного типу), з них: чоловіків – 65, жінок – 55. Дані показники свідчать, що психологічні патологічні стани є причиною розвитку соматичних захворювань таких як: гіпертонічна хвороба – 21 особа, виразкова хвороба – 19 осіб, пієлонефрит – 15 осіб, ішемічна хвороба серця – 14 осіб, ішемічний інсульт – 11 осіб, виразка duodenum – 9 осіб, гостра пневмонія – 7 осіб, бронхіт у стадії загострення – 6 осіб, хронічна ниркова недостатність – 4 особи, хронічна серцева недостатність – 3 особи, цироз печінки – 1 особа.

Численність експериментальних груп відповідає вимогам до обсягу вибірки, що може підлягати статистичній обробці. Прерогативою даної вибірки є те, що обидві групи мають скарги психосоматичного характеру, у формуванні яких первинною ознакою є невідомий механізм розвитку психопатологічних порушень.

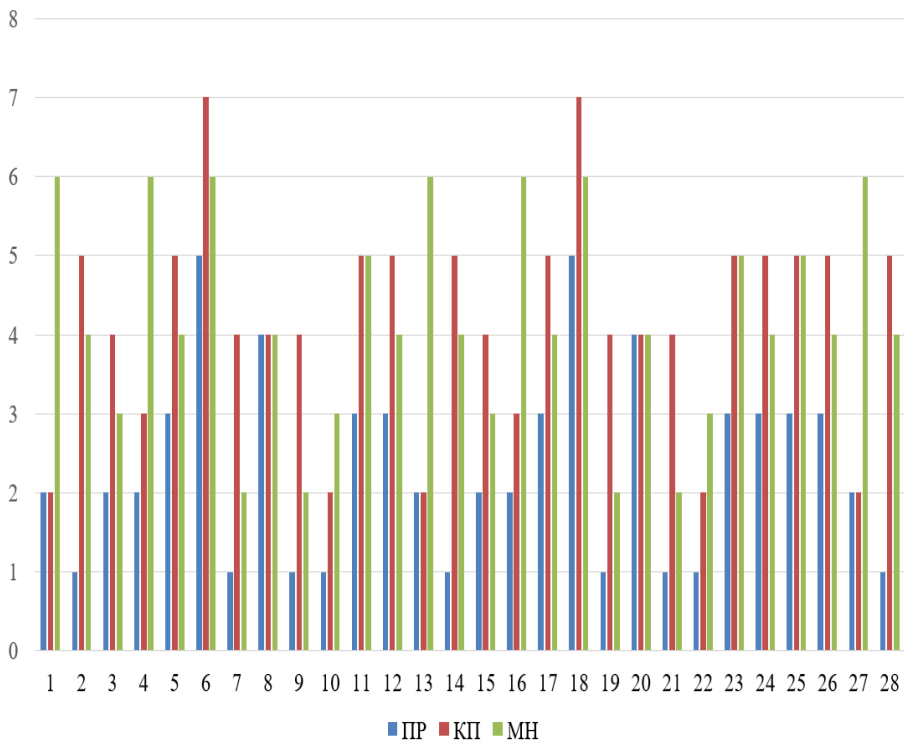
*Методика для оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (МЛО) А. Маклакова та С. Чермяніна (Methods for assessing the level of development of adaptive abilities of the individual (MLO) A. Maklakov and S. Chermyanin, 2010)* висвітлює можливості активного пристосування індивіда до умов фізичного і соціального середовища всіх рівнів функціонування організму та щодо формування особистості й спрямована на вимірювання рівня адаптивних і комунікативних здібностей, нервово-психічної стійкості та моральної нормативності студентів, що виступають показниками адаптаційного потенціалу студентів. Показники методики дозволять отримати дані щодо спроможності респондентів ефективно взаємодіяти в процесі спілкування та виконання спільної інтелектуальної діяльності, готовності протистояти сукупності факторів, обумовлених адаптаційною ситуацією, а також здатності сприймати норми та вимоги нового науково-освітнього середовища.

За *Вісбаденським опитувальником Н. Пезешкіана (Pezeshkian, 1996)*, який призначений для оцінки характерологічних і особистісних особливостей та оцінки способів переробки конфліктів, ми визначили низку відмінностей, зумовлених дизгармонією життєвих цінностей та розладом психосоматичного здоров'я. Досліджуваному пропонують відповісти на представлені твердження за 4-бальною системою і відмітити на бланку: 4 бали – «завжди», 3 бали – «часто», 2 бали – «рідко», 1 бал – «ніколи». Обробка результатів здійснювалася за кожною властивістю окремо шляхом сумування отриманих балів, які відносяться до даної властивості, з подальшим занесенням у бланк для відповідей даних.

У процесі статистичної обробки даних психодіагностичних досліджень використано методіку перевірки вірогідності різниць вибірок у розподілі ознак за допомогою критерію  $\chi^2$  Пірсона, що дозволяє оцінити силу та напрям узгодженості змін між двома ознаками, та  $t$  критерій Ст'юдента, що пов'язаний із перевіркою рівності середніх значень у двох вибірках.

Виявлені особливості психосоматичних порушень дозволили отримати інформацію про чинники, що зумовлюють поведінку та прояви соціально-психологічних особливостей осіб експериментальної групи, сформувати психодіагностичний інструментарій для наступного етапу дослідження. Для цього нами був використаний Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-АМ) А. Маклакова і С. Чермяніна). Відповідно до теми та поставленої мети для аналізу були відібрані результати за 3 і 4 шкалами. Згідно з інтерпретацією запропонованою автором, отримані «сірі» бали були переведені в стени. Відповідно обробки результатів методики, зважаючи на шкалу брехні, ми не будемо брати до уваги результати 2-х респондентів, які набрали критичну кількість балів за цією шкалою. Результати наведені на гістограмі 1.

**Гістограма 1**



Згідно результатів представлених на гістограмі за шкалою ПР (поведінкова регуляція), 95 осіб 87% досліджуваних мають низький рівень

поведінкових реакцій, і їх можна характеризувати як досліджуваних з певною схильністю до нервово-психічних зривів, відсутністю адекватності самооцінки і адекватного сприйняття дійсності, підвищений рівень переживань.

Характеризуючи шкалу «комунікативного потенціалу» (КП), можна стверджувати, що 77 осіб (70%) досліджуваних властивий низький рівень комунікативних здібностей, утруднення в побудові контактів з оточуючими, прояви агресивності, підвищена конфліктність.

За шкалою «моральна нормативність» (МН) 10 осіб (8,9%) досліджуваних мають низький рівень соціалізації, неадекватну оцінку свого місця і ролі в колективі, відсутність прагнення дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки.

Остання четверта шкала методики демонструвала особистісний адаптаційний потенціал, результати наведені на гістограмі 1.

Згідно результатів дослідження можна зробити висновок, що 102 особи (93%) досліджуваних належать до групи зниженої адаптації і підвищеної конфліктності, що свідчить про підвищену агресивність і невміння будувати міжособистісні комунікації. Ця група має ознаки явних акцентуацій характеру і деяких ознак психопатій, а їх психічний стан можна охарактеризувати як межовий. Процес адаптації протікає важко. Можливі нервово-психічні зриви, тривалі порушення функціонального стану. Особи цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть мати делінквентні вчинки. Досліджувані особи ЕГ проявили переважно песимістичні погляди на життя: відсутність бажань, мрій, інтересу до подій, які відбуваються, безперспективне майбутнє тощо. Зазначимо, що стриманий гнів, пригнічена ворожість, будь-які невиражені агресивні тенденції особистості сприяють розвитку таких хвороб, як гіпертонічна хвороба, цукровий діабет, тиреотоксикоз, гастродуоденіт.

Аналіз отриманих результатів та їх інтерпретація за окремими характерологічними властивостями людини за *Вісбаденським опитувальником Н. Пезешкіана*, виявляє диференційну відмінність між полярними ознаками певних особливостей осіб КГ та ЕГ.

У осіб КГ (табл. 1) спостерігаємо позитивне проектування життєдіяльності: терпеливість (68%), успішність (54,4%), відчуття материнства (47,6%) та батьківства (23,8%), здатність репрезентувати відчуття любові як втілення емоційної відради та задоволення (47,1%), постійність (41%), комунікативність (37%), самостійність (37%), планування життєвих перспектив (35,7%), надійність (34%), довірливість (32%), бережливість (31%), справедливість (30,5%), охайність (27,4%). Дані показники свідчать про психологічне здоров'я людей, які не мають комплексів, їх поведінка природня та відверта. Їх життя наповнене змістом і має визначену мету. Вони надійні, енергійні, відповідальні, самовизначені, постійно прагнуть до самоактуалізації тощо. Крім того мислення осіб КГ відрізняється самостійністю, незалежністю від стереотипів часу,



авторитетів. Вони життєрадісні, бо отримують від життя повноту задоволення, наприклад, від пахоців квітів, від краси математичної формули... Така особистість – винятково оптимістична. Навіть під час екстремальної ситуації вона не втрачає надії, і це нерідко надає їй сил у пошуку оптимального рішення. Ця особистість виявляє понаднормативну активність і покладає на себе чималий об'єм відповідальності в процесі трудової діяльності. Зазначимо, що характерною особливістю осіб КГ є прагнення до самоактуалізації.

Відмітимо, що у людей ЕГ граничний характер показників мають такі параметри, як замкнутість, спричинена недовірою до терапевтичного лікувального процесу та медичного персоналу (21%), педантичність (16,8%), довірливість (14,7%), надмірна пунктуальність (14,7%) або її відсутність (9,1%), недбалість (14%), непостійність поведінки та вчинків, емоційна лабільність, безпідставна роздратованість (14%); неакуратність (11,2%), ритуалізована охайність (8,4%), надмірна чутливість до чужого горя (5%), залежність від чужої думки, конформність (10,8%) (табл. 1).

Таблиця 1

**Розподіл респондентів згідно шкал опитувальника (%)**

Показники Шкали	Жінки (67 осіб)						Чоловіки (37 осіб)																	
	2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13	
	Н		Ср		Ср		В		Н		Ср		Ср		В		Н		Ср		Ср		В	
1	осіб		%		осіб		%		осіб		%		осіб		%		осіб		%		осіб		%	
Акуратність	9	14	29	44	28	42	12	58	13	36	2	6												
Чистоплотність	7	11	28	42	31	47	27	75	9	25	0	0												
Пунктуальність	26	39	19	28	22	33	41	61	8	22	6	17												
Ввічливість	29	44	15	22	22	33	12	33	13	36	11	31												
Чесність	43	64	19	28	5	8	10	28	16	44	10	28												
Працьовитість	17	25	28	42	22	33	22	61	8	22	6	17												
Обов'язковість	21	31	35	53	11	17	13	36	16	44	7	19												
Бережливість	11	17	31	47	24	36	31	83	6	17	0	0												
Слухняність	15	22	37	56	15	22	23	67	12	33	0	0												
Справедливість	39	58	19	28	9	14	11	31	11	31	14	39												
Вірність	29	44	26	39	11	17	16	44	15	42	5	14												
Терпіння	17	25	31	47	19	28	22	61	14	39	0	0												
Час	22	33	26	39	19	28	16	44	11	31	9	25												
Товариськість	21	31	35	53	10	16	18	50	11	31	7	19												
Довіра	35	53	21	31	11	17	16	44	9	25	11	31												
Надія	9	14	26	39	31	47	22	61	10	28	4	11												

Сексуальність	22	33	22	33	22	33	18	50	11	31	7	19
Любов	19	28	33	50	15	22	25	69	10	28	1	3
Віра	15	22	28	42	24	36	29	78	5	14	3	8
Р/Тіло	9	14	24	36	33	50	21	58	9	25	6	17
Р/Діяльність	17	25	24	36	26	39	17	47	11	31	8	22
Р/Стосунки	22	33	26	39	19	28	14	39	12	33	10	28
Р/Фантазія	26	39	21	31	21	31	23	64	10	28	3	9
М/Я	22	33	26	39	19	28	15	42	14	39	7	19
М/Вони	28	42	26	39	12	19	17	47	11	31	8	22
М/Ми	26	39	26	39	15	22	20	53	5	14	12	33
М/Пра-ми	22	33	15	22	29	44	20	53	10	28	7	19

*Примітка: Н – низькі (3-6), Ср – середні (7-8), В – високі (9-12).*

Перелічене сигналізує про глибокі соціальні та внутрішньоособистісні конфлікти, здатні спричинити психосоматичні розлади дихальних шляхів, серцево-судинної та ендокринної систем, шлунково-кишкового тракту, шкірних покривів тощо.

Слід зазначити, що особи КГ і ЕГ не виявили суттєвих відмінностей у таких сферах як відчуття материнства (41,2%) і батьківства (20,6%) та у такій характерологічній особливості як терпеливість (38,2%) (табл. 1)

Проте, особливістю осіб ЕГ є те, що у разі виникнення проблем вони втрачають самоконтроль і самовладнання (72%), схильні до втечі в роботу (9,1%), заперечують свої фізичні вади (табл. 1). Типові девіаційні зрушення фіксуємо у хворих із розладами травної, нервової та ендокринної систем: неадекватне та неконтрольоване вживання їжі під час стресу. У осіб із ішемічною хворобою серця спостерігаємо тенденції до надмірної пунктуальності та виконавчості. Хворі на ревматизм переважно переймаються проблемами ввічливості, порядку, справедливості та вірності. Для осіб із психосоматичним ураженням шкірних покривів характерна дезадаптація у соціальній сфері, особливо у комунікації.

Результати, викладені вище, свідчать про вплив на психосоматично здорових осіб загальнолюдських цінностей, які визначають сенс життя та стабільність психічних структур особистості. Експериментальні дані виявляють суттєво вищу адаптованість осіб КГ та їх раціональний підхід до життєтворення. Саме тому психокорекційна робота була побудована на формуванні позитивних характерологічних тенденцій гармонійної особистості.

Саме тому організація корекційного процесу відновлення психосоматичного здоров'я була спрямована на самовизначення ресурсів психологічної стійкості особистості кожного учасника, на зміну ставлення до проблемно-конфліктної ситуації, на розвиток самоактуалізації та формування

належних смислових орієнтацій. Результати формувального експерименту не є предметом даної статті, проте зазначимо, що запропонований підхід дав достатньо високі результати ( $t = 0,27$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Самоусвідомлення особистістю своєї сутності як цілісної структури, активація процесів індивідуального розвитку дозволяють сформуванню життєвих тактик, спрямованих на збереження та відновлення власного здоров'я. Оптиміальне співвідношення структурних компонентів особистості й підтримка ієрархічної субпідрядності рівнів забезпечує збереження основних внутрішньопсихічних зв'язків, стійкість і стабільність психіки на даному етапі розвитку (структурний аспект здоров'я). Разом з тим динаміка взаємодії цих компонентів і ступінь узгодженості основних психічних процесів визначає своєрідний характер становлення індивіда цілісною й унікальною індивідуальністю (динамічний або процесуальний аспект здоров'я). Здорова особистість характеризується впорядкованістю й співвідпорядкованістю складових її елементів з одного боку, та узгодженістю процесів, що забезпечують цілісність і гармонійний розвиток, з іншого. При цьому здоров'я є тим вагомим показником, що характеризує особистість у її цілісності, є необхідною умовою інтеграції усіх складових особистостей у єдину неповторну гармонійну Самість.

Основною формою роботи з експериментальною групою осіб щодо оптимізації психологічної стійкості ми визначили фронтальні, групові та індивідуальні заняття. Фронтальна робота проводилася протягом 16 занять, один раз на тиждень, з додатковими рекомендаціями щодо подолання психологічної нестійкості та з домашніми завданнями. Заняття, присвячені оптимізації психологічної стійкості в позанавчальний час, проводилися два рази на місяць із виконанням танцювально-релаксаційних вправ. Крім того, окремі вправи з корекції стану збереження оптимального функціонування організму були складовою інших занять. Наприклад, 15 – 20 хв. приділяли формуванню психологічної стійкості на заняттях із виховання фізичної культури, валеології, етики тощо. Індивідуальна робота щодо відновлення психологічної стійкості проводилася у вільний від навчання час із тими студентами, психологічна стійкість яких за результатами дослідження мала низький рівень.

*Психокорекційна програма* містила комплекс тренувальних вправ, спрямованих на підвищення психологічної культури, розвиток самопізнання, самоактуалізацію, вдосконалення рефлексивних характеристик особистості, і передбачала оволодіння прийомами довільної психічної та психофізичної саморегуляції стану. Психокорекційний комплекс поєднував прийоми саморегуляції емоційного стану, контролю та зміни соматичних проявів емоцій, прийоми нормалізації психоемоційного стану через фізичний стан тіла – вправи тілесної терапії, прийоми релаксації та зняття психологічних бар'єрів, техніки гармонійного дихання, психофізичне тренування.

Розвиток індивідуальних властивостей та психічних функцій особистості, що зумовлюють психологічну стійкість, передбачав корекцію самооцінки, вивчення сильних сторін особистості, розвиток впевненості в собі, формування вольових якостей, тренування довільної уваги, візуалізацію.

**Висновки.** У визначенні особливостей прояву психопатологічних порушень в аспекті формування особистості та збереження стану її оптимального функціонування встановлено, що при соматичній патології спостерігається різна адаптивність і різні психосоматичні взаємовпливи: в основі формування соматичних захворювань центровими утвореннями є переживання, як наслідок втрати пристосування у зоні дискомфорту. Вказано, що під час захворювання відбувається переструктування, зміна інформаційних і соціальних установок стану. Доведено, що деструктивні розлади є передумовою виникнення соматичних захворювань. Їх первинний генезис становить нозологічну форму прояву й відображає центральні переживання людини за складом важкості психологічного стану. Відзначено, що соматичне захворювання не прямо моделює відповідно стану переживання, а відображає процес складний і опосередкований. Досліджено, що зміни відбуваються у самих станах й інтерпретуються в психопатологічні порушення.

Перспективи подальшого дослідження полягають в уточненні та виявленні факторної ваги особистих потенціалів, здатних забезпечити психосоматичне здоров'я у професійній діяльності людини.

### Література

1. Juneau, C., Pellerin, N., Trives, E., Ricard, M., Shankland, R., & Dambrun, M. (2020). Reliability and validity of an equanimity questionnaire: the two-factor equanimity scale (EQUA-S). *PeerJ*, 8, e9405. DOI: 10.7717/peerj.9405
2. Kim, Y. J., & Cho, J. H. (2020). Correlation between Preventive Health Behaviors and Psycho-Social Health Based on the Leisure Activities of South Koreans in the COVID-19 Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4066. DOI: 10.3390/ijerph17114066
3. Laczkovics, C., Fonzo, G., Bendixsen, B., Shpigel, E., Lee, I., Skala, K., Prunas, A., Gross, J., Steiner, H., & Huemer, J. (2018). Defense mechanism is predicted by attachment and mediates the maladaptive influence of insecure attachment on adolescent mental health. *Current Psychology*, 39(4), 1388-1396. DOI: 10.1007/s12144-018-9839-1
4. Lawrence, K. C. (2020). A Study on the Psycho-social Factors Associated with the Mental Health of Uniformed Personnel in Internally Displaced Persons' Camps in Nigeria. *Community mental health journal*. DOI: 10.1007/s10597-020-00692-7

## References

1. Juneau, C., Pellerin, N., Trives, E., Ricard, M., Shankland, R., & Dambrun, M. (2020). Reliability and validity of an equanimity questionnaire: the two-factor equanimity scale (EQUA-S). *PeerJ*, 8, e9405. DOI: 10.7717/peerj.9405
2. Kim, Y. J., & Cho, J. H. (2020). Correlation between Preventive Health Behaviors and Psycho-Social Health Based on the Leisure Activities of South Koreans in the COVID-19 Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4066. DOI: 10.3390/ijerph17114066
3. Laczkovics, C., Fonzo, G., Bendixsen, B., Shpigel, E., Lee, I., Skala, K., Prunas, A.; Gross, J., Steiner, H., & Huemer, J. (2018). Defense mechanism is predicted by attachment and mediates the maladaptive influence of insecure attachment on adolescent mental health. *Current Psychology*, 39(4), 1388-1396. DOI: 10.1007/s12144-018-9839-1
4. Lawrence, K. C. (2020). A Study on the Psycho-social Factors Associated with the Mental Health of Uniformed Personnel in Internally Displaced Persons' Camps in Nigeria. *Community mental health journal*. DOI: 10.1007/s10597-020-00692-7

**Viznyuk I.M.**

### **SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION PERSONALITIES IN THE ASPECT OF HEALTHCARE**

*The article is devoted to the study of the relationship between psychological stability and psychosomatic health. Theoretical generalization of approaches to the problem of psychological stability of the personality is carried out. The factors and structure of psychological stability of the personality are revealed. The problem of interrelation of psychological stability of the person and psychosomatic health is considered. It is shown that the preservation of psychosomatic health is possible provided that the physiological, personal and social norms of the psychological potential of man, which is based on stability. The potential risk of somatic diseases in relation to the destruction of the human psyche is analyzed.*

*Methods of measuring the manifestations of psychological stability are determined, the corresponding set of methods of psychodiagnostics is presented and tested.*

*The relationship between the level of psychological resilience and psychosomatic health in the study of the control group and similar indicators in the study of the experimental group was empirically established. It has been proven that maintaining the psychological stability of the individual is an urgent problem, the solution of which means the achievement of harmonious development of the individual, maintaining optimal mental health throughout life.*

*It is indicated that during the disease there is a restructuring, change of information and social attitudes of the state. It is proved that destructive disorders are a*

*prerequisite for somatic diseases. Their primary genesis is a nosological form of manifestation and reflects the central human experiences in terms of the severity of the psychological state. It is noted that somatic disease does not directly model according to the state of experience, but reflects a complex and indirect process. It has been studied that changes occur in the conditions themselves and are interpreted as psychopathological disorders.*

*The results of this study are important in establishing international cooperation in the study of programs and projects in the context of the transformation of the health care system in accordance with international partnership standards and the implementation of cultural exchange programs in the development of education and culture between countries.*

**Key words:** *psychological stability of personality, self-actualization, psychosomatic correlates, psychological health, reflexive mechanisms.*

**Візнюк Інесса Миколаївна** – доктор психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

**Фомич М.В.** (ORCID 0000-0003-1253-2656),  
**Головченко С.І.** (ORCID 0000-0002-6782-5221),  
**Скоробогатов Ю.А.** (ORCID 0000-0003-1983-0648)

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РОБОЧОГО МІСЦЯ ПСИХОЛОГА ДСНС УКРАЇНИ В ОСЕРЕДКУ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

*У науковій розвідці аналізується робоче місце психолога ДСНС України в осередку надзвичайної ситуації. Розкривається законодавче та нормативно-правове регулювання організації і надання екстреної психологічної допомоги на місці надзвичайної ситуації. З'ясовано мету такої допомоги, що полягає у нейтралізації негативних психічних станів і реакцій серед населення у разі загрози й виникнення надзвичайних ситуацій та її суб'єктність. У праці уточнено зміст та зазначено організаційні засади підготовки і проведення психологічної роботи психологом ДСНС з постраждалими в осередку надзвичайної ситуації, що включають дві взаємозумовлені складові: перша і головна – безпосереднє проведення психотерапевтичної інтервенції, з використанням короткотермінових психотехнік (тілесноорієнтована терапія, арт-терапія, короткострокова позитивна терапія, сугестивні техніки, релаксаційні методи), які ґрунтуються на глибокому розумінні закономірностей функціонування психіки особистості в граничних умовах існування, методів і прийомів роботи з потерпілими при обмеженому часі, нестачі інформації стосовно потерпілих, значної їх кількості тощо; друга – організація роботи психолога на місці надзвичайної ситуації. Остання містить процеси на спрямовані на створення необхідних умов для продуктивної діяльності психолога, відновлення управління та стабілізацію психічного стану населення; розробку рекомендацій з підготовки цільових програм відновлювального періоду постраждалих.*

**Ключові слова:** психолог ДСНС, психологічна робота, екстрена психологічна допомога, надзвичайна ситуація, постраждалі, рятувальники.

**Постановка проблеми.** Проблема дослідження робочого місця психолога ДСНС України в осередку надзвичайної ситуації є відносно новою у науковому психологічному дискусі. І зумовлена, насамперед, необхідністю мінімізації психологічних наслідків у постраждалих, в умовах збільшення екзистенціальних загроз. У 2004 році порушена проблема була імплементована у законодавчі акти, які зобов'язали державу взяти на себе обов'язок

психологічного захисту населення від наслідків надзвичайних ситуацій (НС), що свідчить про її значущість та потребу всебічного вивчення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової психологічної літератури показав, що питання дослідження сутності психологічної допомоги вивчали О.Ф. Бондаренко, І.В. Дороніна, В.І. Лисенко, О.О. Холодова та ін. заклавши методологічної основи вивчення порушеної проблеми. Сучасна екстремальна психологія окреслила поле діяльності кризових психологів (Ф.Є. Василюк, О.П. Євсюков, С.М. Миронець, В.П. Садковий, С.І. Яковенко та ін.). Окремі аспекти проведення психотерапевтичних заходів із постраждалими в умовах надзвичайної ситуації розробляли О.Я. Варга, С. Гремлінг, Є.Г. Гриневич, Б. Дейтс, В.Л. Решетніков та ін. Водночас, нині залишаються до кінця не з'ясованими низка питань, що пов'язанні із вивченням робочого місця психолога в осередку НС. Проте, треба справедливо відзначити, останнім часом, цікавість психологів до вивчення порушеної проблеми істотно підсилилась, підтвердженням цьому є наукові праці І.Г. Малкіної-Пих, Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченка, В.Є. Христенка, Л.М. Юр'євої та ін.

**Мета статті** – провести психологічний аналіз робочого місця психолога в осередку надзвичайної ситуації і на цій підставі уточнити зміст, та організаційні засади його роботи з постраждалими.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За останні 20 років, у світі різко збільшилась кількість різноманітних надзвичайних ситуацій, від природних і техногенних аварій до терактів і військових дій. За оцінкою ВООЗ, від різноманітних надзвичайних ситуацій у всьому світі постраждало більш ніж 1 млрд. осіб, у тому числі близько 5 млн. загинуло або було поранено, а нанесені матеріальні збитки взагалі складно уявити. За цей період близько 10 млн. чоловік були змушені за різних обставин кинути свої домівки та стати біженцями (Оніщенко, 2013). З кожним роком і в нашій державі збільшується кількість великомасштабних надзвичайних ситуацій з великою кількістю жертв. Так, можна пригадати трагедії на Скнилівському аеродромі у Львівській області (2004 рік); вибух газу у житловому будинку м. Дніпропетровськ (2007 рік); аварію на шахті ім. О.Ф. Засядька у м. Донецьк (2007 рік); вибухи артилерійських снарядів на військових складах у Новобогданівці (2004 та 2005 роки), м. Лозова (2008 рік), м. Сватове (2015 рік), м. Балаклія (2017 та 2018 роки), м. Калинівка (2018 рік); катастрофа літака АН-26 Збройних сил України у Харківській області (2020 рік); антитерористична операції та Операція Об'єднаних сил на Сході України (2014-т.ч).

Психологічні наслідки та їхній травматичний ефект, будь-якої з указаних надзвичайної ситуації, призводять до розвитку великого діапазону



розладів як соматичного, так і психічного здоров'я таких категорій учасників НС, як: власне постраждали, родичі постраждалих, очевидці НС, рятувальники.

З метою нейтралізації негативних психічних станів і реакцій серед населення у разі загрози та виникнення надзвичайних ситуацій державою покладене завдання психологічного захисту населення (стаття 38 Закону України «Кодекс цивільного захисту України» на Державну службу України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) (Кодекс цивільного захисту України, 2012). Серед усіх існуючих державних інституцій, ДСНС є єдиною структурою, яка виконує подібні завдання. Тому психолог ДСНС є головною діючою посадовою особою, яка здійснює психологічну роботу в осередку надзвичайної ситуації.

Для аналізу робочого місця психолога ДСНС на місці НС детального розглянемо зміст обов'язків та завдань, які він виконує.

У разі виникнення надзвичайних ситуацій державного, регіонального або місцевого рівнів в районі ліквідації НС розгортається «Пункт екстреної психологічної допомоги», до якого залучаються мобільні групи екстреної психологічної допомоги, за територіальним принципом.

Згідно керівних документів (Закон України «Кодекс цивільного захисту України», 2012; наказ МВС України «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій», 2017), головною метою психологічної допомоги в осередку НС є збереження психічного здоров'я людей, запобігання розвитку деструктивних та девіантних форм поведінки у постраждалого населення та рятувальників.

Для реалізації зазначеної мети, у надзвичайній ситуації психологи ДСНС виконують чотири блоки робіт (див. рис. 1).

I блок, виконується відразу після прибуття до зони лиха – *організація роботи*. До цього виду робіт входять: відновлення та організація управління при надзвичайній ситуації; створення пункту екстреної психологічної допомоги; розподіл роботи; встановлення графіка чергування на ділянках; визначаються місця й порядок роботи кожного психолога. Оцінюється кількість людей, що потребують екстреної психологічної допомоги. Загалом, всі роботи з блоку організації спрямовані на створення необхідних умов для продуктивної роботи психолога, відновлення управління, чітку координацію дій психологів.

II блок робіт – *безпосередньо надання екстреної психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації*. До цього блоку робіт входять: індивідуальна робота з потерпілим, психологічна робота з родичами потерпілого, психологічна робота з рятувальниками тощо.

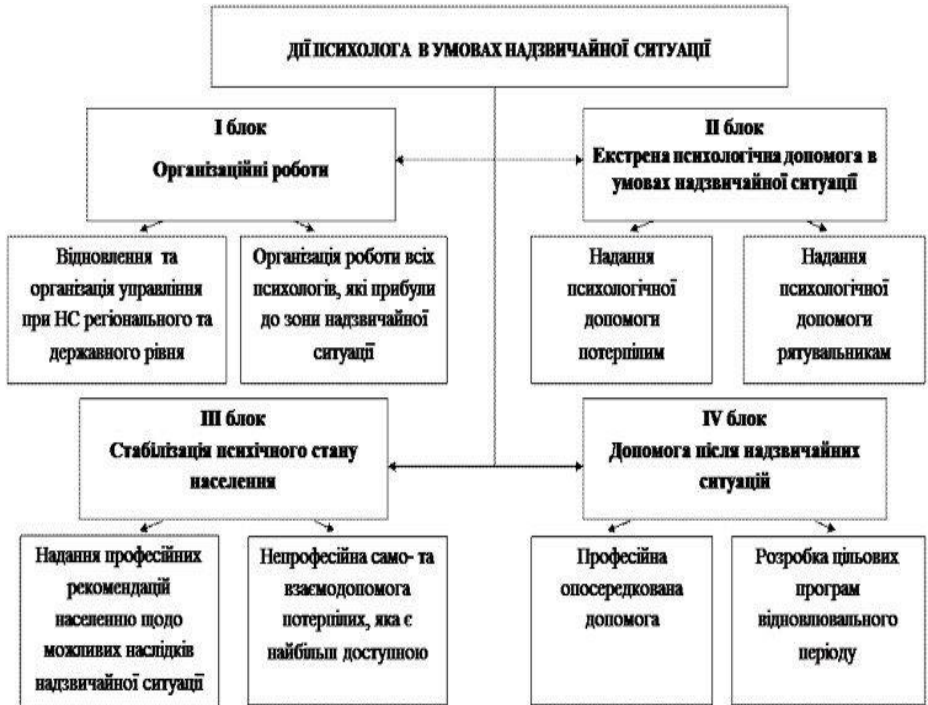


Рис. 1. Схема дій психолога ДСНС України в умовах надзвичайної ситуації (Онщенко, 2014)

Головною метою цих робіт є надання екстреної психологічної допомоги потерпілим, їх родичам, населенню та рятувальникам. Всі дії психологів спрямовані на полегшення психічного стану людей, що опинилися в зоні лиха.

ІІІ блок робіт, що виконує психолог в осередку НС, – *стабілізація психічного стану населення*. Метою таких заходів є надання інформації людям, щодо можливих психічних розладів, які можуть проявитися після пережитих подій. Психолог розповідає людям, з якими проблемами вони можуть зіштовхнутися: порушення засинання, нічні кошмари, постійні страхи, розлади харчування тощо. Говорить про нормальні реакції у відновлювальний період та про відхилення від норми, коли необхідно звертатися за професійною допомогою до лікарів.

IV блок робіт – *професійна опосередкована допомога та розробка цільових програм відновлювального періоду*. Психологи ДСНС володіючи спеціалізованими знаннями в галузі екстремальної та кризової психології консультують цивільних психологів, волонтерів з приводу відстрочених психологічних наслідків у постраждалих, методів надання допомоги та взаємодопомоги, складають рекомендації з розробки цільових програм відновлювального періоду постраждалих.

Для забезпечення цих функцій, згідно вимог наказу МНС від 27.02.2008 № 148 «Про створення позаштатних мобільних груп екстреної психологічної допомоги МНС», кожна група повинна бути забезпечена збірним наметом, який оснащується місцем для психокорекційної роботи (стіл та стільці), відпочивальною зоною (надувні матраци та ковдри для укутування потерпілих), інформаційно-телекомунікаційними засобами (ноутбук, фотоапарат тощо).

Кожен психолог ДСНС має бути оснащений валізою психолога, у яку входить набір заспокійливих засобів, пакетики з чаєм та кавою, термос з гарячою водою, засоби для роботи з дітьми (олівці, альбом, іграшки), конверти для листів та аркуші паперу тощо (наказ МВС України «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій», 2017).

Важливим аспектом, на який рекомендують звернути увагу фахівці-практики, як при підготовці до виїзду, так і в осередку лиха, – зовнішній вигляд психолога ДСНС України (Тімченко, 2010).

Зовнішній вигляд психолога повинен бути охайним та відповідати наступним основним вимогам: косметика для жінок психологів ДСНС повинна бути помірною. Яскрава косметика викликає роздратування як у потерпілих, так і у рятувальників; обмежити наявність прикрас; не виставляти напоказ символи віри (православний хрестик, шестикінецьну зірку й ін.); на собі мати недорогі й неяскраві речі. Наявність дорогих речей також може викликати роздратування та неприємні емоції серед населення, постраждалих та працівників ДСНС.

Виконання цих правил, на думку авторського колективу на чолі з професором О.В. Тімченком, додасть упевненості психологу та зменшить вірогідність виникнення конфлітних ситуацій (Тімченко, 2010).

Зазвичай, пункт екстреної психологічної допомоги розташовують поряд із сортувальним майданчиком потерпілих, останній складається із чотирьох брезентових полотниць. Кожне полотнище забарвлене у певний колір, що допомагає визначити спосіб транспортування постраждалого, його стан на даний момент. Так, на червоному кольорі знаходяться важко травмовані, які потребують екстрених реанімаційних заходів; жовтий колір використовується для потерпілих, яким необхідна лікарська допомога другої черги та евакуація;

зелений колір передбачає наявність потерпілих, яким може бути надана долікарська допомога або самопомога; на чорному кольорі розташовують померлих або осіб в термінальному стані, ураження яких несумісні з життям.

У більшості випадків психологи працюють у так званій «зеленій» зоні, оскільки там знаходяться потерпілі, які перенесли сильний стрес, проте не отримали значних фізичних травм.

Головна проблема для психологів, що тут працюють полягає в тому, що вгадати подальшу реакцію людини, яка перебуває у вкрай важкому емоційному стані, надскладно. Одна людина нормально сприймає пропозицію про допомогу, інша її уникає або застосовує фізичну силу (іноді трапляється і таке). Знайти свій, неповторний підхід до кожного, кому це насправді потрібно, неймовірно складно.

Нелегко й відразу визначити людину, яка перебуває у вкрай важкому стані (особливо це стосується чоловіків). Головним критерієм оцінки потреби людини, яка знаходиться в негативному стані, в психологічній допомозі є усвідомлення нею своїх дій. Якщо постраждалий чує й сприймає запитання: «Що ти робиш і навіщо?» і може на нього виразно відповісти, то він психологічної допомоги не потребує. Якщо людина не сприймає звернень до неї, або неадекватно на це реагує, необхідно обов'язково вивести її з цього стану.

Також робоче місце психолога розташовують у «чорній» зоні для надання допомоги родичам загиблих при ідентифікації трупів. Цей вид діяльності передбачає свою тактику на кожному етапі здійснення впізнання (ідентифікації). Адже впізнання проводиться в декілька етапів, зазвичай їх три, і кожен етап несе своє емоційне навантаження.

Інколи допомога потрібна і самим рятувальникам, що беруть участь у ліквідації наслідків надзвичайної ситуації. Психологи повинні встановлювати й контролювати оптимальний режим праці й відпочинку рятувальників і відслідковувати психічний стан фахівців з метою своєчасного надання необхідної психологічної допомоги. Якщо буде потреба, – рекомендувати керівництву штабу з ліквідації наслідків НС про тимчасове або повне відсторонення окремих рятувальників від роботи.

Як показує досвід роботи психологів ДСНС, в умовах НС не можливо використати весь арсенал засобів діагностики та терапії актуального психічного стану постраждалого, з огляду на вимоги ситуації (обмеженість часу, інформації, велика кількість постраждалих та ін.), у якій проводиться екстрена психологічна допомога. Тому в арсеналі психолога ДСНС має бути значна кількість короткострокових прийомів, з яких він вибирає найбільш придатні для кожного конкретного випадку. Так, серед діагностичних методів, найбільш доцільними є такі методи, як бесіда, спостереження, візуальна діагностика.

Поміж психотерапевтичних технік Н.В. Оніщенко та О.В. Тімченко, рекомендують нейролінгвістичне програмування, тілесноорієнтовану терапію, арттерапію, короткострокову позитивну терапію, сугестивні техніки, релаксаційні методи й методи, спрямовані на саморегуляцію (Тімченко, 2010; Оніщенко 2014).

Дієвим психопрофілактичним методом посттравматичних розладів в осередку НС є дебрифінг, тобто поетапне обговорення, бесіда з потерпілим щодо того, що з ним відбулося, та вираження ним своїх почуттів стосовно пережитої події (Малкіна-Пих, 2008).

Поряд з цим, психологічна робота з дітьми має свої особливості, які істотно різняться від тих методів і прийомів, що використовуються при наданні допомоги дорослим. Дитина не може терпляче й довго перебувати в одному місці, у неї швидко відбувається зміна настрою, основний вид діяльності у дітей – ігровий. Відповідно такими і повинні бути методи, тут добре себе зарекомендували арт-терапія та лялькотерапія.

Робота з рятувальниками, як правило, здійснюється шляхом надання психології підтримки. Примітною формою такої роботи є особистий приклад керівника. Серед інших методів можна виділити методики аутогенного тренування, дихальні вправи на розслаблення. Такі заходи дають можливість відпочити, набратися сил, відволіктися від негативних переживань.

Так як робота з постраждалими в осередку НС для практичних психологів, персоналу ДСНС носить формат екстреної психологічної допомоги (тобто першої, невідкладної, швидкої допомоги), то психотерапевтичний ефект від перелічених вище заходів простежується протягом всього терміну проведення аварійно-рятувальних робіт та виражається в зменшенні негативного впливу НС на психічний стан населення шляхом доброзичливого ставлення до оточуючих, психологічної підтримки та співчуття.

**Висновки.** Таким чином, резюмуючи результати наукової розвідки можна відзначити, що робоче місце психолога в осередку надзвичайної ситуації пов'язано із психологічною роботою з постраждалими, зміст такої роботи включає дві взаємозумовлені складові: перша і головна – безпосереднє проведення психотерапевтичної інтервенції, з використанням короткотермінових психотехнік, які ґрунтуються на глибокому розумінні закономірностей функціонування психіки особистості в граничних умовах існування, методів і прийомів роботи з потерпілими при обмеженому часі, нестачі інформації стосовно потерпілих, значної їх кількості тощо; друга – організація роботи психолога в осередку НС. Остання містить процеси на спрямовані на створення необхідних умов для продуктивної діяльності психолога, відновлення управління та стабілізацію психічного стану населення.

## Література

1. Кодекс цивільного захисту України : Закон України від 02.10.2012 № 5403-VI [Електроний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/5403-17>.
2. Кризова психологія : [навчальний посібник] ; за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. 383 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва: Эксмо, 2008. 928 с.
4. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій : наказ МВС України від 31.08.2017, № 747 [Електронний ресурс] // МВС України. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17/page>.
5. Про створення позаштатних мобільних груп екстреної психологічної допомоги МНС : наказ МНС України від 27.02.2008, № 148 // МНС України. Режим доступу: <http://kyiv.dsns.gov.ua/files/2013/1/28/3.doc>
6. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: монографія. Харків: Право. 584 с.
7. Оніщенко Н.В. Вітальний та екзистенціальний характер надзвичайної ситуації. *Наука і освіта*, №7. 2013. С. 60-64

## References

1. Kodeks tsyvilnoho zakhystu Ukrainy (2012): Zakon Ukrainy vid 02.10.2012 № 5403-VI [Code of Civil Protection of Ukraine] / [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/5403-17> [in Ukrainian].
2. Kryzova psykholohiia (2010) : navchalnyi posibnyk [Crisis psychology] ; za zah. red. prof. O.V. Timchenka. Kharkiv: NUTsZU, KP «Miska drukarnia», 2010. 383 s [in Ukrainian].
3. Malkyna-Pykh Y.H. (2008) Psykholohycheskaia pomoshch v kryzysnykh sytuatsiyakh [Psychological assistance in crisis situations]. Moskva: Eksmo, 2008. 928 s [in Russian].
4. Pro zatverdzhennia Poriadku psykholohichnoho zabezpechennia v Derzhavnii sluzhbi Ukrainy z nadzvychainykh sytuatsii (2017) [On approval of the Procedure for psychological support in the Civil Service of Ukraine for Emergencies]: nakaz MVS Ukrainy vid 31.08.2017, № 747 [Elektronnyi resurs] // MVS Ukrainy. Rezhym dostupu: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17/page> [in Ukrainian].
5. Pro stvorennia pozashtatnykh mobilnykh hrup ekstrenoi psykholohichnoi dopomohy MNS (2008) [About creation of freelance mobile groups of emergency psychological help of the Ministry of Emergencies]: nakaz MNS

Ukrainy vid 27.02.2008, № 148 // MNS Ukrainy. Rezhym dostupu: <http://kyiv.dsns.gov.ua/files/2013/1/28/3.doc> [in Ukrainian].

6. Onishchenko N.V. (2014) Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umvakh nadzvychainoi sytuatsii: monohrafiia [Emergency psychological assistance to victims in an emergency]. Kharkiv: Pravo. 584 s [in Ukrainian].

7. Onishchenko N.V. (2013) Vitalnyi ta ekzystentsialnyi kharakter nadzvychainoi sytuatsii [Complimentary and existential character of the emergency]. *Nauka i osvita*, №7. 2013. S. 60-64 [in Ukrainian].

**Fomych M. V., Holovchenko S. I., Skorobohatov Yu. A.**

### **PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE WORKPLACE OF THE PSYCHOLOGIST OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE IN THE CENTER OF EMERGENCY**

*The workplace of a psychologist of the State Emergency Service of Ukraine in the emergency is analyzed in the article. Legislative and normative legal regulation of the organization and provision of urgent / emergency psychological assistance at the place of emergency are defined.*

*The purpose of such assistance, that consists of cancel of the negative mental states and reactions among the population in case of threat and emergencies, and its subjectivity.*

*The content and the organizational factors of preparation and carrying out of the psychological work of the psychologist of State Emergency Service of Ukraine with victims in the center of an emergency are specified. Preparation and conduct of such work include two interdependent components: the first and the main – the carrying out of psychotherapeutic intervention with use of short-term psychotechnics (body-oriented therapy, art therapy, art-positive therapy, suggestive techniques, relaxation methods), that are based on a deep understanding of the peculiarities of the individual's psyche in the boundary conditions of existence, methods and techniques of working with victims in the conditions of the limited time, lack of information about victims, a great number of them, etc; the second is the organization of the psychologist's work at the place of emergency.*

*The latter contains processes aimed at creating the necessary conditions for the productive activity of the psychologist, the renewing of management and stabilization of the mental state of the population; development of recommendations for the preparation of targeted programs for the recovery period of victims.*

**Key words:** *psychologist of State Emergency Service of Ukraine, psychological work, urgent / emergency psychological aid, emergency, victims, rescuers.*

**Фомич Микола Володимирович** – кандидат психологічних наук, доцент, начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України;

**Головченко Сергій Іванович** – кандидат економічних наук, старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України;

**Скоробогатов Юрій Анатолійович** – старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України.



*Саннікова О.П. (ORCID 0000-0003-3961-2103),  
Ласкава Г.В. (ORCID 0000-0002-0892-6903)*

## **ФАКТОРНА СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ АСЕРТИВНИХ І НЕАСЕРТИВНИХ ОСІБ**

*У статті викладаються результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей осіб, котрі різняться різним рівнем схильності до асертивності. Актуальність дослідження пов'язана із соціальним запитом. Особистість прагне відповідати духу сучасності, яка вимагає бути свобідним, сміливим, соціально активним, здатним усвідомлювати свої реальні можливості й ресурси. Науковий інтерес до означеної проблеми пов'язаний із необхідністю вивчення асертивності як інтегральної властивості особистості, котра сприяє самоствердженню, забезпечує самостійність прийняття рішення, можливість відстоювати свою точку зору, домагатися поставлених цілей, виступати суб'єктом свого життя й діяльності. Практична значимість дослідження визначається необхідністю розкриття тих властивостей особистості, які не тільки аранжують різні прояви асертивності, але й можуть впливати на її активність, підтримуючи ці прояви або блокуючи, гальмуючи їх.*

*Розглянуті дефініції поняття «асертивність», уточнено сутність таких понять, як: «асертивний стан», «асертивна поведінка», «асертивна особистість». Асертивність, – це властивість особистості, котра розуміється як системна якість, що презентує позитивне ставлення до себе й до інших; характеризується безпосередністю та спонтанністю поведінки; позитивною самооцінкою, проявами відповідальності за все, що відбувається з особистістю в процесі життєдіяльності; вірі у власний авторитет; здатністю до налагодження тісних і глибоких міжособистісних стосунків тощо.*

*Емпіричне дослідження характеристик асертивних і неасертивних осіб здійснювалось із залученням 16-PF особистісного тест-опитувальника Р. Кеттелла, що спрямований на діагностику широкого спектру властивостей особистості та «Тест-опитувальника компонентів асертивності (ТОКАС)», авторами якого є О. Саннікова, О. Санніков, Н. Подоляк. Вивчалися компоненти асертивності «проміжного», якісного рівня, котрий містить такі показники, як: афективний (Аас), когнітивно-смісловий (Кас), конативний або поведінковий (Пас), контрольно-регулятивний (Рас) і загальний показник*

*асертивності. Кількісний аналіз отриманих даних за допомогою комп'ютерної програми статистичної обробки SPSS 13.0 дозволив встановити значимі додатні й від'ємні зв'язки між показниками асертивності та широким спектром особистісних факторів. Результати якісного аналізу (метод осей і профілів) доводять правомірність припущення про те, що представники групи осіб схильних до асертивності, характеризується властивостями, які відбивають їх асертивну поведінку та підтримують і розвивають цю властивість (емоційна стабільність, сміливість, домінантність, психологічна проникливість, радикалізм, самодостатність тощо). Неасертивні особи відрізняються від асертивних осіб протилежними рисами, котрі гальмують прояви асертивних рис (конформність тривожність мрійливість, високий самоконтроль, напруженість, слабкість «Я» тощо).*

**Ключові слова:** *асертивність, асертивна особистість, фактори особистості, індивідуально-психологічні особливості, між групові відмінності, схильність до асертивності.*

**Постановка проблеми.** Самоствердження особистості в суспільстві, її цінності й цілі в мінливих умовах співіснування, у теперішній час постає особливо гостро. Це пов'язано, перш за все, із соціальним запитом. Особистість прагне відповідати духу сучасності, яка вимагає бути свободним, сміливим, соціально активним, здатним усвідомлювати свої реальні можливості й ресурси. Однак заявити про себе, відстоювати свої позиції відповідно до потреб, що виникають, можуть не всі люди. Часом дуже важко визначити границі власної поведінки в проявах наполегливості на шляху до успіху, бути адекватним стосовно своїх можливостей і цілей, урахувати границі дозволеного в процесі спілкування з іншими людьми, при самостверженні й усвідомленні власної свободи волі та брати відповідальність за свої рішення і поведінку. При відсутності такої спрямованості, якщо виявляються зіткнення власних інтересів, цілей, устремлінь із інтересами інших людей може виникнути ймовірність розвитку негативних, конфліктних відносин з навколишніми людьми. Саме тому сьогодні підвищився не тільки соціальний, а й науковий інтерес до вивчення *асертивності як інтегральної властивості особистості*, котра сприяє самостверженню, забезпечує самостійність прийняття рішення, можливість відстоювати свою точку зору, домагатися поставлених цілей, виступати суб'єктом свого життя й діяльності. При цьому необхідно враховувати інтереси інших людей, і без напору, без конфліктів, без агресії, а на основі доказових аргументів вирішувати спірні питання. Вивчення асертивності, як властивості, яка бере активну участь у міжособистісній взаємодії, є актуально й для практики, покликаної супроводжувати особистість у її розвитку на всіх етапах

становлення, у тому числі й професійного. Таким чином, актуальність дослідження визначається необхідністю розкриття тих властивостей особистості, які не тільки аранжують різні прояви асертивності, але й можуть впливати на її активність, підтримуючи ці прояви або блокуючи, гальмуючи їх.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Термін «асертивність» (assertiveness) походить від англійського слова assert (доводити, відстоювати свої права, стверджувати, заявляти).

Відомо, що *наукове поняття* впевненості в собі і концепція асертивності почали формуватися у ХХ сторіччі у кінці 50-х років. Фактично започаткував цю проблему в сорокові роки двадцятого століття Андре Сальтер, котрий почав роботу з невпевненими клієнтами. Потім у своїй книзі «Умовно-рефлекторна терапія» Андре Сальтер дав теоретичне обґрунтування поняттю «впевненість у собі» з позицій фізіології, де розглядав порушення балансу процесів гальмування і збудження. Для практики цікавим є те, що автор дав психологічну характеристику осіб з браком асертивності, що виявляться у обмеженні в самореалізації, нездібності до відкритого і спонтанного виразу своїх бажань, почуттів і потреб, порушені контактів з іншими людьми. Причиною поведінки «гальмівної» особи Андре Сальтер вважав переважання процесів гальмування над процесами збудження що призводить до формування «гальмівної» особистості, нездібної до відкритого і спонтанного виразу своїх почуттів, бажань і потреб, обмеженою в самореалізації і такою, що випробовує внаслідок цього порушення в контактах з іншими людьми (Solter, 1949). Дещо пізніше один з учнів і співробітників Сальтера – Джозеф Вольпе виявив, що істотну роль у виникненні невпевненості грає соціальний страх, що випробовується людиною в ситуаціях спілкування, підвищеної відповідальності тощо, та призводить до виникнення почуття неуспіху, появи помилок, невдач (Вольпе, 1998).

Асертивність в літературі розглядається як: центральна властивість, ядром якої виступає впевненість у собі, прийняття власних навичок, здібностей задля досягнення значущих цілей, задоволення потреб особистості (Ніколаєв, 2016); риса, що характеризується автономією особистості, незалежністю від зовнішніх впливів і оцінок, здатністю самостійно регулювати власні дії (Никитин, Харламенкова, 2000; Ромек, 2003; Шмаргун, 2011); упевнений захист своїх інтересів чи свого погляду з урахуванням інтересів інших людей (Галицький та ін., 2004); гармонійне поєднання властивостей особистості умінь і навичок спілкування, етично допустимих в конкретній ситуації, прояв їх у формі конкретних дій, обумовлених світоглядною позицією позитивною спрямованістю (Федосенко, ел. ресурс); здатність особистості налагоджувати ефективну взаємодію (Вольпе, 1998; Рита и Рюдигер Ульрих, 1999); спосіб

поведінки особистості у ситуаціях виправданого ризику, коли необхідно домогтися успіху (Санников, 2012); - стратегію самоствердження та самопрезентації (Будич, 2005); здатність особистості бути самою собою, впевнено та з гідністю відстоювати свої права, не принижувати при цьому прав інших, не залежати від зовнішніх впливів і оцінок, оптимально реагувати на критику, самостійно регулювати власну поведінку і відповідати за неї (Подольак, 2012; Ромек, 2003; Санников, 2012; Санникова, 2003); переконаність у своїй правоті, самоповага, *велика ступінь свободи особистості* у відстоюванні своїх прав поряд із пошаною до людей, з якими вона взаємодіє (Боришевський, 2001). Свободу особистості визначають такі якості, як впевненість в собі, рішучість, незалежність поглядів, наполегливість, впевненість у своєму виборі, у своїх діях тощо.

Поведінка, яка дозволяє людині добиватися поставлених цілей конструктивним, а не конфліктним шляхом, відстоювати свої права і при цьому не порушувати прав іншої людини, розглядається в психології як асертивна поведінка. Риса особистості, котра забезпечує таку поведінку має свою назву – асертивність.

Короткий огляд літератури показав відсутність *чіткої дефініції поняття* «асертивність». Разом з цим виникає ще одна проблема, що пов'язана з термінологічною плутаниною, оскільки у сучасній психологічній літературі зустрічаються терміни «асертивність», «асертивна поведінка», «асертивна позиція», «асертивна установка», «асертивна особистість», «асертивний стан». Чіткої їх диференціації немає, часто зустрічається ототожнення цих понять. Тому постає завдання їх диференціації, уточнення їх сутності.

Ми підтримуємо думку про те, що таке поняття, як *асертивний стан* виявляється у актуальній ситуації (це автономний психофізіологічний і емоційний стан спокою, наявність власної не агресивної думки, аналітична оцінка конкретної ситуації, асертивна поведінка, що адекватна конкретній ситуації).

*Асертивна поведінка* характеризує діями, котрі відповідають власним інтересам, особа вміє постояти за себе, висловлює почуття зі спокійним достоїнством, захищає свої права, разом з цим не порушує прав інших людей. Асертивна поведінка – це поведінка, яка дозволяє людині висловлюватися чітко і однозначно, діяти порядно, переконливо, уникати маніпулювання оточенням, розбиратися в собі та в інших, вміти наполягати на своєму (Каппони, Новак, 1995).

Асертивна поведінка, асертивне спілкування спирається на істинно гуманістичні начала, де заперечується жорстокість і агресія, обман і маніпуляція по відношенню до іншого.

У літературі є інформація про характеристики асертивного стилю поведінки: людина підкреслює, що певні думки належать їй, як і почуття; особа практично не використовує погроз; не демонструє поведінку, яка не допускає критики, заперечень; використовує такі описові вирази, які фокусуються на основних, цільових та доречних питаннях; дивляться відкрито, не ховають погляд, не використовують інші сигнали (пози, жести, міміку тощо), які можуть бути сприйняті як прояв нерішучості або невпевненості; говорять впевнене, твердо, але з нормальною силою голосу і в спокійному темпі; уникають інших ознак невпевненості, необґрунтованих довгих пауз; спілкування сприймається як відкрите, чесне, адекватне; відчувається наявність впевненої та активної життєвої позиції; демонструється вміння ставити актуальні й своєчасні цілі і активно домагатися бажаного (Рабочая книга практического психолога, 2004).

Розглянемо також поняття «*асертивна особистість*». Це особистість, яка є носієм такого комплексу рис, котрий забезпечує її незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність регулювати власну поведінку, здатність відстоювати свої права, переконаність у своїй правоті, самоповагу.

Асертивна особистість характеризується не тільки чітким викладом своїх переконань, але й повагою до думок і почуттів інших. Без цієї поваги асертивність стає агресією. Людина з високою мірою асертивності (асертивна) чітко висловлює і захищає власні бажання і думки, уважна до бажань і потреб іншої людини. Це відокремлює асертивність від агресії. Асертивна особистість має бути відповідальною, схильною до самореалізації, до саморозвитку (Мэй, 2005; Подоляк, 2012; Леонтьев, 2008).

Вважається також, що асертивна особистість буде стійкою у моральному сенсі, буде зберігати свою позицію перетворюючи свою поведінку і ситуацію відповідно до намічених цілей, незалежно від зовнішніх впливів, незважаючи на чужі вчинки, дії, погляди, установки тощо. (Чудновский, 2006). Для асертивної особистості характерні орієнтація на події реального життя, при належній повазі до значущого минулого й невідомого майбутнього; незалежність цінностей і поведінки від зовнішніх впливів, здатність самостійно формувати свою думку про життя, свобода вираз своїх потенцій, відкритість, віра в себе і довіра до інших (Саннікова, Санніков, Подоляк, 2013а; 2013б).

Спіраючись на роботи, присвячені вивченню різноманітних аспектів феномену, що вивчається, *асертивність особистості* ми розуміємо як системну різнорівневу її властивість, яка виявляється у високому ступені прийняття себе та інших, спонтанності та безпосередності поведінки, позитивній самооцінці та оцінці інших людей, прийнятті на себе відповідальності, вірі у власний авторитет, здатності до налагодження тісних і глибоких міжособистісних стосунків тощо (Sannikova, Podoliak, 2015). *Асертивність* як самостійна риса

особистості виявляється як схильність до асертивних переживань, думок, поведінки, та контролю за ними. Асертивна особистість характеризується комплексом таких рис, як впевненість у собі, сміливість, рішучість, схильність до ризику, має адекватну самооцінку; вміє критично мислити; має здатність до рефлексії, до конструктивної агресії тощо (Саннікова, Санніков, Подоляк, 2013; 2013а).

Окрім цього, в літературі виділяють і риси, які супроводжують асертивність, такі як: позитивна відкритість, емоційне включення у ситуацію, наполегливість у вияві своїх позицій; сміливість у творчості, підозрілість як показник розвитку самостійного і творчого пошуку, впевненість в собі, соціальну сміливість, ініціативність в соціальних контактах тощо.

Саме тому ми спрямували свій науковий інтерес на вивчення психологічних характеристик асертивної особистості. Наше дослідження ґрунтувалося на *припущенні*, що асертивна особистість характеризується якостями, що відбивають її асертивне поведінку, цінності, настанови, риси особистості, що підтримують і розвивають асертивність, на відміну від неасертивних осіб, котрі відрізняються протилежними якостями, що гальмують прояви асертивності.

**Метою цього дослідження** є пошук і вивчення характеристик особистості, що супроводжують різні прояви асертивності й деякою мірою виступають як її чинники. У статті викладаються результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей осіб, котрі різняться різним рівнем схильності до асертивності.

**Завдання дослідження:** 1) теоретично обґрунтувати необхідність вивчення асертивності як різнорівневої інтегральної властивості особистості, що регулює власну поведінку особистості й особливості її конструктивної взаємодії з іншими людьми; 2) організувати емпіричне дослідження асертивності та властивостей особистості, що гіпотетично пов'язані з її показниками; 3) вивчити психологічні особливості осіб з високим і низьким рівнем проявів схильності до асертивності та порівняти їх психологічні портрети між собою.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Емпіричне дослідження характеристик асертивних і неасертивних осіб здійснювалось за допомогою 16-PF особистісного опитувальника Р. Кеттелла (Cattell, Cattell, 1995) що спрямований на діагностику широкого кола властивостей особистості (Мельников, Ямпольский, 1985) та «Тест-опитувальника компонентів асертивності (ТОКАС)» О.П. Саннікової, О.І. Саннікова, Н.М. Подоляк (2013, 2013а). Означена методика спрямована на діагностику показників якісного рівня структури асертивності. Слід нагадати, що теоретико-методологічною основою побудови структури асертивності нами обраний континуально-ієрархічний

підхід до дослідження структури особистості (Саннікова, 2003). З позиції цього підходу особистість розглядається як макросистема, що складається з різнорівневих підсистем, які мають специфічні характеристики. Виокремлені рівні тісно взаємопов'язані між собою і взаємно проникають один в одного, що «пояснює розвиток деяких психічних властивостей від нижчих рівнів до вищих». Такий підхід дозволяє структурувати будь-яку складну багаторівневу властивість особистості, виділяючи її специфічні ознаки на кожному рівні її структури. З позицій цього підходу «асертивність презентована як багаторівневе, цілісне утворення, що включає формально-динамічний, якісний (проміжний, «пограничного»), змістово-особистісний і соціально-імперативний рівні. На кожному рівні асертивність представлена компонентами, котрі мають своє змістове наповнення. Ці компоненти (складові) доповнюють один одного, активно взаємодіють між собою і поєднуються (утворюють) в інтегральну властивість, яка є системною властивістю, що характеризується активністю та цілісністю». О. П. Саннікова акцентує увагу на умовності границь між цими рівнями та наявності загального «пограничного» простору, який об'єднує властивості сусідніх рівнів (Саннікова, 2013).

На даному етапі у співвідношенні з широким спектром рис, що презентовані у факторній структурі особистості (за Р. Кеттеллом) вивчалися показники асертивності саме «проміжного», якісного рівня, котрий містить такі компоненти, як афективний (ААс), когнітивно-смісловий (КАс), конативний або поведінковий (Пас), контроль-регулятивний (РАс), і загальний показник асертивності (АсЗаг).

Дослідження проводилось на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського протягом 2018-2020 років. Вибірку досліджуваних склали 105 осіб (51 студент першого курсу відділення перепідготовки фахівців за магістерською програмою із психології, і 54 студенти другого курсу). У зборі даних приймали участь аспіранти під керівництвом О.П. Саннікової та безпосередньо автори цієї статті. У табл. 1 презентовано значимі коефіцієнти кореляцій між показниками асертивності та факторами особистості за результатами 16-PF особистісного опитувальника Р. Кеттелла.

Аналіз таблиці 1 дозволив встановити такі факти: фактор А додатно пов'язаний із показниками асертивності АсП ( $p \geq 0,01$ ), АсКР і АсЗаг ( $p \geq 0,05$ ), що свідчить про те, що ці показники асертивності пов'язані саме з додатним полюсам фактора А+, тобто, з афектотимією. Фактор С також додатно пов'язаний із показниками асертивності АсЕ на 1% рівні та факторами АсК і АсЗаг на 5% рівні. Слід зазначити, що усі показники асертивності значимо

додатно на 1% рівні ( $p \geq 0,01$ ) пов'язані також з фактором Н, і від'ємно, на цьому ж рівні з фактором О.

Таблиця 1

**Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками асертивності та факторами особистості (за Р.Кеттеллом)**

Фактори 16-PF	Показники асертивності				
	AcE	AcK	AcП	AcКР	AcЗаг
A			362**	229*	251*
C	334**	209*			254*
F		229*			215*
H	296**	291**	340**	466**	401**
O	-299**	-303**	-390**	-345**	-348**
Q1		287*			232*
Q2	228*				
Q3		219*			212*
Q4	-322**			-365**	-372**
QI	-342**			-331**	-381**
QII			306*	232*	

Примітка: 1)  $N = 105$ ; 2) нулі та коми опущено; 3) позначення \*\* – значущість зв'язку на рівні  $p \leq 0,01$ ; \* – на рівні  $p \leq 0,05$ ; 4) аббревіатура факторів особистості за методикою 16-PF, які виявили зв'язки з показниками асертивності: А афектотимія-сизотимія, С сила «Я»-слабкість «Я», F безпечність-заклопотаність, Н соціальна сміливість-соціальна боязкість, О схильність до почуття провини-самовпевненість, Q1 радикалізм-консерватизм, Q2 самодостатність-залежність від групи, Q3 самоконтроль-нестача самоконтролю, Q4 фрустрованість-нефрустрованість, Q I тривожність-емоційна стабільність. Q II екстраверсія-інтроверсія; 5) умовні позначення показників асертивності: афективний – ААс, когнітивно-смісловий – КАс, конативний або поведінковий – ПАс, контрольно-регулятивний – РАс, і загальний показник асертивності.

Отже, прояви показників асертивності супроводжуються афектотимією (А+), соціальною сміливістю (Н+) і відсутністю почуття провини (О-). Встановлено, що фактор Q2 додатно пов'язаний (полюс Q2+ самостійність) тільки з показником асертивності AcK ( $p \geq 0,05$ ). Спостерігаються також від'ємні зв'язки ( $p \geq 0,01$ ) факторів Q4 (фрустрованість–нефрустрованість) і QI (тривожність–емоційна стабільність) з показниками асертивності AcE, AcКР,



АсЗаг. Інакше цей факт виявляється у тому, що показники асертивності АсЕ, АсКР та АсЗаг аранжуються нефрустрованістю (Q4-) і емоційною стабільністю (Q1+). Нарешті, фактор Q II виявляє додатні зв'язки з показниками асертивності АсП та АсКР на 5% рівні ( $p \geq 0,05$ ), що означає зв'язок емоційного, контрольно-регулятивного й загального показника асертивності з екстраверсією.

Наявність кореляційних зв'язків між обраними феноменами (показниками асертивності й факторами особистості за Р. Кеттеллом) переконують у можливості застосування якісного аналізу.

Отже, наступним кроком дослідження стало визначення факторної структури особистості представників груп, які різняться ступенем схильності до асертивності.

З цією метою за допомогою метода асів (Санникова, 2003) було сформовано 2 групи осіб: з високими значеннями загального показника асертивності (4 квартиль розподілу, що свідчить про схильність до асертивності, до асертивної поведінки) і з низькими (1 квартиль розподілу – відсутність схильності до асертивності). Першу групу – АСтах склали 15 осіб, другу – АСмін склали 9 осіб. Далі було побудовано профілі факторної структури особистості обох груп обстежених.

На рис. 1 представлені усереднені профілі широкого спектру рис особистості (показників особистісних факторів за методикою Р. Кеттелла) двох обраних груп осіб: з максимальним та мінімальним виразом загального показника асертивності. Значення кожного показника, що відмічені на цьому графіку, є середнім арифметичним значенням кожного конкретного показника представників кожної групи. На осі Х відкладено позначення факторів особистості (за Р. Кеттеллом), на осі У – їх значення, що виражені у стенах.

Аналіз профілів будемо здійснювати у два етапи: спочатку розглянемо кожний із них, потім порівняємо їх між собою для пошуку особливостей і відмінностей. Конфігурація профілів та їх розташування відносно середньої лінії ряду показують, що кожна група осіб відрізняється своєрідним якісно-кількісним поєднанням факторів особистості.

Для вивчення психологічних характеристик осіб з різним рівнем асертивності, та у зв'язку з тим, що фактори особистості є біполярними, тобто, мають два протилежних полюси і за знаком (відносно системи координат), і за змістовим наповненням психологічних характеристик, здійснимо ранжування найбільш виражених значень (надано у стенах) факторів-показників у кожному профілі за їх відхиленням від середньої лінії ряду (див. рис. 1).

Такий підхід дозволить упорядкувати домінуючі фактори й описати індивідуально-типологічні характеристики особистості представників кожної групи.

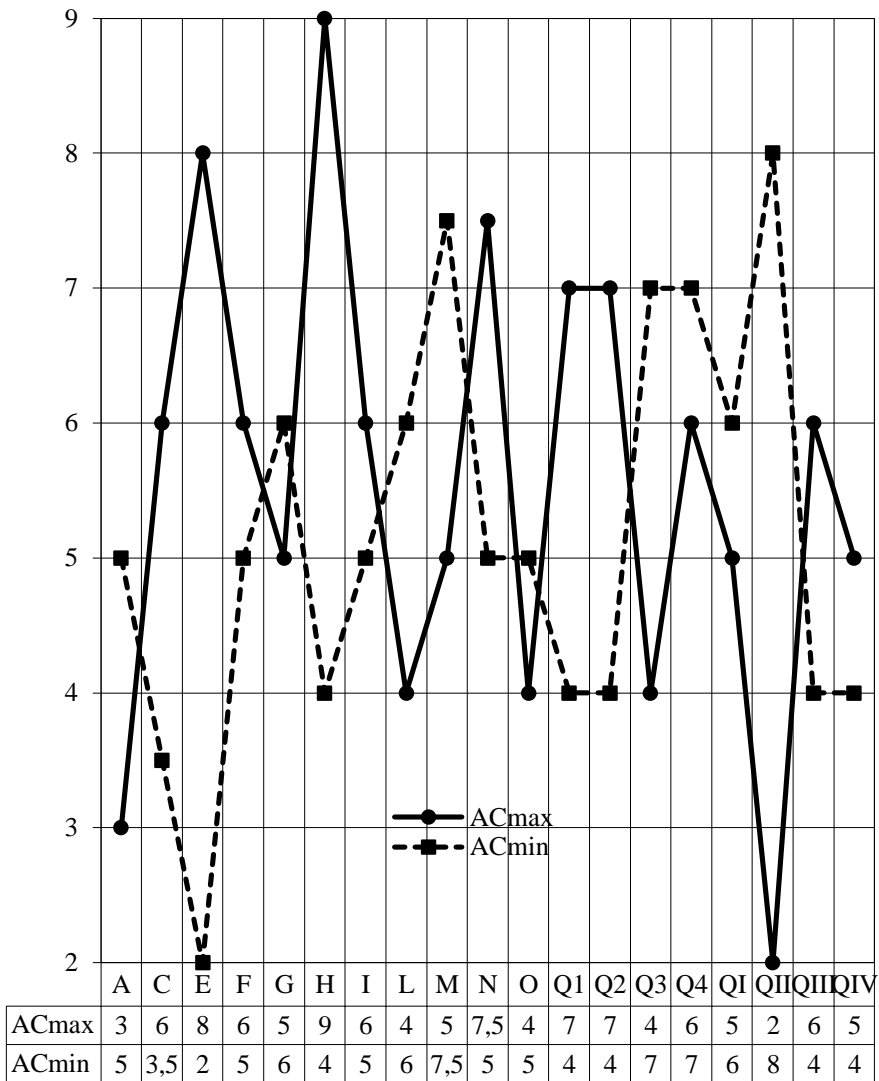


Рис. 1. Профілі показників особистісних факторів за методикою Раймонда Кеттелла представників груп осіб з високим (ACmax) та низьким (ACmin) виразом інтегрального показника схильності до асертивності

*Примітка: 1) група АСтах N = 15 осіб, група АСмін N = 9; 2) умовні позначення (аббревіатура) факторів особистості за методикою 16-PF надано у табл. 1. У цьому випадку надано аббревіатуру лише тих факторів, котрі не представлено у табл.1, а саме: Е домінантність-конформність, G сила «Над-Я»-слабкість «Над-Я», І м'якість-жесткість, L підозрілість-довірливість, М мрійливість-практичність, N проникливість-наївність.*

Отже, значення факторів, що розташовані в просторі вище середньої лінії ряду, характеризують тенденцію до додатного полюса, значення факторів (показників), що знаходяться в просторі нижче середньої лінії ряду, свідчать про більш слабкий вираз конкретного фактору. Зазначимо, що середня лінія ряду кожного профілю проходить через точку 5,5 стенів. Результати ранжування абсолютних значень факторів надано в табл. 2.

*Таблиця 2*

**Ранги значень особистісних факторів за результатами тесту 16-PF**

Ранги	Група АСтах	Група АСмін	Ранги
1	QII- емоційна стабільність H+ сміливість	Е- конформність	1
2		QII+ тривожність	2
3	Е+ домінантність	М- практичність	3
4	N+ психологічна проникливість Q1+ радикалізм Q2+ самодостатність	Q3+ високий самоконтроль	4
5		Q4+ напруженість	5
6		С- слабкість «Я»	6

*Примітка: 1) позначення «+» і «-» характеризують відповідні полюси, до яких наближаються значення кожного фактору-показника.*

Спочатку розглянемо кожний профіль окремо, а потім порівняймо їх між собою. При описі психологічних портретів асертивних і неасертивних осіб ми спиралися на результати, що презентовані у табл. 2 та на описи факторів, що надані Р. Кеттеллом (Cattell, Cattell, 1995) і дослідниками цієї проблеми (Мельников, Ямпольський, 1983; Санников, 2012, Санникова, 2003; Подоляк, 2012 та ін.).

Представників групи асертивних осіб (АСmax) характеризує емоційна стабільність, спокій, врівноваженість, задоволеність, спрямованість домогтися того, що здається важливим (QII-). Таким особам властива соціальна сміливість, спонтанність, авантюризм, жвавість в емоційній сфері, здібність переносити скарги, сльози і труднощі у спілкуванні з людьми в емоційно напружених ситуаціях (H+). Представники цієї групи самовпевнені, незалежно мислять, схильні до аскетизму, керуються власними правилами поведінки, авторитарні, не визнають авторитетів; діють сміливо, енергійно й активно; живуть за своїми власними законами й міркуваннями, агресивно відстоюють свої права на самостійність і вимагають прояву самостійності від навколишніх (E+).

У той же час, асертивні особи характеризуються проникливістю, умінням поводитися раціонально, не піддаватися емоційним поривам, тримаються завжди коректно, чемно й відсторонено. До всього підходять розумно й несентиментально, аналітично оцінюють можливі шанси, хитро й уміло будують свою поведінку, у спілкуванні м'які, аристократично ввічливі, стежать за своєю мовою й манерами (N+). Разом із сказаним, представників групи «асертивних» відрізняє радикалізм, скептицизм, недовірливість до чужої інформації – усе прагнуть перевіряти самі, ніякі принципи не є для них абсолютними. Часто поглинені інтелектуальними проблемами, мають сумніви з різних фундаментальних питань, менш схильні до моралізування, терпимі до змін (Q1+). Вони незалежні, схильні йти власною дорогою, приймають власні рішення, діють самостійно, не рахуються з громадською думкою. Не можна вважати, що люди їм не подобаються, вони просто не потребують їхньої згоди й підтримки (Q2+) (Cattell, Cattell, 1995). Мабуть саме у цьому і виявляється автономія асертивної особистості, її незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку, про що так багато пишуть сучасні дослідники (Боришевський, 2001; Каппони, Новак, 1995; Никитин, 2000; Ромек, 2003; Подоляк, 2012; Санников, 2012; Санникова, 2003; Шмаргун, 2011 та ін.).

Розглянемо психологічну характеристику неасертивних осіб (АСmin) у контексті факторної структури особистості. Представників цієї групи характеризує, перш за все, невпевненість у собі, конформність, скромність, тактовність, навіть певна слухняність. Такі особи не вміють відстоювати свою точку зору, покірні більш сильним особам, самі звільняють дорогу іншим, не вірять у себе й свої здатності, сили, ресурси. Часто беруть на себе провину, лагідно підкоряється всім обов'язкам (E+). Цікава трактовка портрету таких осіб надана у роботах є у В. М. Мельнікова і Л. Т. Ямпольського (1985). На той час вчені пов'язували низьку домінантність з успішністю навчання у всіх вікових групах, аж до аспірантів. На їх думку слухняність позитивно оцінювалася

педагогами, що підвищувало результати іспитів. Разом із тим, такі особи випробовують переживання внутрішнього занепокоєння, стурбованості, відчуття необхідності якихось пошуків, відчуття «горячки», збудження, тривоги (QII+). Ці особи керуються переважно зовнішніми обставинами (M-), опікуються про те, щоб носити такий самий одяг, як усі, або робити те ж саме, що всі, мають тенденцію до сильного контролю своїх емоцій і спільної поведінки, соціально уважні і ретельні, проявляють самоповагу і турботу про соціальну репутації (Q3+). Крім означеного у таких осіб виявляється висока енергетична напруженість, збудливість, підвищена активність, неспокій, перевага зниженого настрою, дратівливість і нетерплячість тощо (Q4+). Представники цієї групи (ASmin) також нездатні контролювати свої емоції й імпульсивні потяги, особливо нездатні виразити їх у соціально-припустимій формі. Такі особи почувають себе безпомічними, втомленими й нездатними впоратися з життєвими труднощами; виявляють слабкість емоційного контролю, відсутність почуття відповідальності, примхливість, відхилення від реальності тощо (C-).

При візуальному порівнянні профілів обох груп обстежених спостерігаються відмінності між ними за факторами E, N, QII, і меншою мірою, - між факторами M, N, O, Q2, Q3, QII. Значимість цих відмінностей підтверджена t-критерієм Ст'юдента.

### **Висновки.**

1. Викладено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей осіб, котрі різняться різним рівнем схильності до асертивності. Розглянуто позиції різних дослідників, дефініції поняття «асертивність». Уточнена психологічна сутність понять «асертивний стан», «асертивна поведінка», «асертивна особистість». Асертивність розуміється як системна властивість особистості, що презентує позитивне ставлення до себе і до інших; характеризується позитивною самооцінкою, незалежністю від зовнішніх впливів і оцінок; проявами відповідальності за все, що відбувається з особистістю в процесі життєдіяльності, здатністю будувати паритетні, творчі взаємостосунки з оточуючими.

2. Розглянуто структуру асертивності «проміжного», якісного рівня, котрий охоплює такі компоненти, як: афективний (ААс), когнітивно-смысловий (КАс), конативний (ПАс), контрольно-регулятивний (РАс) і загальний показник асертивності (АсЗаг).

3. Діагностовано індивідуально-психологічні особливості осіб з різним рівнем асертивності за допомогою 16-РФ особистісного опитувальника Р. Кеттелла, та «Тест-опитувальника компонентів асертивності (ТОКАС)» О. Саннікової, О. Саннікова, Н. Подоляк. Встановлено значимі додатні й

від'ємні кореляційні зв'язки між показниками асертивності та широким колом особистісних факторів.

4. Вивчено та описано психологічні характеристики асертивних і неасертивних осіб у просторі широкого спектру рис особистості, що представлені у факторній моделі Р. Кеттелла. Результати якісного аналізу (метод асів і профілів) доводять правомірність припущення про те, що представники групи осіб схильних до асертивності, характеризується властивостями, що відбивають асертивну поведінку, підтримують і розвивають цю властивість (емоційна стабільність, сміливість, домінантність, психологічна проникливість, радикалізм, самодостатність), на відміну від неасертивних осіб, котрі відрізняються протилежними рисами, що гальмують прояви асертивності (конформність, тривожність, високий самоконтроль, напруженість, слабкість «Я» тощо).

5. Зазначаємо, що «психологічні портрети» асертивних і неасертивних осіб стосуються «середньостатистичного» представника кожної з виділених груп обстежених. При цьому, характеристики реальних представників означених груп можуть мати свою специфіку, свої прояви, свою поведінку тощо. Саме тому слід пам'ятати, що усі індивідуальні значення (індивідуальні профілі) факторів особистості представника певної групи, «коливаються» навколо середнього профілю кожної групи, які й були описано вище.

6. Перспективи подальшого дослідження спрямовані на вивчення компонентів імперативного та змістово-особистісного рівнів асертивності, на пошук ресурсів, допінгів, чинників та детермінант асертивності.

### Література

1. Боришевський М. Й. Самовизначення і самореалізація як складова потребова-мотиваційного компоненту громадянської свідомості та самосвідомості особистості. *Психологічні закономірності розвитку громадської свідомості та самосвідомості особистості* : [у 2-х т]. К. : [б. в.], 2001. Т. 1. С. 149-160.

2. Будич Н. Ю. *Уверенность в себе как фактор личностного самоопределения* : дисс. ... канд. психолог. наук : 19.00.01. Хабаровск, 2005. 154 с.

3. Вольпе Дж. Анализ индивидуальной динамики при лечении депрессии : [текст]. *Эволюция психотерапии* / В 4-х т., вып. 43. М. : Изд-во Независимая фирма «Класс», 1998. Т. 2. 416 с.

4. Каппони В., Новак Т. *Как делать всё по-своему, или Ассертивность – в жизнь* : [текст]. СПб. : Питер, 1995. 192 с.

5. Леонтьев А. А. *Ассертивность. Общение и деятельность общения* : [текст] /А. А. Леонтьев, Р. Харре, М. Аргайл, А. Фернхэм, Д. А. Грэхем. СПб. : Питер, 2008. С. 160-215.
6. Мельников В. М. Ямпольский Л. Т. *Введение в экспериментальную психологию личности*: [Учеб. пособие для слушателей ИПК, преподавателей пед. дисциплин ун-тов и пед. ин-тов]. М. : Просвещение, 1985. 319 с.
7. Мэй Р. Новый взгляд на свободу и ответственность : [текст] / Под ред. Д. Леонтьева. Терминологическая правка В. Данченко. *Экзистенциальная традиция*. 2005. №2, с. 52-65.
8. Наследов А. Д. *Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных*: [учебное пособие]. СПб. : Речь, 2004. 389 с.
9. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. *Феномен человеческого самоутверждения*. СПб. : Алетей, 2000. 224 с.
10. Николаев Л. О. Асертивність як риса особистості сучасного підлітка. *Особистість у різних умовах соціалізації*: колективна монографія / За наук. ред. проф. Л. О. Калмикової, проф. Г. О. Хомич. К. : Видавн. Дім «Слово», 2016. С. 77-99.
11. Подоляк Н. М. Асертивність у просторі споріднених понять. *Наука і освіта* : Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Тематичний спецвипуск : «Психологія особистості : теорія, досвід, практика». Одеса, 2012. № 6, с. 155-158.
12. Ромек В. Г. *Тренинг уверенности в межличностных отношениях*. СПб. : Речь, 2003. 175 с.
13. Санников А. И. Типологические особенности принятия решений у лиц, отличающихся уверенностью в себе. *Наука і освіта* : Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Тематичний спецвипуск «Когнітивні процеси та творчість». 2012. № 9/CVX. С. 245-249.
14. Санникова О. П. *Феноменология личности* : [избранные психологические труды]. Одесса : СМІЛ, 2003. 256 с.
15. Саннікова О. П. Макроструктура особистості : психологічний опис. *Наука і освіта*. Тематичний спецвипуск: «Психологія особистості: теорія, досвід, практика». № 7/CXVII. Одеса, 2013. С. 7-12.
16. Саннікова О. П., Санніков О. І., Подоляк Н. М. Діагностика асертивності: результати апробації методики ТОКАС. *Наука і освіта*. Тематичний спецвипуск. «Традиції та новації сучасної освіти в Україні» Республіканський вищий навчальний заклад «Кримський інженерно-педагогічний університет». № 3/CXIII. Одеса, 2013, с. 140-144.

17. Саннікова О. П., Санніков О. І., Подоляк Н. М. *Психодіагностичний комплекс методик та процедур дослідження компонентів асертивності*. Свідectvo про реєстрацію авторського права на твір № 49766. 2013а. Мін. освіти і науки України. Дата реєстрації 19.06.2013. 76 с.
18. *Соціально-психологічний словник* / Авт.-уклад. В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський. К., 2004. 250 с.
19. Ульрих Рита, Ульрих Роджер. *Уверенность в себе* : [Електронний ресурс]. М. : РГБ, 1999. Доступ к ресурсу: [www.sunhome.ru/psychology](http://www.sunhome.ru/psychology).
20. Федосенко О. А. Уверенность в себе как критерий социальной компетентности в процессе освоения культуры социальных отношений. *Интернет журнал СахГУ «Наука, образование, общество»*. URL статьи: <http://journal.sakhgu.ru/work.php?id=92>
21. Чудновский В. Э. *Становление личности и проблема смысла жизни* : [избранные труды]. М. : НПО «МОДЭК», 2006. 768с.
22. Шмаргун В. М. Інтелектуальна складова соціалізації особистості. *Науковий вісник НУБІП України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія»*. К., 2011. Вип. 159. Ч. 4. С. 229-233.
23. Cattell R. B., Cattell H. E. P. Personality structure and the new fifth edition of the 16PF. *Educational and Psychological Measurement*. 1995. Vol. 55. Pp. 926-937.
24. Sannikova O. P., Podoliak N. M. Empirical approach to investigation of assertiveness characteristics. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2015. III(22), Issue: 45. Budapest. Pp. 66-70.
25. Solter A. *Conditioned reflex therapy*. New York : [w. r.], 1949. 245 p.

### References

1. Boryshevskiy, M. Y. (2001). *Samovyznachennia i samorealizatsiia yak skladova potrebovo-motyvatyinoho komponentu hromadianskoi svidomosti ta samosvidomosti osobystosti* [Self-determination and self-realization as a component of the need-motivational component of civic consciousness and self-consciousness of the individual]. *Psykhologichni zakonomirnosti rozvytku hromadskoi svidomosti ta samosvidomosti osobystosti – Psychological regularities of development of public consciousness and self-consciousness of the person*: [u 2-kh t.]. K. : [b. v.]. T. 1, 149-160 [in Ukrainian].
2. Budich, N. Ju. (2005). *Uverennost' v sebe kak faktor lichnostnogo samoopredelenija* [Self-confidence as a factor of personal self-determination]: diss. ... kand. psiholog. nauk : 19.00.01. Habarovsk [in Russian].
3. Vol'pe, Dzh. (1998). *Analiz individual'noj dinamiki pri lechenii depressii* [Analysis of individual dynamics in the treatment of depression]. *Jevoljucija*



*psihoterapii – Evolution of psychotherapy* / V 4-h t., vyp. 43. M. : Izd-vo Nezavisimaja firma «Klass». T. 2 [in Russian].

4. Kapponi, V. & Novak, T. (1995). *Kak delat' vsjo po-svoemu, ili Assertivnost' – v zhizn'* [How to do everything in your own way, or Assertiveness - to life]: [tekst]. SPb. : Piter [in Russian].

5. Leont'ev, A. A. (2008). *Assertivnost'. Obshhenie i dejatel'nost' obshhenija* [Assertiveness. Communication and communication activities]: [tekst] / A. A. Leont'ev, R. Harre, M. Argajl, A. Fernhjem, D. A. Grjehem. SPb. : Piter, 160-215 [in Russian].

6. Mel'nikov, V. M. & Jampol'skij, L. T. (1985). *Vvedenie v jeksperimental'nuju psihologiju lichnosti* [Introduction to experimental psychology of personality]: [Uчеб. posobie dlja slushatelej IPK, prepodavatelej ped. disciplin untov i ped. in-tov]. M. : Prosveshhenie [in Russian].

7. Mjej, R. (2005). *Novyj vzgljad na svobodu i otvetstvennost'* [A new look at freedom and responsibility]: [tekst] / Pod red. D. Leont'eva. Terminologicheskaja pravka V. Danchenko. *Jekzistencial'naja tradicija*, 2, 52-65 [in Russian].

8. Nasledov, A. D. (2004). *Matematicheskie metody psihologicheskogo issledovanija. Analiz i interpretacija dannyh* [Mathematical methods of psychological research. Analysis and interpretation of data]: [uchebnoe posobie]. SPb. : Rech' [in Russian].

9. Nikitin, E. P. & Harlamenkova, N. E. (2000). *Fenomen chelovecheskogo samoutverzhenija* [The phenomenon of human self-affirmation]. SPb. : Aletejja [in Russian].

10. Nikolaiev, L. O. (2016). *Asertyvnist yak rysa osobystosti suchasnoho pidlitka* [Assertiveness as a personality trait of a modern teenager]. *Osobystist u riznykh umovakh sotsializatsii: kolektyvna monohrafiia* / Za nauk. red. prof. L. O. Kalmykovoï, prof. H. O. Khomych. K. : Vydavn. Dim «Slovo», 77-99 [in Ukrainian].

11. Podoliak, N. M. (2012). *Asertyvnist u prostori sporidnennykh poniat* [Assertiveness in the space of related concepts]. *Nauka i osvita – Science and education: Naukovo-praktychnyi zhurnal Pivdennoho naukovoho tsentru APN Ukrainy. Tematychnyi spetsvypusk: «Psykhologhiia osobystosti : teoriia, dosvid, praktyka»*. Odesa, № 6, 155-158 [in Ukrainian].

12. Romek, V. G. (2003). *Trening uverennosti v mezhlichnostnyh otnoshenijah* [Training of confidence in interpersonal relationships]. SPb. : Rech' [in Russian].

13. Sannykov, A. Y. (2012). *Typologicheskye osobennosti pryiatyia reshenyi u lyts, otlychaiushchykhsia uverennostiu v sebe* [Typological features of decision-making in individuals with self-confidence]. *Nauka i osvita – Science and*

*education*: Naukovo-praktychnyi zhurnal Pivdennoho naukovoho tsentru APN Ukrainy. Tematychnyi spetsvypusk «Kohnityvni protsesy ta tvorchist». Odesa, № 9/CVX, 245-249 [in Ukrainian].

14. Sannikova, O. P. (2003). *Fenomenologija lichnosti [Phenomenology of personality]*: [izbrannye psihologicheskie trudy]. Odessa : SMIL [in Russian].

15. Sannikova, O. P. (2013). Makrostruktura osobystosti : psykholohichnyi opys [Macrostructure of personality: psychological description]. *Nauka i osvita – Science and education*: Naukovo-praktychnyi zhurnal Pivdennoho naukovoho tsentru APN Ukrainy. Tematychnyi spetsvypusk: «Psykholohiia osobystosti: teoriia, dosvid, praktyka». Odesa, № 7/CXVII, 7-12 [in Ukrainian].

16. Sannikova, O. P., Sannikov, O. I. & Podoliak, N. M. (2013). Diahnostyka asertyvnosti: rezultaty aprobatcii metodyky TOKAS [Diagnosis of assertiveness: the results of testing the TOCAS method]. *Nauka i osvita – Science and education*: Tematychnyi spetsvypusk: «Tradytsii ta novatsii suchasnoi osvity v Ukraini» Respublikanskyi vyshchyi navchalnyi zaklad «Krymskyi inzhenerno-pedahohichnyi universytet». Odesa, № 3/CXIII, 140-144 [in Ukrainian].

17. Sannikova, O. P., Sannikov, O. I. & Podoliak, N. M. (2013). *Psykhdiahnostychnyi kompleks metodyk ta protsedur doslidzhennia komponentiv asertyvnosti [Psychodiagnostic complex of methods and procedures for studying the components of assertiveness]*. Svidotstvo pro reiestratsiiu avtorskoho prava na tvir № 49766. Min. osvity i nauky Ukrainy. Data reiestratsii 19.06.2013. 76 s.

18. *Sotsialno-psykholohichnyi slovnyk [Socio-psychological dictionary]* (2004). Avt.-uklad. V. M. Halytskyi, O. V. Melnyk, V. V. Syniavskiy. K., 250 [in Ukrainian].

19. Ul'rih, Pita & Ul'rih, Podzher (1999). *Uverennost' v sebe [Self-confidence]*: [Jelektronnyj resurs]. M. : RGB. Dostup k resursu: [www.sunhome.ru/psychology](http://www.sunhome.ru/psychology) [in Russian].

20. Fedosenko, O. A. (2007). Uverennost' v sebe kak kriterij social'noj kompetentnosti v processe osvoenija kul'tury social'nyh otnoshenij [Self-confidence as a criterion of social competence in the process of mastering the culture of social relations]. *Internet zhurnal SahGU «Nauka, obrazovanie, obshhestvo» – Internet magazine of SakhSU «Science, education, society»*. URL: <http://journal.sakhgu.ru/work.php?id=92> [in Russian].

21. Chudnovskij, V. Je. (2006). *Stanovlenie lichnosti i problema smysla zhizni [Formation of personality and the problem of the meaning of life]*: [izbrannye trudy]. M. : NPO «MODJeK» [in Russian].

22. Shmarhun, V. M. (2011). Intelktualna skladova sotsializatsii osobystosti [Intellectual component of socialization of the individual]. *Naukovyi visnyk NUBIP Ukrainy. Seriya «Pedahohika, psykholohiia, filosofia» – Bulletin of NULES of*

*Ukraine. Series «Pedagogy, psychology, philosophy»*. K. Vyp. 159. Ch. 4, 229-233 [in Ukrainian].

23. Cattell, R. B. & Cattell, H. E. P. (1995). Personality structure and the new fifth edition of the 16PF. *Educational and Psychological Measurement*, 55, 926-937. [in English].

24. Sannikova, O. P. & Podoliak, N. M. (2015). Empirical approach to investigation of assertiveness characteristics. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(22), Issue: 45. Budapest, 66-70 [in English].

25. Solter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York : [w. r.] [in English].

**Sannikova O. P., Laskava A. V.**

### **FACTORAL STRUCTURE OF ASSERTIVE AND NON-ASSERTIVE INDIVIDUALS' PERSONALITY**

*The article presents the results of theoretical and empirical research of psychological characteristics of individuals who differ in levels of propensity to assertiveness. The relevance of the study is related to social demand. The individual strives to correspond to the spirit of modernity, which requires being free, brave, socially active, able to realize their real potential and resources. Scientific interest in this problem is associated with the need to study assertiveness as an integral property of the personality, which promotes self-affirmation, provides independence of decision-making, the ability to defend their point of view, achieve goals, be a subject of one's own life and activity. The practical significance of the study is determined by the need to disclose those personality traits that not only arrange various manifestations of assertiveness, but can also affect their activity, supporting these manifestations or blocking, inhibiting them.*

*The definitions of the concept of «assertiveness» are considered, the essence of the concepts «assertive state», «assertive behavior», «assertive personality» is specified. Assertiveness, a property of the personality, is understood in the work as a systemic quality that presents a positive attitude towards oneself and others; characterized by immediacy and spontaneity of behavior; positive self-esteem, manifestations of responsibility for everything that happens to the individual in the process of life; belief in one's own authority, in the ability to establish close and deep interpersonal relationships, etc.*

*Empirical study of the characteristics of assertive and non-assertive individuals was carried out with the employment of 16-PF personality test questionnaire by R. Kettell, aimed at diagnosing a wide range of personality traits, and «Test questionnaire of assertiveness components (TOKAS)», authored by Olha Sannikova, Alexander Sannikov and Natalia Podoliak. The components of*

*assertiveness of the «intermediate», qualitative level were studied, this level contains such indicators as: affective – AAs, cognitive and semantic – CAs, conative or behavioral – BAs, control and regulatory – RAs) indicators and the general indicator of assertiveness. Quantitative analysis of the data obtained when using the software for statistical processing SPSS 13.0 allowed to establish significant positive and negative relationships between assertiveness and a wide range of personality factors. The results of qualitative analysis (method of aces and profiles) prove the validity of the assumption that members of a group of people prone to assertiveness are characterized by properties that reflect their assertive behavior and both maintain and develop this property (emotional stability, courage, dominance, psychological insight, radicalism, self-sufficiency), in contrast to non-assertive individuals, who have opposite traits that inhibit the manifestations of assertiveness (conformity, anxiety, dreaminess, high self-control, tension, weakness of «self»).*

**Key words:** *assertiveness, assertive personality, personality factors, individual psychological features, intergroup differences, propensity to assertiveness.*

**Саннікова Ольга Павлівна** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса;

**Ласкава Ганна Василівна** – магістрантка Відділення перепідготовки фахівців за магістерською програмою із психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса.

## **ВІКОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПАРАЛІМПІЙЦІВ**

ORCID 0000-0002-3941-2518

**Мета.** Порівняти емоційні стани спортсменів-паралімпійців в залежності від їх віку. Визначити вікові психологічні особливості спортивної самореалізації паралімпійців.

**Результати:** Встановлено, що у спортсменів-паралімпійців збільшується з віком рівень «самовираження», що свідчить про тенденцію до поступового розвитку паралімпійців здатності до переживання власного життя як такого, що відповідає бажанням, потребам і цінностям. Очевидно, що до паралімпійського спорту приходять та витримують відбір переважно лише ті особи з інвалідністю, які мають достатньо високу особистісну самодетермінованість. Тривалі заняття спортом сприяють підвищенню в паралімпійців рівня життєстійкості, тому у більших вікових категоріях вона вища. Наявність початково підвищеного рівня життєстійкості є важливою передумовою проходження паралімпійцями «природного» спортивного відбору – ті, у кого вона недостатня, не затримуються в паралімпійському спорті надовго. Також зафіксовано тенденцію до суттєвого збільшення з віком для паралімпійців значущості таких двох стимулів занять спортом, як можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто та матеріальних стимулів. Зменшення з віком значущості набуття досвіду, знайомств та інше, пояснюється як природним вичерпанням резервів цього стимулу, так і можливим частковим розчарування в його значущості. Крайній рівень психологічного благополуччя встановлено у середній віковій групі спортсменів-паралімпійців (25–34 роки), в якій є вищими дев'ять з десяти показників психологічного благополуччя.

**Висновки.** Отримані результати можуть бути використані з метою підвищення ефективності та ставленню тренерів паралімпійських збірних команд до паралімпійців різного віку в тренувально-змагальному процесі, а також для сприяння їх самореалізації.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у аналізі та осмисленні, чому з віком у спортсменів-паралімпійців зменшується значущість набуття досвіду та перспектива нових знайомств.

*Ключові слова: паралімпійці, вікові психологічні особливості, самореалізація, паралімпійський спорт, людина з особливими потребами.*

**Постановка проблеми.** Кожний десятий мешканець Землі є людиною з інвалідністю. Це означає, що в середньому така людина є в кожній четвертій родині (Бріскін, 2006; Марьясова, 2013). Кількість людей з інвалідністю в Україні постійно зростає і наразі перевищила позначку 2,8 млн. Приблизно половина з них є з I та II групами інвалідності. Такі люди формально не здатні забезпечити власне існування, оскільки вони не здатні самостійно існувати і працювати (Бріскін, 2006; 2007).

Ушкодження функцій або структур організму, не є тільки наслідком інвалідності. Як правило, це виникнення вагомих проблем щодо повноцінності функціонування людини з особливими потребами, як члена суспільства (Марьясова, 2013; Dađova, 2007).

Одним з найважливіших напрямів роботи, здатним великою мірою забезпечити умови для самореалізації та соціалізації людей з інвалідністю, нівелювати негативні зміни їх психоемоційного стану, створити передумови для фізичної і психічної адаптації до нових умов життя, вважається адаптивна фізична культура і спорт. І в цьому дослідники одностайні (Марьясова, 2013; Овчаренко, 2005).

Зокрема, паралімпійський спорт став потужним стимулом для мобілізації резервних можливостей організму, повноцінного інтегрування людей з особливими потребами у суспільство, усвідомлення людей з важкими недугами або травмами перспектив до подолання своїх хвороб (Бріскін, 2006; Овчаренко, 2005). Паралімпійський спорт відіграє важливу інформуючу та соціалізуючу роль. Він привертає увагу громадськості до проблем інвалідності, підтримки гідності, прав і благополуччя людей, що мають статус людини з особливими потребами, безбар'єрного середовища для таких людей (Марьясова, 2013).

Гуманістичний сенс різноманітних спортивних змагань осіб з інвалідністю є безцінним, оскільки вони дозволяють таким людям “повернутися в суспільство” (Шуба, 2013; Dađova, 2007).

Повноцінне інтегрування та його забезпечення у суспільні інституції людей з інвалідністю, різних вікових категорій, можна вважати однією з найбільш пріоритетних проблем сучасного суспільства. У вирішенні цієї проблеми беруть активну участь фахівці таких науково-практичних та наукових галузей як психологія, педагогіка, соціальна робота, фізична культура і спорт тощо. На сьогодні переконливо доведено, що залучення людей з особливими потребами до занять адаптивною фізичною культурою і спортом надає

можливість істотною мірою забезпечити умови для їх повноцінної соціалізації та самореалізації, створенню передумов для ефективної психічної і фізичної адаптації, нівелювання негативних змін психоемоційного стану. У своїх дослідженнях це показують науковці різних країн (Бойко, 2012; Марьясова, 2013; Ondrušova та ін., 2013).

Однак, не завжди спільні підходи до вирішення поставлених завдань виникають до паралімпійців різних вікових категорій. Відчувається нестаток досліджень, покликаних створити необхідне наукове забезпечення не тільки повноцінного тренувально-змагального процесу паралімпійця, але й, що надзвичайно важливо, забезпечення засобами паралімпійського спорту повноцінного інтегрування паралімпійця до суспільства. Тому безумовно актуальними стають дослідження психологічного та соціально-психологічного спрямування, зокрема, спрямовані на визначення вікових психологічних особливостей, індикаторів та передумов спортивної самореалізації паралімпійців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як свідчить виконаний нами аналіз сучасних досліджень (Барна, 2010), (Богданов, 2002), (Бодалев, 1998), (Іноземцева, 2007), (Камінська, 2010), (Купреєва, 2003), (Леонт'єв, 2009), (Ложкін, 2010), (Петрученко, 2009), (Сердюк, 2011), (Ставицький, 2011), (Тищенко, 2010), (Томаржевська, 2007), (Томчук, Комар, & Скрипник, 2005) та ін., психологічні особливості осіб з інвалідністю розглядаються як надзвичайно важлива міждисциплінарна проблема, вирішення якої потребує спільних зусиль психологів, медиків, соціологів, соціальних працівників, законодавців, державних управлінців тощо.

Як зазначається у працях деяких авторів (Александрова, Лебедева, & Леонт'єв, 2009; Леонт'єв, 2002; 2006; 2011), більшість досліджень якості життя осіб з інвалідністю здійснювалася переважно в межах спеціальної або клінічної психології і була зосереджена на базовому соматичному або неврологічному порушенні та його корекції.

У сучасних дослідженнях осіб з інвалідністю дедалі частіше на передній план висуваються загальнопсихологічні та соціально-психологічні проблеми. При цьому порушення виступає не стільки як поле для корекційної роботи психолога, скільки як умова або система умов для неї (Александрова, Лебедева, & Леонт'єв, 2009; Семаго, 2011; Сердюк, 2012).

Сфера уваги психологічних досліджень осіб з інвалідністю, як зазначалося вище, спрямована загалом на вивчення і розвиток ресурсів їх адаптації і самореалізації.

Значна кількість різносторонніх досліджень проблем інвалідності знайшли своє відображення і в термінології. У науковий вжиток увійшли

такі поняття, як людина, або особа із: «інвалідністю», «особливими потребами», «обмеженими можливостями», «обмеженими можливостями здоров'я», «обмеженими функціональними можливостями», «соматичними вадами», «вадами здоров'я» тощо.

Розгляд інвалідності як явища у межах патології або відхилень від норми поступово перейшов до розгляду з позицій психології індивідуальних відмінностей, варіацій норми, особливостей розвитку (Л. Александрова, М. Барна, О. Купрєєва, Д. Леонтєв, С. Максименко, М. Семаго, Н. Семаго, Л. Сердюк, Н. Петрученко та ін.), що спричинило поступову відмову від вжитку самого слова «інвалід». Зазначимо, що 16.01.18 Президент України підписав Закон України № 2249 - VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України», ухвалений Верховною Радою України 19 грудня 2017 р. У повідомленні зазначається, що метою закону є продовження роботи, розпочатої урядом на виконання Указу Президента України від 3 грудня 2015 року № 678 «Про активізацію роботи щодо забезпечення прав людей з інвалідністю» щодо виключення із законодавства України та вживання терміна «інвалід» і заміни його терміном «особа з інвалідністю».

В мобілізації резервних можливостей організму та усвідомленні людей, які мають важкі недуги або травми перспектив до подолання своїх хвороб та повноцінного інтегрування у суспільство, потужним та беззаперечним стимулом став паралімпійський спорт. Він відіграє важливу соціалізуючу та інформуючу роль, привертаючи увагу громадськості до проблем інвалідності, безбар'єрного середовища, підтримки гідності, прав і благополуччя людей, що мають статус людини з інвалідністю (Овчаренко, 2005; Dač'ova, 2007). Для паралімпійців спорт стає життєво важливим джерелом самореалізації та існування, важливим засобом посттравматичного відновлення, адаптації, інтеграції та соціальної інклюзії. Завдяки тісній взаємодії із здоровими спортсменами відкриваються можливості для створення нових дружніх стосунків, підвищення задоволення життям і компенсування наслідків інвалідності (Ondrušova та ін., 2013).

Внаслідок вираженої організаційної та психологічної специфіки, особливі вимоги до особистості паралімпійців ставить тренувально-змагальний процес. Оскільки інвалідність обмежує здатність виконувати фізичні вправи, досягнення високих результатів потребує від атлетів-паралімпійців дотримання чіткої регламентації як спортивної, так і інших видів діяльності, виключного та постійного прояву вольових зусиль, постійного дотримання цілої низки обмежень і заборон, що по-різному відображається на емоційних станах спортсменів в залежності від віку (Semerjian, 2010; Ondrušova та ін., 2013 ). Також зазначимо, що незалежно від віку, у паралімпійців дуже високі рівні



альтруїзму, готовності допомагати оточуючим, почуття відповідальності, прагнення до співпраці, самооцінки, доброзичливого ставлення до оточуючих, незалежності від думки інших, комунікабельності, конструктивізму, цілеспрямованості, самоактуалізації, впевненості в собі, самооцінки, психосоціальної адаптації та якості життя (Марьясова, 2013; Маслов, Рудовский, 2011).

Найбільш придатною методологічною основою для цілісного вивчення самореалізації особистості, в паралімпійському спорті є методологія системного підходу (Анохін, 1978; Ганзен, 1984; Ломов, 1984, 1989; Максименко, 2006; Мерлін, 1990; Шадриков, 1982 та ін.) і застосування методологічних принципів синергетики (Балл, 1997; Барабанщиков, 2003; Буданов, 2006; Делокаров, 2002; Сердюк, 2012; Стьопін, 1994; Хакен, 1984 та ін.).

**Мета статті** – порівняти емоційні стани спортсменів-паралімпійців різних вікових категорій. Визначити вікові психологічні особливості спортивної самореалізації паралімпійців.

### **Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.**

**Учасники.** У дослідженні брали участь 106 членів паралімпійської та дефлімпійської збірних команд України з різних видів спорту (віком 16-53 роки; з них – 84 чоловіки та 22 жінки) та різних нозологій.

**Процедура та інструменти.** Для досягнення поставлених перед емпіричним дослідженням завдань, за яким визначалися чинники спортивної самореалізації паралімпійців ми розробили і використали опитувальник, спрямований на визначення рівня та чинників самореалізації у спортивній діяльності (Шамич, 2020). Цей опитувальник, в майбутньому, може бути використано для роботи не тільки із спортсменами, які мають інвалідність, а і зі здоровими спортсменами. В дослідженнях також було використано шість психодіагностичних методик: Шкала самоефективності Р.Шварцера та М.Єрусалема, Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф (адаптація Т.Д.Шевеленкової і Т.П.Фесенко), Шкала самодетермінації (Є.М.Осіна), Тест життєстійкості С.Мадді (переклад і адаптація Д.О.Леонтєва, О.І.Рассказової), Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) О.Ю.Мандрикової, Тест “Смисложиттєвих орієнтацій” (СЖО) Дж.Крамбо та Л.Махоліка (адаптація Д. О. Леонтєва).

Демографічна частина розробленого нами опитувальника призначена для отримання інформації про вік, стать, вид спорту, стаж занять, спортивне звання та найвищі досягнення досліджуваного на всеукраїнському та міжнародному рівнях. В інструкції пропонується надати відповіді на десять запитань, помітивши одне з п'яти тверджень, що найбільше підходить.

Перші чотири питання спрямовані на отримання загальної інформації

про рівень самореалізації спортсменів (задоволеність власною спортивною кар'єрою, швидкість постановки нової спортивної мети після досягнення попередньої, чіткість уявлення свого спортивного майбутнього, самооцінку власної наближеності до вершини досягнень у спорті).

Ще шість питань спрямовані на визначення основних чинників самореалізації спортсменів (стосунки з членами спортивної групи/команди, тренерами та допоміжним персоналом, зацікавленість у заняттях спортом, матеріальний стан та побутові умови).

Загальні особливості спортивної самореалізації досліджуваних паралімпійців нами аналізувалися за першими чотирма запитаннями опитувальника спрямованого на визначення рівня та чинників самореалізації у спортивній діяльності:

1. Задоволеність власною спортивною кар'єрою;
2. Як швидко після досягнення спортивної мети ставиться наступна;
3. Чіткість уявлення свого спортивного майбутнього;
4. Чи досяг вже вершини досягнень у спорті (Шамич, 2020).

Як зазначалось вище, загальні особливості спортивної самореалізації досліджуваних паралімпійців нами аналізувалися за першими чотирма запитаннями опитувальника, спрямованими на отримання загальної інформації про рівень самореалізації спортсменів. Ці запитання надали нам можливість отримати інформацію про задоволеність досліджуваних власною спортивною кар'єрою, швидкість постановки ними нової спортивної мети після досягнення попередньої, ступінь чіткості уявлення свого спортивного майбутнього, самооцінку власної наближеності до вершини досягнень у спорті.

Отримані результати свідчать, що для досліджуваних паралімпійців – членів збірних команд України з різних видів спорту властива переважна задоволеність власною спортивною кар'єрою – 81 % з них нею переважно або повністю задоволені. Лише 6 – 7 % надали один з трьох інших варіантів відповіді (від «не задоволений» до «важко відповісти»).

Природним, з огляду на різний вік і рівень спортивних досягнень досліджуваних, є досить значний розкид показників у відповідях щодо того, чи досягли вони вже вершини досягнень у спорті. Приблизно третина з них вважають, що далеко ще не досягли вершини досягнень, або досягли лише частково. А трохи більше чверті переконані, що такої вершини вони майже, або повністю досягли.

Під час аналізу отриманих результатів нами враховувалася природна неоднорідність вибірки – за статтю, віком, типом інвалідності, видами спорту та наявними на момент дослідження *спортивними досягненнями* (частина

досліджуваних уже займали раніше призові місця на Паралімпійських чи Дефлімпійських іграх, а частина – ні).

За віком досліджувані паралімпійці були нами поділені на три групи (16-24 роки – 34 %; 25-34 роки – 39 % та 35 років і старші – 17 %). Такий поділ зрозуміло, визнаємо як досить умовний, насамперед для встановлення загальних вікових тенденцій в отриманих нами результатах.

Порівняння зазначених вікових груп паралімпійців виявило достовірні відмінності лише між наймолодшими (16-24 роки) та найстаршими (35 років і старші) за одним із чотирьох питань, пов'язаних із спортивною самореалізацією, що стосується чіткості уявлення свого спортивного майбутнього. Виявилось, що у молодших за віком паралімпійців воно більш чітке за старших ( $p \leq 0,05$ ). Так, зокрема, уявлення свого спортивного майбутнього у наймолодших в основному наявне та чітко наявне у 88 %, а у найстаршій групі – у 76 %; у наймолодших жоден не зазначив варіанти відсутності або майже відсутності такого уявлення, а у найстаршій групі таких виявилось 12 %.

Таким чином, *щодо загальних особливостей спортивної самореалізації паралімпійців* встановлено, що для паралімпійців у цілому властива переважна задоволеність власною спортивною кар'єрою, достатньо швидка постановка нової спортивної мети та досить чітко уявлення свого спортивного майбутнього. Також природно, що значна їх частина не вважає наявні спортивні досягнення гранично можливими, вбачаючи в собі потенціал для подальшого спортивного удосконалення.

Ступінь виявлення чинників, які для кожного паралімпійця можуть індивідуально зумовлювати рівень його спортивних досягнень та об'єктивно впливати на можливості спортивної самореалізації, нами аналізувалися за шістьма питаннями опитувальника. Зокрема, серед таких чинників для дослідження були визначені стосунки з членами спортивної групи/команди, тренерами та допоміжним персоналом, зацікавленість у заняттях спортом, матеріальне становище та побутові умови

Під час порівняння за шістьма питаннями опитувальника, які характеризують чинники спортивних досягнень паралімпійців, груп за ознаками віку, істотних відмінностей встановлено не було.

Отже встановлено, що серед виділених шести чинників, що можуть зумовлювати рівень спортивних досягнень паралімпійців, найбільш виражений позитивний вияв має зацікавленість паралімпійців у заняттях спортом. Також переважно сприятливими є міжособистісні стосунки паралімпійців з іншими суб'єктами їх спортивної діяльності – членами своєї спортивної команди, тренерами та допоміжним персоналом. У переважній

більшості паралімпійців рівень задоволеності матеріальним становищем занепокоєння не викликає. Однак для 20%, що оцінюють його як не дуже хороше чи погане, це може стати несприятливим для успішного тренувально-змагального процесу чинником. Дещо гіршим для спортивної діяльності чинником виявився рівень задоволеності ними своїми побутовими умовами (27% вважають такі умови поганими або не дуже хорошими).

Аналіз суб'єктивної значущості для досліджуваних паралімпійців зовнішніх та внутрішніх чинників як стимулів для занять спортом нами здійснювався за десятьма показниками методики шкалової самооцінки. При цьому шість показників (задоволення від тренувань, фізичних навантажень; моральне задоволення від перемог на змаганнях; можливість особистісної самореалізації; можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто; спілкування с друзями, знайомими; можливість виправити чи компенсувати недоліки здоров'я) нами розглядалися як переважно *внутрішні* стимули, і ще чотири показники (можливість чи перспектива закордонних поїздок; матеріальні стимули – зарплата, харчування, премії та ін.; набуття досвіду, знайомств та ін., що може допомогти влаштуватися у подальшому житті; можливість бути повноцінним членом суспільства) – як відносно *зовнішні* стимули.

У *віковому* аспекті зафіксовано достовірні відмінності за трьома показниками (табл. 1).

Таблиця 1

**Відмінності за показниками зовнішніх та внутрішніх чинників як стимулів для занять спортом між віковими групами паралімпійців**

№	Самооцінка	Вікова група			$p \leq$	
		а	б	в		
1	Можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто	$\bar{X}$	75,4	85,9	94,2	0,05 а - б 0,01 а - в 0,05 б - в
		$S_x$	27,9	19,7	10,2	
2	Матеріальні стимули – зарплата, форма, премії та ін.	$\bar{X}$	69,0	83,7	85,2	0,05 а - б
		$S_x$	34,0	18,5	24,5	

3	Набуття досвіду, знайомств та ін., що може допомогти у подальшому житті	$\bar{X}$	80,8	77,5	70,5	0,1 а - в
		$S_x$	18,9	26,0	27,2	

*Примітка: а – 16-24 роки; б – 25-34 роки; в – 35 років і старші.*

Наведені результати досить наочно показують тенденції у досліджуваних паралімпійців до суттєвого збільшення з віком значущості для них таких двох стимулів занять спортом, як можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто та матеріальних стимулів, а також зменшення з віком значущості такого стимулу, як набуття досвіду, знайомств та ін., що може допомогти у подальшому житті. Останнє, імовірно, пояснюється природним вичерпанням резервів цього стимулу внаслідок набуття зазначених досвіду і знайомств під час тривалих занять спортом. Можливе також і певне розчарування з віком у цьому стимулі в деяких спортсменів.

За результатами наших досліджень визначено, що показники загального рівня та складових психологічного благополуччя паралімпійців є досить близькими до нормативних значень. Порівняння отриманих нами результатів з результатами інших дослідників, отриманих за цією методикою на різних вибірках, також показало, що рівень психологічного благополуччя досліджуваних паралімпійців за всіма його складовими близький до того, що фіксується цими дослідниками у студентів (Лепешинський, 2007), курсантів (Большакова, 2013) та здорових спортсменів (Галанин, & Терехина, 2014), і перевищує показники, властиві для осіб похилого та старечого віку (Дубовик, 2011).

Досить цікаві результати за «шкалою психологічного благополуччя» отримано у віковому аспекті (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Відмінності за показниками психологічного благополуччя між віковими групами паралімпійців**

№	Шкала	Вікова група			$p \leq$	
		а	б	в		
1	Позитивні взаємини	$\bar{X}$	55,8	61,9	58,5	0,001 а - б
		$S_x$	10,1	8,7	7,8	
2	Автономія	$\bar{X}$	53,1	58,7	58,6	0,05 а - б
		$S_x$	8,7	10,4	9,4	0,05 а - в

3	Управління середовищем	$\bar{X}$	56,6	60,5	59,1	0,05 а - б
		$S_x$	7,3	7,4	7,8	
4	Особистісне зростання	$\bar{X}$	59,6	62,7	59,1	0,05 а - б
		$S_x$	5,5	7,1	9,3	
5	Цілі в житті	$\bar{X}$	62,9	67,1	62,5	0,05 а - б
		$S_x$	9,6	7,9	7,4	0,05 б - в
6	Самоприйняття	$\bar{X}$	56,2	59,3	58,5	0,05 а - б
		$S_x$	6,6	8,5	9,5	
7	Баланс афекту	$\bar{X}$	102,8	87,9	89,5	0,001 а - б
		$S_x$	17,7	17,5	13,6	0,01 а - в
8	Осмисленість життя	$\bar{X}$	99,0	104,7	97,7	0,05 а - б
		$S_x$	11,9	11,0	8,9	0,05 б - в
9	Людина як відкрита система	$\bar{X}$	65,5	65,6	59,9	0,05 а - в
		$S_x$	8,1	7,0	6,1	0,01 б - в
10	Психологічне благополуччя	$\bar{X}$	344,1	370,2	356,4	0,001 а - б
		$S_x$	39,8	39,8	30,8	

*Примітка: а – 16-24 роки; б – 25-34 роки; в – 35 років і старші.*

Досить чітко простежується тенденція наявності нижчого рівня психологічного благополуччя за різними його складовими у наймолодшій вибірці (16-24 років) досліджуваних паралімпійців – у них гіршими є шість з десяти показників. А порівняно кращий рівень психологічного благополуччя встановлено у середній віковій групі (25-34 роки), в якій є вищими дев'ять з десяти показників. Значною мірою ми схильні це пояснювати тим, що ці спортсмени-паралімпійці як раз перебувають у розквіті своїх спортивних можливостей і мають ще подальші перспективи успішних змагальних виступів.

У віковому аспекті встановлені відмінності полягають у певному збільшенні з віком показника шкали «самовираження» показників самодетермінації паралімпійців (див. табл. 3). Це свідчить про тенденцію до поступового розвитку в паралімпійців здатності до переживання власного життя як такого, що відповідає бажанням, потребам і цінностям. Рівень автономії при цьому залишається приблизно таким самим. До паралімпієського спорту приходять та витримують відбір переважно лише ті особи з інвалідністю, які мають достатньо високу особистісну самодетермінованість.

Таблиця 3

**Відмінності за показниками самодетермінації між віковими групами паралімпійців**

№	Шкала		Вікова група			$p \leq$
			а	б	в	
1	Автономії	$\bar{X}$	38,3	39,9	38,0	-
		$S_x$	6,1	4,9	4,1	
2	Самовираження	$\bar{X}$	39,2	41,4	42,3	0,1 а - б 0,05 а - в
		$S_x$	5,9	6,1	4,9	

*Примітка: а – 16-24 роки; б – 25-34 роки; в – 35 років і старші.*

Розглядаючи показники життєстійкості у віковому аспекті, отримані результати показали, що у наших досліджуваних також є відмінності (табл. 4).

Таблиця 4

**Відмінності за життєстійкістю між віковими групами паралімпійців**

№	Шкала		Вікова група			$p \leq$
			а	б	в	
1	Включеність	$\bar{X}$	35,2	39,2	38,4	0,05 а - б 0,1 а - в
		$S_x$	8,6	8,4	5,7	
2	Контроль	$\bar{X}$	31,0	33,4	33,3	-
		$S_x$	5,6	8,0	4,4	
3	Прийняття ризику	$\bar{X}$	14,6	18,2	17,9	0,05 а - б 0,1 а - в
		$S_x$	3,9	5,6	3,3	
4	Життєстійкість	$\bar{X}$	81,0	90,8	89,6	0,05 а - б 0,1 а - в

*Примітки: а – 16-24 роки; б – 25-34 роки; в – 35 років і старші.*

Дуже близькими є всі чотири показники життєстійкості у вікових групах (25-34 роки), та (35 років і старші), а у наймолодшій групі (16-24 роки) вони відчутно і, як правило, достовірно є нижчими.

Усе це, на нашу думку, зумовлюється впливом двох взаємопов'язаних чинників. Так, з одного боку, очевидно, що тривалі заняття спортом не можуть не сприяти підвищенню в паралімпійців рівня життєстійкості, на чому, зокрема, у різних контекстах наголошує багато науковців. З іншого боку, наявність початково підвищеного рівня життєстійкості є важливою передумовою проходження паралімпійцями «природного» спортивного відбору – ті, у кого вона недостатня, не затримуються в паралімпійському спорті надовго і їх уже просто немає у старших за віком та вищими за досягненнями групах паралімпійців.

### **Висновки.**

1. У віковому аспекті зафіксовано тенденцію до суттєвого збільшення з віком для паралімпійців значущості таких двох стимулів занять спортом, як можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто та матеріальних стимулів; а також зменшення з віком значущості набуття досвіду, знайомств та ін., що може допомогти у подальшому житті. Останнє пояснюється як природним вичерпанням резервів цього стимулу, так і можливим частковим розчарування в його значущості.

2. Досить чітко простежується тенденція наявності нижчого рівня психологічного благополуччя за різними його складовими у наймолодшій вибірці (16 – 24 років) досліджуваних паралімпійців – у них гіршими є шість з десяти показників. А порівняно кращий рівень психологічного благополуччя встановлено у середній віковій групі (25–34 роки), в якій є вищими дев'ять з десяти показників. Значною мірою ми схильні це пояснювати тим, що ці спортсмени-паралімпійці як раз перебувають у розквіті своїх спортивних можливостей і мають ще подальші перспективи успішних змагальних виступів.

3. Збільшення з віком рівня «самовираження» свідчить про тенденцію до поступового розвитку в паралімпійців здатності до переживання власного життя як такого, що відповідає бажанням, потребам і цінностям. Рівень автономії при цьому залишається приблизно таким самим. У будь-якому випадку очевидно, що до паралімпійського спорту приходять та витримують відбір переважно лише ті особи з інвалідністю, які мають достатньо високу особистісну самодетермінованість.

4. Тривалі заняття спортом сприяють підвищенню в паралімпійців рівня життєстійкості, тому у більших вікових категоріях вона вища. З іншого боку, наявність початково підвищеного рівня життєстійкості є важливою передумовою проходження паралімпійцями «природного» спортивного відбору – ті, у кого вона недостатня, не затримуються в паралімпійському спорті



надовго і їх уже просто немає у старших за віком паралімпійців.

### Література

1.Бойко Г. М. (2012). *Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психо-фізичного розвитку в паралімпійському спорті*: монографія. Полтава: ТОВ АСМІ.

2.Бріскін Ю. А. (2007). Теоретико-методичні основи спорту інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху : автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; К.: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України.

3.Луковська О., Кришень В., Головачов М., Малоїван Я., Овчаренко С., (2017). Гендерні особливості психоемоційного статусу спортсменів-інвалідів паралімпійських і дефлімпійських збірних команд України з ігрових видів спорту *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 207-212.

4.Марьясова Д. А. (2013). *Психическая адаптация спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата*: автореф. дисс... канд. мед. наук: 14.01.06; 14.03.11. Москва.

5.Маслов Д. В., Рудовский А. А. (2011). Женщины в паралимпийском движении, штрих к “психологическому портрету”. *Материалы I Всероссийского конгресса “Медицина для спорта”*. Москва, 269 - 276.

6.Овчаренко С. В. (2005). *Планування навчально-тренувального процесу футболістів-інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу в річному циклі підготовки*: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. К. : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України.

7.Сердюк Л. З. (2012). Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно синергетичний підхід : [монографія]. К.: Університет “Україна”.

8.Шамич О.М. Гендерні особливості самореалізації паралімпійців. Інсайт: психологічні виміри суспільства: Науковий журнал Херсонського державного університету. – Херсон 2020. Вип. 4. – С. 145-158.

9.Шуба Л. В. (2013). Педагогічні умови організації навчально-тренувального процесу паралімпійців з ураженням опорно-рухового апарату. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 112(1), 357-360.

10.Dač'ova K. (2007). *Introduction to adapted physical activities*. Prague: Charles University.

11.Ondrušova Z., Pitekova R., Bardiovsy M., Galikova, Z. (2013). Sport and doing sport s by the disabled posttraumatic return to life. *Clinical Social Work*, 2(4), 65-70.

12.Oleg Kokun, Liudmyla Serdiuk, Oleksandr Shamych (2013). *Personal*

*characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sport.* Journal of Human Sport and Exercise. 2021, 16(2), in press. doi:10.14198/jhse.2021.162.17 (<https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.17>)

13.Semerjian T. Z. (2010). Disability in Sport and Exercise Psychology. *The cultural turn in sport psychology. Fitness Information Technology* [Tatiana V. Ryba, Robert J.Schinke and Gershon Tenenbaum (Eds.)]. West Virginia: Fitness Information Technology, Inc, 257-265.

## References

1.Boiko H. M. (2012). Psykholoho-pedahohichniy suprovid sportyvnoi diialnosti plavtsiv iz porushenniamy psykho-fizychnoho rozvytku v paralimpiiskomu sporti: monohrafiia. Poltava: TOV ASMI.

2.Briskin Yu. A. (2007). Teoretyko-metodychni osnovy sportu invalidiv yak skladovoi mizhnarodnoho olimpiiskoho rukhu : avtoref. dys... d-ra nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.01; K.: Natsionalnyi un-t fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy.

3.Lukovska O., Kryshen V., Holovachov M., Maloivan Ya., Ovcharenko S., (2017). *Henderni osoblyvosti psykhoemotsiinoho statusu sportsmeniv-invalidiv paralimpiiskyykh i deflimpiiskyykh zbirnykh komand Ukrainy z ihrovykh vydiv sportu Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 2, 207-212.

4.Mariasova D. A. (2013). Psykhycheskaia adaptatsiia sportsmenov-ynvalydiv s porazhenyem oporno-dvyhatelnoho apparata: avtoref. dyss... kand. med. nauk: 14.01.06; 14.03.11. Moskva.

5.Maslov D. V., Rudovskiy A. A. (2011). Zhenshchyny v paralympyiskom dvyzheny, shtrykh k "psykholohycheskomu portretu". *Materyal I Vserossyiskoho konhressa "Medytsyna dlia sporta"*. Moskva, 269 - 276.

6.Ovcharenko S. V. (2005). Planuvannia navchalno-trenuvalnoho protsesu futbolistiv-invalidiv z naslidkamy dytiachoho tserebralnoho paralichu v richnomu tsykli pidhotovky: avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.01. K. : Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy.

7.Serdiuk L. Z. (2012). Psykholohiia motyvatsii uchinnia maibutnikh fakhivtsiv: systemno synerhetychnyi pidkhid : [monohrafiia]. K.: Universytet "Ukraina".

8.Shamych O.M. Henderni osoblyvosti samorealizatsii paralimpiitsiv. Insait: psykholohichni vymiry suspilstva: *Naukovi zhurnal Khersonskoho derzhavnogo universytetu*. – Kherson 2020. Vyp. 4. – S. 145-158.

9.Shuba L. V. (2013). Pedahohichni umovy orhanizatsii navchalno-trenuvalnoho protsesu paralimpiitsiv z urazhenniam oporno-rukhovoho aparatu. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky.* Fizychno vykhovannia ta sport, 112(1), 357-360.

10. Dad'ova K. (2007). *Introduction to adapted physical activities*. Prague: Charles University.

11. Ondrušova Z., Pitekova R., Bardiovsky M., Galikova, Z. (2013). Sport and doing sports by the disabled posttraumatic return to life. *Clinical Social Work*, 2(4), 65-70.

12. Oleg Kokun, Liudmyla Serdiuk, Oleksandr Shamykh (2013). *Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sport*. Journal of Human Sport and Exercise. 2021, 16(2), in press. doi:10.14198/jhse.2021.162.17 (<https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.17>)

13. Semerjian T. Z. (2010). Disability in Sport and Exercise Psychology. *The cultural turn in sport psychology*. Fitness Information Technology [Tatiana V. Ryba, Robert J. Schinke and Gershon Tenenbaum (Eds.)]. West Virginia: Fitness Information Technology, Inc, 257-265.

### **Shamykh O.M.**

#### **Age psychological features of Paralympians' self-realization**

**The purpose:** Compare the emotional states of Paralympic athletes depending on their age. To determine the age psychological features of sports self-realization of Paralympians.

**Methods:** It has been used the author's questionnaire and six methods of psychodiagnostics: General Self-Efficacy Scale (R. Schwarzer, M. Jerusalem), Ryff's Psychological Well-Being Scale (adapted by T. D. Shevelenkova and T. P. Fesenko), Self-Determination Scale (Ye. M. Osina), S. Maddi's Hardiness Survey (adapted and translated by D. O. Leontiev, O. I. Rasskazova), Questionnaire of Self-Organization of Activities by O. Yu. Mandrykova, Purpose in Life Test by J. Crumbaugh & L. Maholick (adapted and translated by D. O. Leontiev).

**Results:** It is established that the level of "self-expression" of Paralympic athletes increases with age, which indicates a tendency to the gradual development of Paralympians' ability to experience their own lives as such, which meets the desires, needs and values. It is obvious that only those persons with disabilities, who have a sufficiently high personal identity, come to the Paralympian sport and support the selection. Long-term physical training contributes to an increase in the level of resilience of the Paralympians, so it is higher in larger age categories. The presence of an initially elevated level of viability is an important prerequisite for the arrival of the "underground" sportsmen of the "underground" team. There is also a tendency for a significant increase with age for the Paralympians, the significance of such two incentives will be occupied by the possibility of presenting the competition. The decrease in the significance of the acquisition of experience, acquaintances, etc. with age is explained both by the apparent depletion of the effects of this stimulus, and by

*the possible partial apprehension. The highest level of psychological well-being is established in the middle age group of Paralympic athletes (25-34 years), in which nine out of ten psychologists are higher.*

**Conclusions:** *The results can be used to increase the efficiency and attitude of coaches of Paralympic teams to Paralympians of different ages in the training and competition process, as well as to promote their self-realization. Prospects for further research are to analyze and understand why, with age, Paralympic athletes decrease the importance of gaining experience and the prospect of new acquaintances.*

**Key words:** *Paralympians, age psychological features, self-realization, Paralympic sports, people with special needs.*

**Шамич Олександр Миколайович** – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури.

**Санніков О. І.** (ORCID 0000-0002-6743-0182),  
**Шаблій Д.М.** ORCID 0000-0002-0390-8490)

## **ДО ПРОБЛЕМИ КОГНІТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ**

*У статті розглянуті результати дослідження особливостей когнітивної регуляції вибору особистості, яка приймає рішення. Представлені результати теоретичного аналізу проблеми «раціональності» і «рефлексивності», у тому числі в психології прийняття рішень. Показана роль раціональності прийняття рішень особистістю в системі «людина – професія – суспільство», висвітлюються погляди вчених на роль рефлексивності в прийнятті рішень професіоналом.*

*Установлено, що раціональність, рефлексивність і показники прийняття рішення є взаємозалежними. Показано, що раціональність і рефлексивність прискорюють активацію особистісних ресурсів в ситуації невизначеності й ризику. Вказується, що домінування раціональності в ситуації вибору (у взаємодії з рефлексією) забезпечує можливість не тільки прогнозувати наслідки реалізації ухваленого рішення, але й оцінювати їхню корисність для особистості.*

*Сконструйований психодіагностичний комплекс, який містить: методика «Особистісні чинники прийняття рішень» (Т. В. Корнілова); методика «Визначення рівня розвитку рефлексивності» (А. В. Карпов); «Індикатор типу особистості» (І. Майєрс, К. Бриггс); процедуру «Мультидименціональні шкали рішимості» (О. І. Санніков). Проведена статистична обробка даних з використанням комп'ютерної програми SPSS 13.0 for Windows. Використовувалися як кількісний (кореляційний), так і якісний (метод «асів» і метод «профілів») аналізу даних. Виявлені статистично значимі взаємозв'язки між показниками раціональності, рефлексивності й рішимості особистості. Представлений опис психологічних характеристик рішимості осіб з високим рівнем раціональності й рефлексивності.*

*Проведено порівняння особливостей рішимості в осіб з різним рівнем «раціональності» і «рефлексивності»: обачність в аналізі ситуації, відсутність стрімкості в змінах тактики пошуку ефективного варіанту, далекоглядність в оцінці його наслідків, а також асертивність у виборі шляху досягнення кінцевої мети значною мірою властива особам, які схильні до раціональних рішень. Показано, що для осіб з домінуванням «рефлексивності», характерні більш*

*високі значення показників рішимості (звучності, ризикованості, авантюристичності й незалежності прийняття рішень). Доведено, що раціональність і рефлексивність є ресурсами рішимості й визначають її специфіку. Акцентується увага на тому, що вони виконують крім ресурсної функції, функцію когнітивної регуляції вибору особистістю.*

**Ключові слова:** *раціональність, рефлексивність, рішимість особистості, прийняття рішень, когнітивна регуляція вибору.*

**Постановка проблеми.** Не буде перебільшенням сказати, що проблематика раціональності й рефлексивності займає одне із провідних місць не тільки сучасної психології прийняття рішень, але й психології пізнання. У вивченні процесів мислення та його функцій, у пошуку підходів до прийняття рішень і вирішенню проблем, дослідники бачать один з інструментів оволодіння предметним змістом світу, його трансформації, його «перетворення» для реалізації своїх інтересів. Необхідно відзначити, що суперечки навколо раціональності в економічній науці й рефлексивності в соціальних науках аж ніяк не вщухають, стають усе більш гострими, та й обсяг публікацій, який присвячений даній проблематиці, продовжує неухильно зростати. При цьому, дотепер немає ні загальноприйнятого визначення понять «раціональність» і «рефлексивність», не погоджені уявлення дослідників про те, що вкладати в зміст проблематики, яка пов'язана із цими поняттями. Багатоаспектні поняття «рефлексивності» і «раціональності» знаходять свою форму виразу (варіанти визначення) практично в будь-якому з тих наукових напрямків, де об'єктом дослідження є індивід, особистість або суспільство. Так, «раціональність» означає теоретичне знання, яке описує сутність речей і явищ навколишнього світу (філософський аспект); виробничо-технічну діяльність, яка виконується з найменшими витратами й відхиленнями (економічна сфера); таку діяльність суб'єкта, яка виконується згідно «нормам суспільної значимості», з ідеалом розумних потреб (соціальна сфера) (Автономова, 1988; Дольская, 2013). Серед основних напрямків розробки «рефлексивності» до теперішнього часу вже зложилися особистісне, діяльнісне, педагогічне, генетичне, й ряд інших (Карпов, 2003; Корнілова, 2014). Разом з тим, недостатньо вивчені взаємозв'язки когнітивних факторів з деякими характеристиками прийняття рішень особистістю, не розкриті індивідуальна своєрідність вибору в професіоналів конкретних напрямків бізнесу, які відрізняються рішимістю. Більш всебічний розгляд когнітивної організації особистості, яка приймає рішення, виявлення взаємозв'язків «рефлексивності», «раціональності» та характеристик рішимості, їх вплив на вибір особистості, вимагає емпіричного дослідження даної проблематики.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За традицією в психології, сучасний етап якої вже зложився до теперішнього часу, раціональні рішення відносять до продуктів раціонального мислення. Область конструювання й «висновку» раціонального рішення включає ті елементи психіки, які оперують різноманітною фактографічною інформацією. У якості опори для прийняття «раціонального рішення» виступають логічні складові мислення (компоненти структури мислення, судження, думки, ідеї, умовиводи). Розкриваючи джерела становлення даного наукового напрямку, А. І. Афоничкин і Д. Г. Михаленко (2009), показали, що наукові основи математичної теорії раціональних рішень як розділу загальної теорії систем і системного аналізу були закладені ще в період Другої світової війни. Його родоначальниками по праву вважаються Дж. фон Неймана й О. Моргенштерна, які в 1944 р. опублікували матеріали по новому напрямку в математиці – теорії ігор. Пізніше, у період з кінця 60-х років до початку XXI століття, були отримані нові оригінальні результати й зроблений істотний внесок у розвиток і збагачення цієї теорії працями таких відомих учених, як Р. Акофф, Ст. Бир, Р. Льюс, Х. Райфа, Дж. Форестер, Ф. Емери, і ін.

Тема раціональності залишається однією з найбільш складних і малодосліджених у сучасній психології (Г. Гигеренцер, Р. Ленг, Дж. Марч). Це викликане інтегрованим характером досліджуваного явища, його тісним переплетенням з іншими психічними процесами. Актуальність дослідження раціональності обумовлена й суцільно практичними позиціями, пов'язаними з формуванням раціональності як такої якості особистості, яка необхідна людині для рішення багатьох життєвих проблемних ситуацій. Разом з тим, недостатньо з'ясованими все-таки залишаються як змістовна сутність раціональності, так і механізми її функціонування, а також умови реалізації раціональності в ухваленні рішення й реалізації вибору особистості. Не менш важливо також є проблема реалізації раціональності в конкретних умовах професійної діяльності (Индина, Моросанова, 2006; Корнилова, Степаносова, Григоренко, 2006).

«Раціональність» розуміється як готовність особистості обмірковувати свої рішення й діяти при можливо повному орієнтуванні в ситуації. Вона може характеризувати різні, у тому числі й ризиковані рішення суб'єкта (як у поведінковому, так і в пізнавальному планах). Раціональність як властивість особистості має в психології й більш вузьке значення, ніж тільки готовність до обмірковування, а саме уявлюване опосередкування своїх рішень. Найбільш тісно це поняття пов'язане з дослідженнями реалізованих суб'єктом умовиводів. Проблема виміру людської «раціональності» передбачає при цьому по суті можливість виміру логічної компетентності суб'єкта (Cohen, 1981; Санников, 2017).

«Раціональне рішення» сучасні вчені розуміють як вибір найкращої

альтернативи із припустимих (можливих); витяг максимальної користі при мінімальних витратах, яка відбиває реалізацію так званої «стратегії мінімакса», в основі якої лежить *«рефлексія сьогодення»*. Прийняте рішення повинне ґрунтуватися не тільки на достовірній поточній, але й прогнозованій інформації; опиратися на глибокий аналіз чинників, які впливають на вибір і прийняття остаточного рішення, а також урахувати результати передбачення його можливих наслідків (тобто є *«рефлексію майбутнього»*). У цьому випадку, прийняття раціонального рішення може базуватися винятково на науковому підході (максимально формалізованому), без знижок на ненадійний «людський фактор».

Разом з тим, у прийнятті «раціонального рішення» кілька етапів умовно можна назвати *центральними*. Крім традиційно виділюваного *вибору з альтернатив*, необхідно до *центральної* віднести також *пошук альтернативних варіантів*, і не менш значимий, з позицій корисності для особистості, етап *їх аналізу й оцінки*. Вибір «єдино вірної», із суб'єктивної точки зору, альтернативи передбачає повторну *оцінку майбутнього результату* за деякими сукупностями критеріїв, можливі відхилення від нормативних умов досягнення мети, а в складних випадках навіть оцінку *«наслідків»* (для особистості, її статусу, кар'єрного зростання). Припустимі також варіації безлічі критеріїв для кожної альтернативи. Це можуть бути комбінації можливої досяжності мети й трудомісткості (психологічних витрат особистості), суб'єктивної значимості очікуваних втрат і виграшу, можливої реакції керівництва й соціального оточення в комбінації зі зміною статусу, і багато чого іншого (Санников, 2015).

При цьому оцінці підлягає не тільки сам майбутній результат, але й образ, і умови (зовнішні й внутрішні) його досягнення. Така багатокритеріальна прогностична оцінка можлива лише при включенні в «розгляд» усіх характеристик варіанта дії. Єдино вірним образом зіставлення суб'єктивних уявлень варіантів можливих дій (альтернатив, вислідів, критеріїв корисності й цінності) є їхня знакова репрезентація в єдиному «просторі непросторових явищ» (у просторі свідомості). Зміст свідомості формується в процесі рефлексії і є його результатом. Саме рефлексивні процеси усвідомлення ситуації (ситуації прийняття рішень – А.С.) забезпечують оцінку можливих варіантів дій і вибір одного, подолання невизначеності ситуації й досягнення мети (Бадалова, 2002). Сказане дає підставу припускати особливу, регулятивну роль, яку виконує рефлексивність особистості в прийнятті рішень.

У сучасній психології спостерігається не тільки інтенсивне зростання експериментальних і прикладних досліджень рефлексивних процесів, але й поглиблений аналіз їх теоретичних підстав. У цілому це свідчить також і про виділення й становлення такої особливої області знання, як психологія рефлексії



(Карпов, 2003). Характерним для сучасного етапу розвитку психології мислення й психологічної теорії прийняття рішень є, з одного боку, повернення до класичних, традиційних поглядів на прийняття рішення як на «вибір», що частково знайшло своє підтвердження: а) у розвитку лінії досліджень психології вольових дій (Калин, 2001); б) у дослідженнях когнітивних і метакогнітивних процесів (Карпов, Скитяєва, 2005); в) у дослідженнях безпосередньо рефлексивності (Санников, 2014).

При аналізі змісту й складу рефлексивних процесів, пов'язаних із прийняттям і реалізацією рішень, необхідно враховувати ще одну важливу обставину. Рефлексія актуалізується не тільки при аналізі ситуації, бере участь у пошуку й виборі ефективного варіанта й оцінці наслідків його реалізації, є одним з опорних механізмів розвитку особистості професіонала. При цьому, виступаючи одним з регуляторів прийнятого рішення, рефлексія не тільки зв'язує воедино інші підсистеми регулювання, але й забезпечує їхню узгодження на всіх етапах прийняття рішення (Санников, 2015).

Відштовхуючись від результатів досліджень, отриманих у руслі теорії керування, склад і зміст можливої послідовності етапів прийняття «раціонального рішення» може бути представлений у такий спосіб (Бурганова, 2009). Перший спрямований на усвідомлення, установлення причин утруднень, а також можливостей їх подолання (етап діагностики). Другий включає визначення обмежень на прийняття рішення й формулювання критеріїв. Традиційно в якості таких розглядаються кількісні і якісні показники оцінювання альтернатив. Третій охоплює дії по пошуковій потенційно ефективного варіанта рішення, який задовольняє заданим обмеженням (етап визначення альтернатив). Четвертий полягає в попарному зіставленні кожної альтернативи й виділених критеріїв (етап оцінки). Нарешті, п'ятий охоплює відбір кращої альтернативи для виділених умов і обмежень.

В аналізі «раціонального рішення» особливу увагу необхідно приділяти двом основним етапам: інформаційній підготовці рішення (перший етап), включаючи створення інформаційного забезпечення прийняття рішення, яке забезпечує висування варіантів рішення, відбір необхідних процедур, дій і операцій для їхньої реалізації (другий етап). Стосуючись інформаційної підготовки рішення, Г. Томашевський виділяє кілька типів ситуації прийняття рішення: а) ситуацію вибору, «...у всіх цих ситуаціях людей повинен... класифікувати їх на такі, які вимагають реакції, і такі, які її не вимагають»; б) складну ситуацію, «...у яких людей повинен одночасно враховувати відомості, одержувані більш ніж від одного джерела інформації, або виконувати більш ніж одну дію»; в) ситуацію переваги, «...коли різні можливі реакції мають для людини неоднакове значення, коли з якої-небудь причини він вибирає одне із

двох...); і г) імовірнісні ситуації, «...коли працівник виконує певні операції при недостатньому обсязі інформації, наявної в його розпорядженні». Разом з тим, перераховані ситуації фактично є ситуаціями й вибору, і прийняття «раціонального рішення» (цит. по Анохину, 1974: 42).

**Мета статті.** Багатоаспектність і складність розглянутої проблематики зумовили вибір теми даного повідомлення – когнітивні регулятори прийняття рішень, рефлексивність і раціональність, аналіз взаємозв'язків раціональності, рефлексивності й рішимості в прийнятті рішень.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** В емпіричному дослідженні брали участь 75 магістрантів очної й заочної форми навчання Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Вік обстежених від 23 до 47 років, усі особи мали досвід професійної діяльності.

Для проведення дослідження був сконструйований комплекс методик, у який увійшли (Санніков, 2015): методика «Визначення рівня розвитку рефлексивності», РФЛ (А. В. Карпов); методика «Особистісні фактори прийняття рішень», ЛФР-25 (Т. В. Корнілова); «Індикатор типу особистості», МБТІ-94 (І. Майерс, К. Бриггс, версія Т. І. Шалаєвої); процедура «Мультидименціональні шкали рішимості», МШР (О. І. Санніков).

Для встановлення зв'язків між показниками рефлексивності, раціональності й рішимості був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта добутку моментів Пірсона (Р), який розраховувався за допомогою програми SPSS 13.0 for Windows. Кореляційному аналізу були піддані «сірі» бали вимірюваних показників (рішимості, рефлексивності, раціональності, властивостей особистості, яка приймає рішення). У табл. 1 представлений фрагмент статистично значимих взаємозв'язків показників рефлексивності, раціональності й рішимості особистості.

*Таблиця 1*

**Матриця статистично значимих взаємозв'язків рішимості особистості й показників прийняття рішень (раціональності, рефлексивності та ін.)**

	МБТІ		Рфл		ЛФР	МШР	
	J	P	РфлН	РфлБ	ГкР	СпР	ГБР
I	<b>305*</b>	-350*		<b>305*</b>	-467**	-374**	
N	-439**	<b>413**</b>		-529**		<b>354**</b>	
J		-863**	<b>279*</b>	<b>447**</b>		-398**	-281*

Р			-321*	-411**			<b>361**</b>		
Рац						-439**	-450**		
	МШР								
	РфР	РкР	ДвР	СтР	НзР	АвР	ОсР	АсР	ТнР
Ј		-483**				-427**			-343*
РфлП				<b>363**</b>	<b>370**</b>				
Рац	<b>369**</b>	-327*	<b>273*</b>	-369**	-296*	-379**	<b>429**</b>		
РфР			<b>379**</b>				<b>435**</b>	<b>329*</b>	
ДвР							<b>482**</b>		

*Примітка: 1) нулі й комі опущені; 2) позначення \* – рівень значущості  $\rho < 0,05$ ; \*\* – рівень значущості  $\rho < 0,01$ ; 3) умовні скорочення показників за опитувальником «Особистісні фактори прийняття рішень» (ЛФР-25): Рац – раціональність, Гкр – готовність особистості до ризику; 4) умовні скорочення показників за процедурою «Мультидименціональні шкали рішимості» (МШР): СпР – спонтанність, ГбР – гнучкість, РФР – рефлексивність, РкР – ризикованість, ДвР – далекоглядність, СтР – нестримність, НзР – незалежність, АвР – авантюризм, ОсР – докладність, АсР – асертивність, ТнР – толерантність; 5) умовні скорочення показників за опитувальником «Визначення рівня розвитку рефлексивності» (Рфл): РфлП – ретрорефлексивність; РфлН – рефлексивність сьогодення; РфлБ – рефлексивність майбутнього; 6) умовні скорочення показників «Індикатора типу особистості» (МБТ): І – показник інтроверсії; N – показник інтуїтивного типу; J – показник вирішального типу; Р – показник сприймаючого типу.*

Перш ніж приступити до аналізу взаємозв'язків рішимості, рефлексивності й раціональності, розглянемо ці показники в теоретичному конструкті методик, задіяних у дослідженні. Слід зазначити, що показники рефлексивності й раціональності в проведеному дослідженні вимірялися методиками, перевіреними на надійність і валидність.

По-перше, для виміру рефлексивності була використана методика

«Визначення рівня розвитку рефлексивності» А. В. Карпова (у розробці методики брала участь В. В. Пономарьова), яка вимірює загальний рівень рефлексивності (РфлО), а також її складові – ретроспективну рефлексію, рефлексію минулого (РфлП), рефлексію ситуативну або рефлексію сьогодення (РфлН), перспективну рефлексію, рефлексію майбутнього (РфлБ) і рефлексію взаємодії (РфлВ). Крім того, була використана процедура «МультидімENSIONАЛЬНІ ШКАЛИ РІШИМОСТІ» (МШР), до складу яких також входить шкала рефлексивності (РфР). До особливостей її інтерпретації відноситься наступне: високі значення показника рефлексивності (РфР+) означають, що вибір особистості відрізняється розсудливістю, обережністю, обмірковуванням того, що відбувається, аналізом варіантів, прогнозом наслідків зробленого вибору.

По-друге, для виміру раціональності, були використані також дві методики. Перша методика, «Особистісні фактори прийняття рішень», Т. В. Корниловой (ЛФР-25), вимірює показник, що цікавить нас, – раціональність (Рац). При цьому необхідно враховувати, що автор методики розуміє раціональність як психологічну змінну, яка відображає характеристику особистісної регуляції вибору суб'єкта в «широкому контексті життєвих ситуацій» (включаючи й ситуації прийняття рішень). Шкала «раціональності» вимірює готовність обмірковувати свої рішення й діяти при можливо повному орієнтуванні в ситуації. Враховуючи другу шкалу, вибір, який приймає суб'єкт, може відбивати не тільки раціональні, але й ризиковані рішення.

Друга методика, «Індикатор типу особистості» К. Бріггс і І. Майерс (МБТІ), включає показник раціональності як тип особистості (тип J, по термінології авторів). Раціональний (або вирішальний) тип J властивий людям, у яких головне місце у відношенні до миру займає функція прийняття рішень. Вони прагнуть жити розплановано, структуровано, впорядковано, в них домінує потреба регулювати власне життя й контролювати його. Вони люблять визначеність, вважають за краще прийняти рішення і обов'язково виконати його. «Раціональні» люди чітко орієнтовані на результат. Вони вважають за краще оцінювати й критикувати, ніж обирати нову інформацію, особливо якщо вона може вплинути на зміну їх рішення. Обстановка, яку вони створюють навколо себе, підлягає певному порядку, перебуває під постійним контролем. Таким людям властиві рішучість, обачність, уміння ухвалювати рішення без особливих хвилювань. Вони строго планують свою діяльність і діють згідно із цим планом. На думку А. Барсової (2001), особистість «раціонального типу» відрізняє: наявність сформованих, організованих дій (на основі переробленої інформації про об'єкт або предмет майбутнього рішення); стабільна працездатність; схильність до впорядкування наявної інформації; прагнення до таких видів

діяльності, які не вимагають частих переминок; висока впорядкованість навколишнього простору (с. 49-50).

Аналізуючи взаємозв'язки рефлексивності й раціональності, необхідно відзначити деякі особливості, що властиві сучасним фахівцям. Це стосується, насамперед, взаємозв'язків показника загальної рефлексивності з її складовими й між собою – додатний зв'язок показників ситуативної рефлексії, рефлексії сьогодення, ретроспективної рефлексії, рефлексії майбутнього й рефлексії взаємодії на 1% і 5% рівні.

Окремо зупинимося на перспективній рефлексії, рефлексії майбутнього (РфлБ), яка показала тісний додатний зв'язок (0,305 на 0,05% рівні значимості) з показником інтуїтивного типу (І – тип) за методикою МБТІ. Розгляд взаємозв'язків рефлексії майбутнього (РфлБ) з показником раціонального типу (J – тип) виявляють від'ємний значимий зв'язок з показником інтуїтивного типу (N – тип; -0,529 на 1% рівні значимості), а також додатний зв'язок з показником інтроверсії (I – тип; 0,299 на 5% рівні значимості) і показником сенсорного типу (S – тип; 0,404 на 1% рівні значимості). Показник ситуативної рефлексії, рефлексії сьогодення (РфлН) з показниками методики МБТІ виявив різні за знаком, але закономірні зв'язки для цих типів особистості. Виявлені від'ємні значущі зв'язки РфлН (-0,321 на 5% рівні значимості) з показником сприймаючого типу (P – тип); і, навпаки, з показником вирішального, раціонального типу (J – тип) виявлені додатні статистично достовірні зв'язки (0,279 на 5% рівні значимості).

Виявлені закономірні взаємозв'язки показників МШР між собою, а також показників МШР із показниками прийняття рішень. Так, виділені значимі додатні зв'язки шкали «рефлексивність» (РфР) із гнучкістю прийняття рішень (ГБР; 0,354 на 5% рівні значимості), а також від'ємні зі шкалою спонтанності прийняття рішень (СпР; -0,306 на 5% рівні значимості). Найбільш тісні додатні зв'язки шкали рефлексивності (РфР) виявлені з показником раціональності (Рац; 0,369 на 1% рівні значимості). Необхідно відзначити також, що шкала рефлексивності (РфР) додатньо зв'язана зі шкалами далекоглядності (ДвР; 0,379 на 1% рівні значимості) і обачності (ОсР; 0,482 на 1% рівні значимості).

При аналізі взаємозв'язків «раціональності» (J – тип), показника «Індикатора типу особистості», виділені наступні від'ємні значимі зв'язки зі шкалами МШР: спонтанністю (СпР), авантюристю (АвР), ризикованістю (РкР), гнучкістю (ГБР) на 1% і 5% рівні значимості. Аналогічну картину зв'язків зі шкалами МШР демонструє показник «раціональності» методики ЛФР-25: від'ємні зв'язки зі спонтанністю (СпР), ризикованістю (РкР), стрімкістю (СтР), незалежністю (НЗР) і авантюристю (АвР) на 1% і 5% рівні значимості. При цьому даний показник «раціональності» демонструє додатні взаємозв'язки зі

шкалами далекоглядність (ДвР) і обачність (ОсР).

Участь інтуїції в оцінці наслідків можливого розвитку ситуації вказує на часовий аспект, який необхідно враховувати при аналізі функціонування рефлексії майбутнього в просторі індивідуальності людини. Антиципація (бачення й оцінка розвитку ситуації в майбутньому), у дійсності більш властива особам з домінуванням інтроверсії, а також особам, які відрізняються здатністю збирати й агрегувати необхідну фактографічну інформацію (S – тип). Можна припустити, що відсутність професійного й життєвого досвіду в психологів на стадії навчання обумовлює від’ємні кореляції показника рефлексивності майбутнього з показником інтуїтивного типу особистості (що володіють здатністю бачити сховане від очей). Взаємозв’язки шкал рішимості (рефлексивність, далекоглядність і обачність), які були виявлені в аналізі, підтверджують приналежність до одного з компонентів рішимості – розумності, мудрості. Багато в чому, саме вона створює основу для прояву «раціональності» як у прийнятті рішень, так і в інших формах життєдіяльності. Аналіз також показав, що від’ємні взаємозв’язки раціональності з показниками «Індикатору типу особистості» утворюють стійкий комплекс. Ці зв’язки відбивають прояв раціональності в ситуації вибору, прагнення особистості прийняти й реалізувати відібраний за критеріями корисності й погоджений варіант рішення, демонструють риси «раціонального рішення». Підтвердженням цієї закономірності є взаємозв’язки «раціональності» за методикою ЛФР-25 з показниками «рішимості». Вони свідчать на користь припущення про особливе місце «раціональності» у психологічній системі прийняття рішення.

За допомогою кількісного аналізу були згруповані виділені ознаки (раціональності, рефлексивності, рішимості особистості) і описані взаємозв’язки між ними, що послужило підставою для подальшого якісного аналізу результатів. За допомогою якісного аналізу («метод асів» і «метод профілів») вивчені індивідуально-психологічні особливості рішимості особистості (Санникова, 1995).

За допомогою методу «асів» були виділено дві групи досліджуваних з найбільш високими значеннями (у діапазоні від 75 до 100 процентіля) і найбільш низькими значеннями показника «раціональності» (у діапазоні від 0 до 25 процентіля). З вибірки обстежених (75 осіб) за оцінками показника «раціональності» сформовано дві групи: групу з високими значеннями (IV квартал розподілу) склали 10 осіб, групу з низькими значеннями показника (I квартал) склали 7 осіб. За такою саме процедурою було сформовано дві групи осіб: з високими (IV квартал) і низькими значеннями (I квартал) показника «рефлексивності» (чисельністю 9 і 4 людини, відповідно). Для кожної із груп («раціональні» і «рефлексивні») за допомогою «методу профілів» були

побудовані профілі рішимої особистості. Порівняння профілів рішимої в групах з високим рівнем значення показників «раціональності» і «рефлексивності» проводилося по відмінностях, що спостерігаються зовні. На рисунку 1 представлені профілі рішимої виділених груп обстежених.

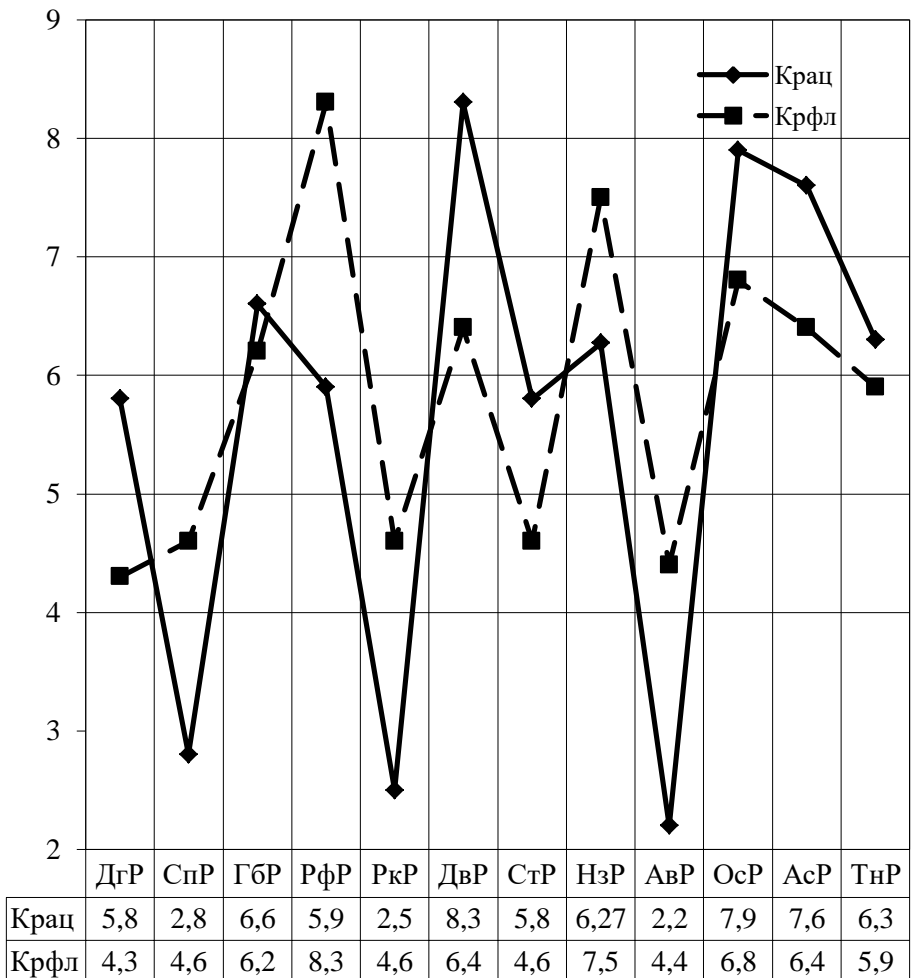


Рис. 1 Профілі показників рішимої в групах осіб з високим рівнем домінування показника «раціональності» (Крац) і «рефлексивності» (Крфл)

*Примітка: Ддр – догматичність, Спр – спонтанність, Гбр – гнучкість, Рфр – рефлексивність, Ркр – ризикованість, Ддр – дальновідність, Спр – нестримність, Нзр – самостійність, Авр – авантюризм, Оср – обачливість, Аср – асертивність, Тпр – толерантність.*

Аналіз профілів рішимості в представників виділених груп, демонструє такі тенденції: а) профілі обох показників мають однакову форму, але різняться за виразом показників. Більш виражене домінування показників носить сталий характер і може бути основою побудови портрета рішимості в осіб, які відрізняються специфікою прийняття рішень; б) істотні відмінності профілів спостерігаються тільки в показниках окремих шкал рішимості – спонтанності, ризикованості й авантюризм; в) профілі осіб, які схильні до прийняття «раціональних» («рефлексивних») рішень, відрізняються також унікальним неповторюваним складом певних показників рішимості.

В осіб, які схильні до «рефлексивних» рішень, залежно від ступеня розвитку рефлексивності можливі прояви неквапливості, розважливості, стримування проявів імпульсивності. Особам з високим рівнем рефлексивності властиво замислюватися над тим, що відбувається, над причинами своїх дій і вчинків інших людей, над наслідками вибору, який зроблений. Вони прагнуть планувати свою діяльність, рідко бувають імпульсивні, завжди розглядають різноманітні варіанти при ухваленні рішення. Осіб з низьким рівнем рефлексивності можна характеризувати як рішучих, але схильних до ризику здійснення необережних, непродуманих учинків. Представники цієї групи характеризуються гострим дефіцитом холодного розуму, урівноваженості. Ці люди впевнені в собі, у своєму успіху, незалежні в прийнятті рішень. Нерідко в ситуації вибору, у тимчасових обмеженнях, проявляють імпульсивність, відрізняються мінливістю настрою й спонтанною агресією.

Особи, схильні до «раціональних рішень», відрізняються уважністю, високою сконцентрованою на рішення питань, схильні до стрімкого, але чіткого прийняття рішення. Вони відрізняються чітким баченням загальної ситуації в прийнятті рішення, у значно меншій мірі схильні до ризику, їм невласливе підпадати під вплив емоційних станів, у них сформоване вміння створювати алгоритми пошуку ефективного рішення в ситуації вибору.

### **Висновки.**

1. Специфічною особливістю професійної діяльності представників соціономічних професій є прийняття рішення в умовах дефіциту часу. Умови взаємодії накладають відбиток на оперативний режим прийняття рішень, що реалізується при повному контакті з іншими в середовищі інтенсивної взаємодії. Звідси – цілий ряд специфічних вимог, які пред'являються до таких



властивостей особистості як гнучкість і критичність мислення; швидкість протікання психічних реакцій; звички професійного спілкування. На вибір правильного рішення впливають також когнітивні властивості особистості, такі як оригінальність і гнучкість мислення, здатність до аналізу й синтезу, раціональність і рефлексивність, і багато чого іншого.

2. У актуальних умовах рефлексивність і раціональність здобувають усе більше значення в різноманітних сферах професійної діяльності. Вони є основними при керуванні процесом засвоєння знань, у формуванні навичок, умінь і звичок, у здійсненні контролю аналізу ситуації, вибору варіанта й прийняття рішення. Раціональність і рефлексивність необхідні у випадку зміни умов професійної самореалізації, сприяють розкриттю можливостей особистості при освоєнні діяльності й формуванні професіоналізму.

3. Якісний аналіз результатів дослідження показав, що кожна виділена група осіб («раціональні», «рефлексивні») характеризується в прийнятті рішень специфікою показників рішимості.

Представників групи «раціональних» у прийнятті рішень відрізняють більш високі значення показників таких шкал рішимості як догматичність, гнучкість, далекоглядність, обачність і асертивність. Особи, які схильні до раціональних рішень більш рухливі, вони перевіряють варіанти вибору, прагнуть миттєво отримати приблизні оцінки потенційного успіху. Можливість практично «миттєвої» експрес-оцінки корисності вчинків, робить представників цієї групи відносно незалежними у своїх виборах. Більш високі значення догматичності припускають наявність сформованої системи критеріїв корисності при зіставленні очікуваного результату з отриманим. Крім того, у групі «раціональних», у порівнянні із представниками «рефлексивних», виражені все компоненти шкали мудрості, крім рефлексивності. Представників групи «рефлексивних» відрізняють більш високі (у порівнянні із групою «раціональних») значення таких показників рішимості як спонтанність, рефлексивність, ризикованість, самостійність і авантюризм. Можна стверджувати, що глибоке розуміння особливостей ситуації вибору більш властиве «рефлексивним», ніж «раціональним» особам.

4. Представляється перспективним вивчення психологічних особливостей осіб, схильних до «раціональних» і «рефлексивних» рішень, в екстремальних ситуаціях, а також у ситуаціях ризику й невизначеності.

### Література

1. Автономова Н. С. Рассудок. Разум. Рациональность. М. : Наука, 1988. 286 с.
2. Анохин П. К. Проблема принятия решения в психологии и

физиологии. *Вопросы психологии*. 1974. № 4, с. 21-30.

3. Афоничкин А. И., Михаленко Д. Г. *Управленческие решения в экономических системах* : [учебник для вузов]. СПб. : Питер, 2009. 480 с.

4. Бадалова М. В. Профессиональная рефлексия практических психологов. *Практическая психология и социальная работа*. 2002. № 4. С. 28-31.

5. Барсова Анна. Как прожить свою, а не чужую жизнь, или Типология личности. М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001. 320 с.

6. Бурганова Л. А. Теория управления: [учебное пособие]. М. : Инфра-М, 2009. 153 с.

7. Индина Т. А., Моросанова В. И. Регуляторные и личностные аспекты рациональности принятия решений. *Прикладная психология*. 2006. № 5. С. 38-56.

8. Калинин В. К. Психология воли: [сборник научных трудов] / Науч. ред. Н. Ф. Калина. Симферополь, 2001. 208 с.

9. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и мейка ее диагностики. *Психологический журнал*. 2003. Том 24, № 5. С. 45-57.

10. Карпов А. В., Скитяева В. М. Психология метакогнитивных процессов личности. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. 352 с.

11. Корнилова Т. В. *Риск и принятие решений: психология неопределенности*. Электронное издание по проекту РГНФ. 2014. URL: [www.rfh.ru/downloads/Books/144693004](http://www.rfh.ru/downloads/Books/144693004).

12. Корнилова Т. В., Степаносова О. В., Григоренко Е. Л. Интуиция и рациональность в уровневой регуляции вербальных прогнозов при принятии решений. *Вопросы психологии*. 2006. № 2. С. 126-138.

13. Льюс Р. Д., Райфа Х. Игры и решения: Введение в критический обзор. М. : Изд-во иностранной литературы, 1961. 642 с.

14. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: [учебное пособие]. СПб. : Речь, 2004. 389 с.

15. Саймон Г. Теория принятия решений в экономической теории и науке в поведении. СПб. : Экономическая школа, 1999. 380 с.

16. Санников А. И. *Психология жизненного выбора личности* : [монография]. Одесса : Изд-во ВМВ, 2015. 440 с.

17. Санников А. И. Рефлексивность личности принимающей решения. *Universum: Психология и образование*: электрон. научн. журн. 2014. № 11(10). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/1712>.

18. Санников А. И. Соотношение рациональности и эмоциональности: Регуляция жизненного выбора личности. *Вестник ОНУ имени И. И. Мечникова. Психология*. 2017. Том 22. Вып. 1. С. 79-87.

19. Санникова О. П. *Эмоциональность в структуре личности* : [монография]. Одесса : Хорс, 1995. 334 с.
20. Семёнова Е. Рациональный подход в ситуациях принятия управленческих решений. *Философия XX века: школы и концепции: Научная конференция к 60-летию философского факультета СПбГУ* (21 ноября 2000 г.). СПб. : Спб.-е филос. общ-во, 2001. С. 215-216.
21. Степанов С. Ю., Семенов И. Н., Новикова Е. Г. Типы и функции рефлексии в организации принятия решения оператором. *Проблемы инженерной психологии*. Вып. 2. Л., 1984. С. 127-129.
22. Янг С. Системное управление организацией / Пер с англ.; под ред. С. П. Никанорова, С. А. Батасова. М. : Советское радио, 1972. 456 с.
23. Cohen L. J. Can human irrationality be experimentally demonstrated? *The Behavioral and Brain Sciences*. 1981. № 4. Pp. 317-370.
24. March J. G., Simon H. A. *Organisations*. N.Y. : Wiley, 1958. P. 118.

### References

1. Avtonomova, H. S. (1988). *Rassudok. Razum. Racional'nost'* [Reason. Mind. Rationality]. М. : Nauka [in Russian].
2. Anohin, P. K. (1974). Problema prinjatij a reshenija v psihologii i fiziologii [The problem of decision making in psychology and physiology]. *Voprosy psihologii – Psychology issues*, 4, 21-30 [in Russian].
3. Afonichkin, A. I. & Mihalenko, D. G. (2009). *Upravlencheskie reshenija v jekonomicheskikh sistemah* [Management decisions in economic systems]: [uchebnik dlja vuzov]. SPb. : Piter [in Russian].
4. Badalova, M. V. (2002). Professional'naja refleksija prakticheskikh psihologov [Professional reflection of practical psychologists]. *Prakticheskaja psihologija i social'naja rabota – Practical psychology and social work*, 4, 28-31 [in Russian].
5. Barsova, Anna (2001). *Kak prozhit' svoju, a ne chuzhuju zhizn', ili Tipologija lichnosti* [How to live your own life, not someone else's, or personality typology]. М. : AST-PRESS KNIGA [in Russian].
6. Burganova, L. A. (2009). *Teorija upravljenija* [Management theory] : [uchebnoe posobie]. М. : Infra-M [in Russian].
7. Indina, T. A. & Morosanova, V. I. (2006). Reguljatornye i lichnostnye aspekty racional'nosti prinjatija reshenij [Regulatory and personal aspects of the rationality of decision making]. *Prikladnaja psihologija – Applied Psychology*, 5, 38-56 [in Russian].
8. Kalin, V. K. (2001). *Psihologija voli* [Psychology of will]: [sbornik nauchnyh trudov] / Nauch. red. N. F. Kalina. Simferopol' [in Russian].

9. Karpov, A. V. (2003). Refleksivnost' kak psihicheskoe svojstvo i meika ee diagnostiki [Reflexivity as a mental property and meics of its diagnosis]. *Psihologicheskij zhurnal – Psychological journal*, tom. 24, vol. 5, 45-57 [in Russian].
10. Karpov, A. V., Skitjaeva, V. M. (2005). *Psihologija metakognitivnyh processov lichnosti [Psychology of personality metacognitive processes]*. M. : Izd-vo «Institut psihologii RAN» [in Russian].
11. Kornilova, T. V. (2014). *Risk i prinyatie resheniy: psihologiya neopredelennosti [Risk and decision making: the psychology of uncertainty]*. Electronic edition of the project RHF. Retrieved from URL: [www.rfh.ru/downloads/Books/144693004](http://www.rfh.ru/downloads/Books/144693004) [in Russian].
12. Kornilova, T. V., Stepanosova, O. V. & Grigorenko, E. L. (2006). Intuicija i racional'nost' v urovnevoj reguljacii verbal'nyh prognozov pri prinjatii reshenij [Intuition and rationality in the level regulation of verbal predictions when making decisions]. *Voprosy psihologii – Psychology issues*, 2, 126-138 [in Russian].
13. L'jus, R. D. & Rajfa, X. (1961). *Igry i reshenija: Vvedenie v kriticheskij obzor [Games and Solutions: An Introduction to a Critical Review]*. M. : Izd-vo inostrannoj literatury [in Russian].
14. Nasledov, A. D. (2004). *Matematicheskie metody psihologicheskogo issledovanija. Analiz i interpretacija dannyh [Mathematical methods of psychological research. Analysis and interpretation of data]* : [uchebnoe posobie]. SPb. : Rech' [in Russian].
15. Sajmon, G. (1999). *Teorija prinjatija reshenij v jekonomicheskoy teorii i nauke v povedenii [Decision theory in economic theory and science in behavior]*. SPb. : Jekonomicheskaja shkola [in Russian].
16. Sannikov, A. I. (2015). *Psihologija zhiznennogo vybora lichnosti [Psychology of a person's choice in life]* : [monografija]. Odessa : Izd-vo VMV [in Russian].
17. Sannikov, A. I. (2014). Refleksivnost' lichnosti prinimajushhej reshenija [Reflexivity of the decision-maker]. *Universum: Psihologija i obrazovanie – Universum: Psychology and Education: jelektron. nauchn. zhurn. # 11(10)*. URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/1712> [in Russian].
18. Sannikov, A. I. (2017). Sootnoshenie racional'nosti i jemocional'nosti: Reguljacija zhiznennogo vybora lichnosti [The ratio of rationality and emotionality: Regulation of a person's life choice]. *Vestnyk ONU ymeny I. I. Mechnykova. Psykholohyia – Bulletin of ONU named after I. I. Mechnikov. Psychology*. Tom 22. Vip. 1, 79-87 [in Russian].
19. Sannikova, O. P. (1995). *Jemocional'nost' v strukture lichnosti [Emotionality in the structure of personality]*: [monografija]. Odessa : Hors [in Russian].

20. Semjonova, E. (2001). Racional'nyj podhod v situacijah prinjatija upravlencheskih reshenij [Rational approach in situations of making managerial decisions]. *Filosofija XX veka: shkoly i koncepcii [Philosophy of the 20th century: schools and concepts]*: Nauchnaja konferencija k 60-letiju filosofskogo fakul'teta SPbGU (21 nojabrja 2000 g.). SPb. : Spb.-e filos. obshh-vo, 215-216 [in Russian].

21. Stepanov, S. Ju., Semenov, I. N. & Novikova, E. G. (1984). Tipy i funkcii refleksii v organizacii prinjatija reshenija operatorom [Types and functions of reflection in the organization of decision making by the operator]. *Problemy inzhenernoj psihologii – Engineering psychology problems*, vyp. 2, 127-129 [in Russian].

22. Jang, S. (1972). *Sistemnoe upravlenie organizaciej [System management of the organization]* / Per s angl.; pod red. S. P. Nikanorova, S. A. Batasova. M. : Sovetskoe radio [in Russian].

23. Cohen, L. J. (1981). Can human irrationality be experimentally demonstrated? *The Behavioral and Brain Sciences*, 4, pp. 317-370 [in English].

24. March, J. G. & Simon, H. A. (1958). *Organizations*. N.Y. : Wiley [in English].

**Sannikov O.I., Shablil D.M.**

## **TO THE PROBLEM OF COGNITIVE REGULATING OF PERSONAL CHOICE**

*The article focuses on the results of studying the peculiarities of cognitive regulating of the decision-maker's choice. The author presents the results of the theoretical analysis of the problem of «rationality» and «reflexivity» including its consideration in the psychology of decision-making. The role of rational decision-making by a person in the system «man – profession – society» is shown, the views of scientists on the role of reflexivity in specialists's decision-making are highlighted.*

*It is found out that rationality, reflexivity and decision-making indicators are interdependent. It is shown that rationality and reflexivity accelerate the activation of personal resources in a situation of uncertainty and risk. It is pointed out that the dominance of rationality in the situation of choice (in interaction with reflection) provides an opportunity not only to predict the consequences of the decision implementation, but also to assess their usefulness for the individual.*

*The author has constructed a psychodiagnostic complex which contains: methods «Personal factors of decision-making» (T. V. Kornilova); methods «Determination of the level of reflexivity development» (A. V. Karpov); «Personality type indicator» (I. Myers, K. Briggs); procedure «Multidimensional scales of decisiveness» (O. I. Sannikov). Statistical data processing was performed using the software SPSS 13.0 for Windows. Both quantitative (correlation) and qualitative*

*(«aces» method and «profiles» method) data analyzes were used. Statistically significant relationships between indicators of rationality, reflexivity and individual's decisiveness are revealed. The description of psychological characteristics of decisiveness in individuals with a high level of rationality and reflexivity is presented.*

*A comparison of the peculiarities of decisiveness in people with different levels of «rationality» and «reflexivity» has been conducted: caution in analyzing the situation, lack of rapidity in changing tactics to find an effective option, foresight in assessing its consequences, as well as assertiveness in choosing the path to the ultimate goal is especially typical of those prone to rational decisions. It is shown that for individuals with the dominance of «reflexivity», higher values of indicators of decision-making (flexibility, risk-taking, adventurousness and independence of decision-making) are characteristic. It is proved that rationality and reflexivity are resources of decisiveness and determine its specificity. Emphasis is placed on the fact that in addition to the resource function, they perform the function of cognitive regulating of individual choice.*

**Key words:** *rationality, reflexivity, decisiveness, personality, decision-making, cognitive regulating of choice.*

**Санніков Олександр Ілліч** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса;

**Шаблій Дар'я Миколаївна** – магістрантка Відділення перепідготовки фахівців за магістерською програмою із психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса.

## ОСОБЛИВОСТІ ВОЛІ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

ORCID 0000-0002-5414-3256

У статті представлено дослідження волі і вольових якостей особистості в юнацькому віці. Вивчення волі і вольової регуляції поведінки є досить актуальною темою в психології. Спроби вирішення проблеми вольової регуляції поведінки робилися вітчизняними та зарубіжними представниками різних психологічних теорій і напрямків. Активність - це провідний фактор, який впливає на психічне становлення, розвиток психічних процесів і властивостей людини. Однак, активність є свідомою і вибірковою дією особистості, яка спрямована на перетворення, зміну навколишнього простору, зміну самої людини та її розвиток. Крім короткого теоретичного аналізу основних концепцій волі і вольової активності, представлені результати емпіричного дослідження проявів волі і вольових якостей в даному віковому періоді. Зроблено спробу систематизації діагностичного інструментарію відповідно трьом компонентам вольових якостей особистості: когнітивного, емоційного і поведінкового. Емпірично визначені основні тенденції розвитку вольових якостей особистості в юнацькому віці. Спостерігається досить високий відсоток юнаків із гіперактивним рівнем за шкалою «наполегливість». Істотний відсоток рівня гіпоактивності виявлено у випробовуваних за шкалами «самостійність» і «рішучість». Слаборозвиненими вольовими якостями підлітків стали такі якості як здатність до цілепокладання, самоконтролю, здатність до коректування результатів цілеутворення для досягнення мети. У досліджуваній групі відзначений високий рівень імпульсивності. Виходячи з отриманих вольових характеристик, психологічний супровід розвитку вольових якостей особистості юнаків ми вбачаємо в розробці психологічних програм, орієнтованих на формування таких компонентів волі: цілеспрямованості, гнучкості; соціально-орієнтованих, конструктивних відносин з оточуючими; здатності до поєднання спонтанності з можливістю довільної регуляції поведінки; наполегливої, але не агресивної поведінки; усвідомленого управління своїм емоційним і фізичним станом.

**Ключові слова:** воля, вольові якості особистості, юнацький вік, методики діагностики волі.

**Постановка проблеми.** Вивчення волі і вольової регуляції поведінки є досить актуальною темою в психології. Спроби вирішення проблеми вольової регуляції поведінки робилися вітчизняними та зарубіжними представниками різних психологічних теорій і напрямків. серед вітчизняних дослідників волі і вольової регуляції поведінки можна відзначити роботи О.Ф. Лазурського, С.Л. Рубінштейна, В.І. Селіванова, Н.Д. Левитова, Є.П. Ільїна та ін. Причому, дослідження волі як самостійного психічного процесу і складової багато компонентної освіти отримало початок в науковій школі В.І. Селіванова (Селіванов, 1974; Высоцкий, 1999).

Дослідженням волі і вольових характеристик в юнацькому віці присвячено чимало робіт: в загальному контексті значимість вивчення вольової сфери юнака підкреслюють Л.І. Божович, І.С. Кон, А.К. Маркова, І.С. Сивова, Д.І. Фельдштейн та інші. У плані вивчення вольових якостей в юнацькому віці науковий інтерес представляють дослідження І.В. Боязітової, С.І. Хохлова, Т.І. Шульги.

Недостатня вивченість перерахованих вище аспектів, а також необхідність регулювання процесу розвитку вольової сфери особистості юнака в умовах сучасної освітньої системи стали аргументом актуальності дослідження і передумовою для його реалізації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вольові дії, на думку А.Г. Ковальова, характеризуються наявністю свідомо поставленої мети, наявністю мотивації в досягненні мети і подоланням перешкод на шляху до цієї мети. Варто зазначити, що до вольових дій відносяться не лише дії з подолання перешкод, але й дії з організації внутрішнього психічного життя людини, процес мислення і контроль за власними емоціями та почуттями (Ковалев, Мясіщев, 1957).

Ми згодні з визначенням волі, пропонованим В.І. Селівановим, який розглядав волю як «Свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, виражене в умінні долати внутрішні і зовнішні перешкоди при здійсненні цілеспрямованих дій і вчинків» (Селіванов, 1974). Головною характеристикою «розвиненої волі», як вважав В.І. Селіванов, є економне витрачання енергії.

У психології воля розглядалася як компонент або властивість характеру. У роботах А.Г. Ковальова, О.Ф. Лазурського, С.Л. Рубінштейна, І.В. Страхова та інших вчених характер представлений як основа волі, де сукупність найбільш істотних і стійких рис поведінки людини, відображають своєрідність його вольових якостей (Ковалев, Мясіщев, 1957; Селіванов, 1974; Хохлов, 1994:23-25).

Необхідно відзначити, що при видимій значущості проблеми залишаються недостатньо розробленими методи оцінки рівня розвитку вольової



активності юнацтва і психолого-педагогічні умови, що сприяють розвитку вольових якостей особистості в даний віковий період.

**Мета статті** – розкрити особливості волі і вольових якостей особистості в юнацькому віці.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Активність - це провідний фактор, який впливає на психічне становлення, розвиток психічних процесів і властивостей людини. Однак, активність є свідомою і вибірковою дією особистості, яка спрямована на перетворення, зміну навколишнього простору, зміну самої людини та її розвиток.

Воля характеризується проявом певної міри соціальної активності людини в різних сферах життя: праці, навчальній діяльності, спілкуванні. Саме вольові якості особистості допомагають контролювати і керувати власними стимулами з урахуванням не тільки особистих потреб, а й потреб соціуму.

Аналіз наукової літератури дозволяє розглядати вольову активність особистості як складне утворення, що включає наступні компоненти: динамічний, змістовний і соціально-особистісний. Динамічний компонент або рухові характеристики вольової активності, є фізіологічним механізмом, що дозволяє керувати людині своєю поведінкою. Змістовний компонент визначає спрямованість волі. До змістовного компоненту автори включають мотиваційні та емоційні чинники. Соціально-особистісний компонент вольової активності відображає можливість застосувати сформовані вольові якості в процесі реалізації вольової активності. Отже, вольовою називають таку особистість, в якій гармонійно розвинені основні компоненти складової вольової активності. Автори вказують на різні рівні вираженості вольової активності, від низької форми прояву до високої, що характеризує імпульсивні форми активності. Форми вольової активності позначені теоретично і не підтверджені експериментальними дослідженнями. Дослідники відзначають недостатню кількість експериментальних методик, що дозволяють діагностувати різні рівні вираженості вольової активності особистості.

В юнацькому віці відбувається корінна перебудова структури вольової активності. Однак, вольова сфера підлітка вельми суперечлива. Дослідники особливо відзначають, що юнаки відчувають труднощі в розкритті більшості понять, пов'язаних з тією чи іншою вольовою якістю, а з 12 - 14 років є ризик виникнення неадекватно високого рівня оцінювання розвитку своїх вольових якостей (наполегливості, самостійності, цілеспрямованості). До кінця підліткового віку оцінка своїх вольових якостей стає більш адекватною, критичність підвищується, спостерігається збіг самооцінок і експертних оцінок. І.С. Кон відзначає наступне протиріччя в цьому періоді розвитку: з одного боку достатній рівень свідомого самоконтролю, з іншого боку - прояв

незадоволеності своїй волею - тенденція до заниження в оцінюванні своїх вольових якостей, сили волі (Кон, 2009).

Дослідники відзначають в юнацькому віці лабільний і нестійкий характер основних механізмів вольової регуляції поведінки, що свідчить про сенситивний період формування волі.

У даному віковому періоді на тлі вікового зниження контролю над почуттями і вчинками, з'являється можливість короточасної підтримки вольового зусилля в період здійснення дії, починає формуватися свідомо саморегуляція основних видів поведінки. У юнака шляхом внутрішнього плану міркування відбувається посилення або ослаблення окремих прагнень при конфлікті. Ця боротьба відбувається стихійно, але це тип свідомої регуляції своїх спонукань. Інтелектуальний план дій дозволяє оцінювати і представляти наслідки своїх вчинків, в результаті приймається рішення, ставляться цілі, створюється намір (Ширяєва, 2001:1-16).

Організованість до 6-7 класу розуміється як «дбайливе» ставлення до часу і ототожнюється з обов'язковим виконанням режиму дня. Перехід до оперативного планування підвищує організованість молодшого підлітка на якісно новий щабель. Висока організованість старшокласників, раціональне використання свого часу ґрунтується на складних уміннях організації своєї діяльності в позаурочний час. Прагнення плідно використовувати час отримує конкретну спрямованість, стає засобом досягнення певної мети. У старших юнаків з'являється провідний компонент в організованості - перспективне планування діяльності. В цей період формується і творчий стиль мислення, розвивається загальна, що виходить за рамки навчальної діяльності, потреба в самостійності.

Активність юнака проявляється в його інтересах, проте життєві плани ще є розпливчастими, без відповідності з їх практичною діяльністю. Юнак виявляє готовність наполегливо опанувати те, що цікавить його діяльність і при необхідності застосувати для цього зусилля. Дослідження С.І. Хохлова підтверджують зв'язок між проявами вольових якостей юнаків та інтересом до діяльності, тому більш висока активність проявляється при вивченні неулюблених шкільних предметів (Хохлов, 1994:23-25).

У цьому віці відбувається інтенсивне формування почуття власної гідності, самоповаги, прагнення відповідати вимогам оточуючих і власним вимогам до себе, тому розвиток юнака більше визначається внутрішніми умовами, а саме - власними цінностями, зразками, що сформувалася самооцінкою. Дослідження І.В. Боязітової, Т.І. Шульги встановили взаємозв'язок самооцінки і вольової регуляції в онтогенезі, яка варіює в залежності від суб'єктивної активності дитини в різних видах діяльності.

Високому рівню вольової регуляції відповідає система особистісних особливостей самооцінки: диференційованість приватних самооцінок, адекватний рівень розвитку емоційного компонента і високий рівень когнітивного компонента самооцінки, реалістичний рівень розвитку домагань. При низькій вольовій регуляції відзначався неадекватно високий рівень розвитку когнітивного компонента самооцінки, завищений або занижений рівень домагань (Боязитова, 2008: 27-40).

Аналіз класифікацій вольових якостей дозволив виділити основні якості, що впливають на результативність вольової дії в будь-якій діяльності. До основних вольових якостей відносять ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість, наполегливість і завзятість. Відзначаються складності диференціації психологічного змісту основних вольових якостей. Однак експериментальних даних, які доводять нетотожність змісту деяких основних вольових якостей недостатньо. Як перспективний метод вивчення змісту вольових якостей, розглядається дослідження семантики у плані індивідуального сприйняття.

Аналіз досліджень розвитку вольової активності, дозволяє виділити юнацький вік як досить вивчений. Так, в психологічній літературі не відображені механізми формування вольової активності в даному віці в умовах навчальної діяльності, відзначаються труднощі експериментального вивчення вольових якостей підлітків, обумовлені суперечливістю і нестійкістю самооцінок вольових якостей самостійності, наполегливості.

У контексті проблеми, що розглядається поряд із теоретичними дослідженнями проявів волі і вольових якостей в юнацькому віці, наша увага була звернена на її емпіричне вивчення. При організації експериментального дослідження ми спиралися на теоретичні положення компонентів оцінки вольових якостей В.І. Селіванова, Є.П. Ільїна та ін.

Згідно за трьома виділеними компонентами оцінки вольових якостей особистості був здійснений підбір діагностичного інструментарію (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Діагностичний інструментарій оцінки вольових якостей особистості**

<b>Компоненти вольових якостей особистості</b>	<b>Зміст компонента</b>	<b>Діагностична методика</b>
Когнітивний компонент	Уявлення юнаків про вольові якості (ініціативність, самостійність, рішучість, наполегливість).	Методика «Індивідуальний вольовий контроль» (Є. Ширяєва) Анкета з визначення розвитку вольових якостей (Є. Прошицька,

		С.С. Гріншпун)
Емоційний компонент	Прагнення опанувати своїми афективними реакціями та поведінкою в цілому.	Анкетна методика вимірюванні імпульсивності (В. Азаров).
Поведінковий компонент	Оволодіння практичними навичками самоврядування і самоконтролю діями, вміння планувати діяльність і здатність здійснювати будь-який вчинок з опорою на духовно-моральні норми і цінності в будь-якій життєвій ситуації.	Опитувальник (А. Зверков і Е. Ейдман). Методика «Здатність до самоврядування» Н. Пейсахова

Експериментальне дослідження було здійснено з підлітками 14-15 років 7-8 класів м. Києва середньої загальноосвітньої школи №5. Всього в експерименті взяло участь 90 підлітків.

У результаті емпіричного дослідження були виявлені наступні особливості вольових якостей юнаків:

1. Когнітивний компонент або уявлення учнів про свої вольові якості проявлявся наступним чином.

Більш ніж у 50% випробовуваних переважає оптимальний рівень характеристики своїх вольових якостей.

Юнаки відзначають розвиненість у себе таких вольових якостей як: винахідливість, ініціативність, старанність, самостійність, свобода, послухність, сміливість, рішучість, сумнів, завзятість, наполегливість, мінливість. Відзначимо, що високий (гіперактивний) рівень вираженості вольових якостей у себе відзначили від 16-18% до 20-33% юнаків (залежно від вольових якостей). Найбільша вираженість гіперактивного рівня за досліджуваними шкалами спостерігалася за шкалою «наполегливість» - 33%. Дані випробовувані давали собі таку характеристику як: «упертий». За іншим шкалами спостерігалася однакова вираженість відсотків осіб, які характеризували себе як: «винахідливий», «непокірний», «безстрашний». Слабо виражений (гіпоактивний) рівень вольових якостей спостерігався у 24% юнаків за шкалами «самостійність» і «рішучість». Такі випробовувані характеризують себе як

залежних і обережних. Відзначимо, що наявність такої характеристики як «лінь» за шкалою «наполегливість» відзначили у себе лише 7% юнаків.

Виходячи з отриманих даних, можна зробити висновок, що юнаки досить нестійкі в означенні своїх вольових якостей. Найбільш непостійними у них стали такі вольові якості як: ініціативність, самостійність і наполегливість.

Юнаки з високим рівнем розвитку вольових якостей характеризували себе як рішучі, самостійні, наполегливі, як в житті, так і в навчанні. Учні з середнім показником розвитку вольових якостей, яких в даній вибірці найбільша кількість, відзначали у себе нестачу ініціативності та наполегливості до старанної роботи. У юнаків із низьким рівнем розвитку вольових якостей, яких було відзначено найменшу кількість, окреслені якості (на переконання самих підлітків) практично не розвинені.

2. Емоційний компонент вольових якостей, що характеризується прагненням юнаків оволодіти своїми афективними реакціями та поведінкою в цілому, проявлявся в тому, що відносно стабільний розвиток афективно-затребуваної сфери і рівня вольової регуляції було виявлено у 20% учнів.

Помітну нерівність за шкалами «домінування імпульсивності» і «домінування керованості» спостерігалось у решта групи юнаків - 80%, причому, у 22% підлітків спостерігається нестабільність, спрямована на посилення керованості, а у 58% виявлено домінування імпульсивних реакцій. Аналіз рівня імпульсивності і вольової регуляції дозволив констатувати досить високий рівень імпульсивності в поведінці підлітків, що є нормативним для даної вікової категорії.

3. Поведінковий компонент прояву вольових якостей особистості - оволодіння юнаками навичками самоврядування і самоконтролю, вміння планувати діяльність і здатність здійснювати будь-який вчинок з опорою на духовно-моральні норми і цінності в будь-якій життєвій ситуації і характеризувався такими тенденціями. Високий рівень самоконтролю відзначений у 13% досліджуваних юнаків. Дані особи володіють незалежністю, самостійністю, впевненістю в собі, стійкістю намірів і реалістичністю поглядів, умінням розподіляти зусилля і контролювати свої вчинки. Середній рівень розвитку самоконтролю відзначений у понад 50% респондентів. Низький рівень вольового самоконтролю виявлено у 36%, що характеризується наявністю імпульсивних вчинків, нестійкістю намірів випробовуваних.

Відзначимо, що у виділених категорій юнаків присутнє різне співвідношення категорій «наполегливості» і «самовладання». Так, у юнаків з високим рівнем розвитку саморегуляції переважає «самовладання» як рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. У юнаків із середнім рівнем розвитку вольової регуляції співвідношення «самовладання» і «наполегливість»

30% до 70% відповідно. У юнаків із низьким рівнем вольової регуляції співвідношення «самовладання» і «наполегливості» склало 44% до 56% відповідно.

Аналізуючи здатність до самоврядування як однієї із характеристик поведінкового компонента розвитку вольових якостей юнаків, можна зробити висновок, що у досліджуваній вибірці домінує середній рівень здатності до самоврядування - більше 45% піддослідних. Відзначимо, що найбільш розвиненими у досліджуваних юнаків виявилися такі характеристики самоврядування як орієнтування в ситуації, прогнозування, прийняття рішення. Найменш представленими стали характеристики самоврядування, що відображають оцінку і коригування результатів цілепокладання. Найменш розвинутою характеристикою в юнаків із низьким рівнем розвитку здатності до самоврядування стала здатність до планування для досягнення поставленої мети.

Можна констатувати, що в юнаків із середнім і низьким рівнями розвитку самоконтролю, домінуючим якістю стала «наполегливість», а «самовладання» як вольова якість особистості виявилась менш розвинутою. Відзначимо у досліджуваній вибірці недостатній розвиток самоконтролю на шляху до поставленої мети і наявність напруги при зміні обставин, що впливають на хід дій з досягнення поставленої мети.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило сформулювати такі висновки:

- воля є свідомою регуляцією людиною своєї поведінки і діяльності, вираженої в умінні долати внутрішні і зовнішні перешкоди при здійсненні цілеспрямованих дій і вчинків,

- в юнацькому віці відбувається корінна перебудова структури вольової активності. Юнаки відчувають труднощі в розкритті більшості понять, пов'язаних з тією чи іншою вольовою якістю, у них формується високий рівень оцінювання своїх вольових якостей (наполегливості, самостійності, цілеспрямованості). Виникає парадокс в цьому періоді розвитку: з одного боку достатній рівень свідомого самоконтролю, з іншого боку - прояв незадоволеності своєю волею - тенденція до заниження в оцінюванні своїх вольових якостей, сили волі,

- емпіричне дослідження особливостей прояву волі і вольових якостей особистості юнаків показало, що в досліджуваній групі домінує оптимальний рівень індивідуального вольового контролю з таких вольових якостей як: «ініціативність», «самостійність», «рішучість», «наполегливість».

Спостерігається досить високий відсоток юнаків із гіперактивним рівнем за шкалою «наполегливість».

Істотний відсоток рівня гіпоактивності виявлено у випробовуваних за шкалами «самостійність» і «рішучість». Слаборозвиненими вольовими якостями підлітків стали такі якості як здатність до цілепокладання, самоконтролю, здатність до коректування результатів цілеутворення для досягнення мети. У досліджуваній групі відзначений високий рівень імпульсивності.

**Перспективи подальшого дослідження.** Виходячи з отриманих вольових характеристик, психологічний супровід розвитку вольових якостей особистості юнаків ми вбачаємо в розробці психологічних програм, орієнтованих на формування таких компонентів волі: цілеспрямованості, гнучкості; соціально-орієнтованих, конструктивних відносин з оточуючими; здатності до поєднання спонтанності з можливістю довільної регуляції поведінки; наполегливої, але не агресивної поведінки; усвідомленого управління своїм емоційним і фізичним станом.

### Література

1. Бех І.Д. Від волі до особистості. Київ : Україна. Віта, 1995. 202 с.
2. Боязитова И.В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции в онтогенезе. *Психологический журнал*. Т. 19, № 4, 2008. С. 27-40.
3. Высоккий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. Челябинск, 1999. С. 26-33.
4. Ковалев А.Г., Мясичев В.Н. Психические особенности человека в 2-х томах. Том 1. Характер, Изд-во Ленингр. Ун-т, 1957. 568 с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности. Москва, Просвещение, 2009. 255 с.
6. Поліщук С.А. Вплив самооцінки на вольові риси та вольове зусилля. *Психологія*. Київ : НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2000. Вип. 2 (9). С. 58-62.
7. Поліщук С.А. Історичні аспекти вивчення волі. *Психологія*. Київ : НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2000. Вип. 1 (8). С. 61 - 67.
8. Селиванов В.И. Психология волевой активности : (Лекция по спецкурсу) / М-во просвещения РСФСР. Рязан. гос. пед. ин-т. Рязань : [б. и.], 1974. 150 с.
9. Хохлов С.И. Интерес, внимание и воля. *Проблемы психологии воли* под ред. Селиванова В.И. Рязань, 1994. С. 23-25.
10. Ширяева Э.Г. Исследование волевых качеств: методические рекомендации. Иркутск, 2001. С. 1-16.

## References

1. Bekh I.D. (1995). *Vid voli do osobystosti* [From will to personality]. Kyiv: Vita. [in Ukrainian].
2. Boyazitova, I.V. (2008). Vzaimosvjaz' samoocenki i volevoj reguljaciji v ontogeneze [The relationship between self-esteem and volitional regulation in ontogenesis]. *Psichologicheskij zhurnal - Psychological journal*, 19(4), 27-40 [in Russian].
3. Vysockij, A.I. (1999). Volevaja aktivnost' shkol'nikov i metody ee izuchenija [Volitional activity of schoolchildren and methods of studying it]. Cheljabinsk, S. 26-33. [in Russian].
4. Kovalev A.G., Myasishchev V.N. Psihicheskie osobennosti cheloveka v 2-h tomah [Mental characteristics of a person in 2 volumes]. Volume 1. Character, Leningrad Publishing House. University, 1957.568 p.
5. Kon, I.S. Psihologija rannej junosti [Psychology of early adolescence]. Moscow, Education, 2009.255 s. [in Russian].
6. Polishchuk S.A. Vplyv samoostinky na volovi rysy ta volove zusyllia [The influence of self-esteem on volitional traits and volitional effort]. *Psykhologhiia - Psychology*. Kyiv : NPU im. M.P.Drahomanova, 2000. Vyp. 2 (9). S. 58-62. [in Ukrainian].
7. Polishchuk S.A. Istorychni aspekty vyvchennia voli [Historical aspects of the study of will]. *Psykhologhiia -Psychology*. Kyiv : NPU im. M.P.Drahomanova, 2000. Vyp. 1 (8). S. 61 - 67. [in Ukrainian].
8. Selivanov V.I. Psihologija volevoj aktivnosti : (Lekcija po speckursu) [Psychology of volitional activity: (Lecture on a special course)] / Ministry of Education of the RSFSR. Ryazan. state ped. in-t. Ryazan: [b. and.], 1974.150 s. [in Russian].
9. Khokhlov S.I. Interes, vnimanie i volja. Problemy psihologii voli pod red. Selivanova [Interest, attention and will. Problems of the psychology of will], ed. Selivanova V.I. Ryazan, 1994.S. 23-25. [in Russian].
10. Shiryaeva E.G. Issledovanie volevyh kachestv: metodicheskie rekomendacii [Research of volitional qualities: guidelines]. Irkutsk, 2001.S. 1-16. [in Russian].

**Andriiash M.O.**

## **PECULIARITIES OF WILL AND VOLITIONAL QUALITIES IN ADOLESCENCE**

*The study of will and volitional regulation of behaviour is a very urgent topic in psychology. Domestic and foreign representatives of various psychological theories and directions made attempts to solve the problem of volitional regulation of*



*behaviour. Activity is a leading factor that affects the mental formation, development of mental processes and human properties. However, activity is a conscious and selective action of an individual, which aims at transforming, changing the environment, changing a person himself and his development. The article presents a study of the will and volitional qualities of the individual in adolescence. In addition to a brief theoretical analysis of the basic concepts of will and volitional activity, the results of an empirical study of manifestations of will and volitional qualities in this age period are presented. An attempt is made to systematize diagnostic tools in accordance with the three components of volitional qualities of personality: cognitive, emotional and behavioural. The main trends in the development of volitional qualities of the individual in adolescence are empirically determined. There is a fairly high percentage of young people with a hyperactive level on the “persistence” scale. A significant percentage of the level of hypoactivity was found in the subjects on the “independence” and “determination” scales. Such qualities as the ability to set goals, self-control, the ability to adjust the results of goal-setting to achieve the goal are weakly developed volitional qualities of adolescents. A high level of impulsivity was recorded in the study group. Based on the obtained volitional characteristics, we see the psychological support of the development of volitional qualities of a personality of young people in the development of psychological programs focused on the formation of the following components of the will: purposefulness, flexibility; socially-oriented, constructive relations with others; ability to combine spontaneity with the possibility of arbitrary regulation of behaviour; persistent but not aggressive behaviour; conscious management of their emotional and physical condition.*

**Key words:** will, volitional qualities of personality, adolescence, methods of diagnostics of will.

**Андріяш Марія Олексіївна** – здобувачка вищої освіти Інституту післядипломної освіти Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

*Бочелюк В.Й. (ORCID: 0000-0001-8727-3818),  
Віхляєва Я.Є. (ORCID: 0000-0001-8470-5750)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВІВ ОПАНОВУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ З ПОКАЗНИКАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

*Актуальність дослідження опановуючої поведінки осіб з різним рівнем психологічного благополуччя обумовлюється як теоретичною значущістю (недостатнє з'ясування проблеми у психологічній науці), так і практичною: основа для створення програм формування стресостійкості особистості. У статті проаналізовано поняття «психологічне благополуччя» та «опановуюча поведінка», виокремлено структурні компоненти та види цих психічних феноменів. Встановлено, що структурними компонентами копінг-ресурсів особистості є інтелектуальні ресурси, соціальна підтримка, емпатія, афіліація, низький нейротизм. Емпіричне дослідження було сплановано у контексті перевірки гіпотези про зв'язок показників захисно-опановуючої поведінки та параметрів психологічного благополуччя у студентському віці. В якості діагностичних засобів було використано методику Лазаруса (дослідження копінг-стратегій) та шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко). Обробка статистичних даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS. З'ясовано, що у досліджуваній вибірці домінують середні показники психологічного благополуччя та його компонентів. Також переважання середніх рівнів фіксується у проявах різних видів опановуючої поведінки: конфронтації, дистанціюванні, прийнятті відповідальності, втечі, плануванні вирішення проблеми, позитивній переоцінці. Виявлено домінування низького рівня у проявах самоконтролю та високого рівня у пошуку соціальної підтримки. Зроблено висновок про обернений кореляційний зв'язок психологічного благополуччя з такими видами опановуючої поведінки як дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча. Зафіксовано пряму кореляцію психологічного благополуччя з рівнем розвитку самоконтролю студентів. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у розширенні вікового діапазону дослідження та з'ясуванні гендерних особливостей опановуючої поведінки і психологічного благополуччя особистості.*

**Ключові слова:** *психологічне благополуччя, опановуюча поведінка, конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки,*

*прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.*

**Постановка проблеми.** У сучасних реаліях зростає актуальність такого завдання суспільної практики як розроблення ефективної методології і конкретних методик збереження психологічного здоров'я громадян. Означене завдання є міждисциплінарним, проте одна із ключових ролей у його реалізації належить психологічній науці. Справді, вивчення когнітивних, емоційних, комунікативних показників особистості, дослідження способів реагування людини у різноманітних життєвих ситуаціях є умовою створення ефективних практичних програм зміцнення не лише психологічного здоров'я, а й фізичного. У цьому контексті, актуальним є звернення уваги науковців до проблеми психологічного благополуччя особистості як однієї з базових психічних структур, що забезпечує повноцінне, стабільне формування особистості. Психологічне благополуччя залежить від низки чинників серед яких важлива роль належить стратегіям реагування людини у складних життєвих ситуаціях. У зв'язку з цим, актуальними є наукові розвідки стосовно опановуючої поведінки особистості у руслі з'ясування її зв'язку з показниками психологічного благополуччя. Емпіричні дослідження цієї проблеми є цікавими не лише у плані заповнення дослідницьких «білих плям» та конструювання цілісної теорії емоційної стійкості особистості, а й у контексті розроблення відповідних емоційно-розвивальних програм спрямованих на подолання тривожності та формування стресостійкості. Тобто, актуальність дослідження задекларованої тематики визначається її теоретичною і практичною значущістю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Термін «психологічне благополуччя» має низку трактувань у психологічній науці. На думку Ю. І. Кашлюка, психологічне благополуччя відображає якість життя, особисту гармонію, рівень реалізації власного потенціалу (Кашлюк, 2016). Одним з найбільш повних й інформативних є підхід К. Санько, що узагальнюючи погляди різних вчених пояснює цей феномен як цілісне переживання, що відображає успішність функціонування людини у соціумі, яке супроводжується позитивним емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, сприятливим самоставленням та довірливим ставленням до оточуючого світу (Санько, 2016). При цьому, авторка виокремлює такі компоненти феномену: 1) задоволеність життям; 2) соціальне благополуччя, що передбачає соціальну підтримку, позитивний клімат, довіру у стосунках, відсутність конфліктів; 3) позитивний психофізіологічний стан; 4) усвідомлення власних цінностей та мотивів; 5) адекватна, позитивна самооцінка; 6) уміння використовувати наявні можливості для досягнення цілей; 7) самоефективність (Санько, 2016).

Заслужують на увагу виокремлені у контексті розроблення відповідної теоретичної моделі критерії феномену психологічного благополуччя: автономія, наявність системи життєвих цілей, гедонізм, компетентність, збалансована часова перспектива, усвідомлена система ціннісних орієнтацій, самоприйняття (Савіцина, Бабатіна). Зазначимо, що виділення цих структурних елементів бере свій початок з наукових розвідок К. Ріфф, яка була однією з перших дослідниць психологічного благополуччя (Ryff, 1995).

Як можна зрозуміти з викладених теоретичних положень велике значення для психологічного благополуччя має стратегія реагування на життєві труднощі. У цьому контексті, актуальним є дослідження опановуючої поведінки особистості, що розуміється як поведінка, що відображає процеси подолання складних життєвих ситуацій (Шиліна, 2015). Синонімами цього поняття є адаптивна поведінка або копінг-поведінка.

Т. Л. Крюкова виділяє три основних стилі опановуючої поведінки:

1) проблемно-орієнтований – спрямований на вирішення задачі шляхом раціонального аналізу складної ситуації;

2) емоційно-орієнтований – занурення в себе через особисті переживання та емоційні реакції;

3) дистанціювання від складної ситуації через різні деструктивні способи (наркотики, алкоголь, звинувачення інших) (Крюкова, 2004).

До структурних компонентів копінг-ресурсів відносять інтелектуальні ресурси, соціальну підтримку, емпатію, афіліацію та низький нейротизм. Відчуття контролю над середовищем сприяє формуванню емоційної стійкості й адекватному сприйняттю навколишніх подій. З огляду на це, виокремлюють такі копінг-стратегії подолання складних життєвих ситуацій: уникнення, вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки. Основними функціями цих стратегій є регулювання емоцій й управління чинниками виникнення дистресу (Балакшина, Башилов, Башилова, Антоновский, 2016).

Не зважаючи на широке висвітлення проблеми опановуючої поведінки у психологічній науці, кількість відповідних досліджень залишається недостатньою. Водночас, наявні наукові розвідки характеризуються теоретичною спрямованістю, тоді як емпіричне вивчення феномену, на нашу думку, потребує інтенсифікації саме у контексті з'ясування особливостей психологічного благополуччя.

Отже, **метою статті** є аналіз результатів дослідження особливостей зв'язку захисно-опановуючої поведінки студентського віку з показниками психологічного благополуччя.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Емпіричне дослідження було сплановано у контексті перевірки гіпотези про зв'язок

показників опановуючої поведінки та параметрів психологічного благополуччя. У дослідженні взяли участь студенти (вказати назву навчального закладу), віком 20 – 22 років. Кількісний склад вибірки – 50 осіб: 20 юнаків і 30 дівчат. Такий віковий інтервал обрано з тих міркувань, що у цьому проміжку можна говорити про стабілізацію основних особистісних структур. Також у зв'язку із закінченням професійного навчання, початком повноцінного самостійного життя виникають нові виклики і кризові ситуації. У якості діагностичних засобів було використано методика Лазаруса на дослідження копінг-стратегій та шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко). Обробка статистичних даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS. Проаналізуємо результати емпіричної розвідки.

Аналізуючи дані методики К. Ріфф, ми звертали увагу як на загальний показник цього явища, так і окремі шкали (табл. 1).

Шкала «позитивні стосунки» характеризує рівень задоволеністю взаємодією особи з людьми, відкритість і позитивність соціальних контактів. Домінують середні показники цієї шкали (68 % опитаних). Високі значення виявлено у 22 % респондентів, а низькі у 10 %. Тобто, для студентів означеного вікового проміжку характерна неповна, ситуативна задоволеність власними соціальними стосунками.

Шкала «автономія» відображає показники незалежності та самостійності у прийнятті рішень та реалізації життєвих планів. Середні показники стають менш виявленими (48 %), водночас, зростають крайні значення властивості – низькі (22 %) і високі (30 %). Отримані дані можуть бути пов'язані з соціальною ситуацією розвитку – закінченням закладу вищої освіти, пошуком роботи, першим трудовим досвідом, дистанціюванням від батьків.

Шкала «управління середовищем» демонструє здатність до конструктивного впливу на оточуючих людей, що передбачає врахування та захист власних інтересів. Середні значення виявлено у 62 % опитаних, високі у 10 %, а низькі у 28 %. Результати вказують на те, що дуже малий відсоток студентів може продуктивно і гармонійно будувати стосунки з оточенням. Таку тенденцію пояснюємо проблемами розвитку комунікативних навичок і вольових якостей особистості.

Високі показники шкали особистісного зростання як прагнення до саморозвитку характерні лише для 8 % опитаних. Домінують середні значення компоненту (74 %). Отримані дані дозволяють стверджувати: досліджувані мають фрагментарну, ситуативну спрямованість на саморозвиток, що суттєво залежить від зовнішніх обставин та емоційного стану.

За шкалою усвідомленості життєвих цілей високі показники виявлено у третини опитаних. Середній рівень розвитку компоненту зафіксовано у 68 %

досліджуваних. Низькі показники діагностовано лише в однієї особи. Отже, у досліджуваній вибірці виявлено переважання достатньої і високої спрямованості на досягнення життєвих цілей, що свідчить про наявність сформованої мети і зусиль для її реалізації, а також низьку залежність цих структур від зовнішніх обставин. Тенденцію пояснюємо сформованістю життєвих планів здобувачів вищої освіти.

За шкалою самоприйняття не виявлено жодного опантанта з низькими показниками. У 56 % досліджуваних виявлено середні значення характеристики, а у 44 % – високі. Результати свідчать про сформованість структур самосвідомості особистості. Тобто, особистість студентського віку, зазвичай, позитивно сприймає себе.

Останнім було проаналізовано загальний показник психологічного благополуччя як інтегральний індекс усіх шкал методики. Виявлено домінування середніх значень (62 % опитаних). Низький і високий рівень спостерігається, відповідно, у 16 % і 22 % досліджуваних.

За результатами дослідження психологічного благополуччя можемо говорити про переважання середніх показників як досліджуваного феномену, так і його окремих компонентів.

*Таблиця 1*

**Показники прояву параметрів психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці**

Параметри психологічного благополуччя	Рівні прояву параметрів психологічного благополуччя, %		
	Низький	Середній	Високий
Позитивні стосунки	10	68	22
Автономія	22	48	30
Управління середовищем	28	62	10
Особистісне зростання	18	74	8
Життєві цілі	2	68	30
Самоприйняття	0	56	44
Психологічне благополуччя	16	62	22

Аналізуючи прояви опановуючої поведінки студентів звернемося до шкал методики Лазаруса (табл. 2).

Конфронтація як копінг-стратегія передбачає цілеспрямовані дії, що здійснюються для зміни ситуації. Виявлено домінування середніх показників (54 %). Низькі та високі значення у досліджуваній вибірці розподілилися приблизно порівну – 24 % і 22 % опитаних відповідно. Зазначимо, що у цілому цей вид опановуючої поведінки є достатньо продуктивним, проте високі прояви реакції можуть свідчити про імпульсивність і конфліктність, що заважає конструктивному розв'язанню ситуації.

Стратегія дистанціювання характеризує зниження суб'єктивної значущості проблемної ситуації за рахунок раціоналізації, переключення уваги гумористичного ставлення. Високі показники цього способу реагування можуть свідчити про самообман особистості у реалізації своїх життєвих планів (зафіксовано лише у двох опитаних). Переважають середні та низькі показники дистанціювання, що розподілилися приблизно порівну (44 % і 52 % опитаних). Отже, отримані результати вказують, що для студентів не є характерною виражена тенденція відходу від подолання життєвих труднощів.

Стратегія самоконтролю передбачає пригнічення негативних емоційних переживань через вольову регуляцію поведінки. Домінуючими є низькі (48 % опитаних) і середні показники самоконтролю (42 %). Високий рівень зафіксовано у п'яти осіб. Отримані результати можуть вказувати на труднощі вольової регуляції опановуючої поведінки студентів.

Виявленими є високі показники пошуку соціальної підтримки у досліджуваній вибірці (половина опитаних). Низький рівень представлений несуттєво (14 %), а середній діагностовано у 34 % респондентів. Виявлена тенденція вказує на виражену залежність особистості студентського віку від соціального середовища, що може негативно впливати на самостійність і конструктивну реалізацію власної індивідуальності.

Прийняття відповідальності як копінг-стратегія передбачає прояв інтернального локусу контролю особистості. У досліджуваній групі домінують середні показники цього виду опановуючої поведінки (60 %). Крайні значення розподілилися приблизно порівну (22 % і 18 % опитаних). Результати свідчать про те, що стратегія усвідомлення власної відповідальності є ситуативною і залежить від суб'єктивних і об'єктивних чинників.

Стратегія втечі від проблеми характеризує заперечення труднощів, занурення у світ фантазій. Високі показники цього виду копінг-поведінки властиві лише 8 % досліджуваних студентів. Половина опитаних характеризується середніми значеннями прояву стратегії втечі. Низький рівень зафіксовано у 42 % респондентів. Результати свідчать, що студенти, у цілому, орієнтовані на реалістичне сприйняття світу та можливих життєвих труднощів.

Планування вирішення проблеми є конструктивною копінг-стратегією, але її високі показники можуть свідчити про надмірну раціональність і бідність емоційних переживань. Низький рівень цього способу реагування виявлено у 28 % досліджуваних, середній у 58 %, низький у 14 %. Домінування середніх показників вказує на те, що навички планування власної діяльності в умовах складної життєвої ситуації у студентів є недостатньо розвинутими.

Позитивна переоцінка – показник переосмислення ситуації як стимулу особистісного зростання у більшості опитаних знаходиться на низькому рівні. Середні значення виявлено у 44 % опитаних студентів. Високий рівень позитивної переоцінки ситуації виявлено лише у двох осіб досліджуваної вибірки.

Таблиця 2

**Показники прояву опановуючої поведінки у досліджуваній вибірці**

Види опановуючої поведінки	Рівні прояву опановуючої поведінки		
	Низький	Середній	Високий
Конфронтація	24	54	22
Дистанціювання	44	52	4
Самоконтроль	48	42	10
Пошук соціальної підтримки	14	34	52
Прийняття відповідальності	22	60	18
Втеча	42	50	8
Планування вирішення проблеми	28	58	14
Позитивна переоцінка	52	44	4

У контексті мети дослідження було проведено кореляційний аналіз Пірсона між проявами опановуючої поведінки та показниками психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці.

Обчислення відбувалося за допомогою комп'ютерної програми SPSS. Проаналізуємо отримані результати (табл. 3).

Зазначимо, що коефіцієнти позначені зірочкою вказують на значущість кореляції на рівні  $p = 0,05$ , а коефіцієнти позначені двома зірочками відображають значущість на рівні  $p = 0,01$ .



**Кореляційна матриця показників зв'язку видів опановуючої поведінки з проявами психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці**

<b>Види опановуючої поведінки</b>	<b>Показник психологічного благополуччя</b>
Конфронтація	- 0,13
Дистанціювання	-0,29*
Самоконтроль	0,39**
Пошук соціальної підтримки	-0,31**
Прийняття відповідальності	0,07
Втеча	-0,29*
Планування вирішення проблеми	-0,19
Позитивна переоцінка	0,21

Аналіз результатів вказує на те, що не виявлено суттєвого зв'язку між показниками психологічного благополуччя та проявами таких видів опановуючої поведінки як конфронтація, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Водночас виявлено обернену значущу кореляцію психологічного благополуччя студентів з дистанціюванням ( $r = -0,29$ ), пошуком соціальної підтримки ( $r = -0,31$ ) та втечею ( $r = -0,29$ ). Отримані дані вказують на те, що ці види опановуючої поведінки зростають в інтенсивності своїх проявів зі зменшенням показників психологічного благополуччя. Отже, занурення у світ фантазій, інтелектуалізація та раціоналізація складної життєвої ситуації, орієнтація на підтримку оточення є актуальними способами подолання кризи у студентському віці. Прямий, значущий кореляційний зв'язок фіксується між показниками психологічного благополуччя та самоконтролем як проявом опановуючої поведінки ( $r = 0,39$ ). Отже, розвиток вольової сфери студентів у плані витримки і терплячості залежить від рівня психологічного благополуччя особистості студентського віку.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження проблеми проаналізовано поняття «психологічне благополуччя» та «опановуюча поведінка». Психологічне благополуччя пояснюється як переживання, що відображає успішність функціонування людини у соціумі, яке супроводжується

позитивним емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, сприятливим самоставленням та довірливим ставленням до оточуючого світу виокремлено структурні компоненти та види цих психічних феноменів. Опановуюча поведінка (копінг-поведінка) – це поведінка, що відображає процеси подолання складних життєвих ситуацій. У результаті проведеного емпіричного дослідження з'ясовано, що у досліджуваній вибірці домінують середні показники психологічного благополуччя та його компонентів. Також переважають середні рівні фіксується у проявах різних видів опановуючої поведінки: конфронтації, дистанціюванні, прийнятті відповідальності, втечі, плануванні вирішенні проблеми, позитивній переоцінці. Виявлено домінування низького рівня у проявах самоконтролю та високого рівня у пошуку соціальної підтримки студентів. Зафіксовано обернений кореляційний зв'язок психологічного благополуччя з такими видами опановуючої поведінки як дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча. Також існує прямий зв'язок показників психологічного благополуччя з рівнем розвитку самоконтролю у студентському віці. Занурення у світ фантазій, інтелектуалізація та раціоналізація проблеми, орієнтація на підтримку оточення є актуальними способами подолання кризи студентами. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у розширенні вікового діапазону дослідження та з'ясуванні гендерних особливостей опановуючої поведінки і психологічного благополуччя особистості у студентському віці.

### Література

1. Балакшина Е. В., Башилов Р. Н., Башилова С. М., Антоновский А. В. Исследование совладающего поведения педагогов общеобразовательных школ как фактора профессиональной деятельности. *Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология*. 2016. №4. С. 15-20.
2. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2016, Вип.2, том 1. С. 70-74.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: Авантитул, 2004. 344 с.
4. Савіцина Є. В. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.)*. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316-319

5. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. К. : 2016, Серія Психологія, (59). С. 42-45.

6. Шиліна А. А. Факторна структура опановуючої поведінки осіб з різним рівнем адиктивної ідентичності. *Право і безпека*. 2015. № 2 (57). С. 221–227.

7. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719 – 727.

### References

1. Balakshyna, E. V., Bashylov, R. N., Bashylova, S. M., Antonovskiy, A. V. (2016). Yssledovanye sovladaiushcheho povedeniya pedahohov obshcheobrazovatelnykh shkol kak faktora professyonalnoi deiatelnosti. *Vestnyk Tverskoho hosudarstvennoho unyversyteta, series: Pedagogy and Psychology*. Issue №4, 15-20.

2. Kashliuk, Yu. I. (2016). Fenomen psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti yak ob'ekt naukovoho doslidzhennia. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, Issue №2, Vol. 1, 70-74.

3. Kriukova, T.L. (2004). Psykholohiya sovladaiushcheho povedeniya: monohrafiya. Kostroma: Avantytul.

4. Savitsyna, Ye. V. (2020). Psychological well-being of the individual: a description of the functional model [Psykholohichne blahopoluchchia osobystosti: opys funktsionalnoi modeli]. *Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii rozvytku osobystosti: collection of scientific works on the materials of the V International scientific-practical conference of young scientists, graduate students and students, May, 14, 2020. (pp. 316-319). Kherson*.

5. Sanko, K. (2016). Psykholohichne blahopoluchchia yak osnova povnotsinnoho ta psykholohichno zdorovoho funktsionuvannia osobystosti. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina, series: psychology*. Issue №59, 42-45.

6. Shylina, A. A. (2015). Faktorna struktura opanovuiuchoi povedinky osib z riznym rivnem adyktyvnoi identychnosti. *Pravo i bezpeka*. Issue №2 (57), 221–227.

7. Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, 719 – 727.

**Bocheliuk V.Y., Vikhliaieva Y. Ye.**

**PECULIARITIES OF RELATIONSHIP BETWEEN MANIFESTATIONS OF OVERCOMING BEHAVIOR WITH INDICATORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN STUDENT AGE**

*The relevance of the study of mastering behavior of people with different levels of psychological well-being is due to both theoretical significance (insufficient clarification of the problem in psychological science) and practical: the basis for creating programs for the formation of stress. The article analyzes the concepts of "psychological well-being" and "mastering behavior", identifies the structural components and types of these mental phenomena. It is established that the structural components of a person's coping resources are intellectual resources, social support, empathy, affiliation, low neuroticism.*

*The empirical study was planned in context testing the hypothesis of the relationship between indicators of protective and mastering behavior and the parameters of psychological well-being in student age. The method of Lazarus (research of coping strategies) and the scale of psychological well-being of K. Riff (adaptation of T.D. Shevelenkova and P.P. Fesenko) were used as diagnostic means. Statistical data were processed using the computer program SPSS. It was found that the studied sample is dominated by average indicators of psychological well-being and its components. Also, the predominance of middle levels is recorded in the manifestations of different types of mastering behavior: confrontation, distancing, responsibility, escape, planning to solve the problem, positive reassessment. The dominance of a low level in the manifestations of self-control and a high level in the search for social support were revealed.*

*The conclusion is made about the inverse correlation of psychological well-being with such types of mastering behavior as distancing, search for social support, escape. There is a direct correlation between psychological well-being and the level of development of students' self-control. The prospects for further scientific research we see in expanding the age range of research and elucidating the gender characteristics of mastering behavior and psychological well-being personality.*

**Key words:** *psychological well-being, mastering behavior, confrontation, distancing, self-control, search of social support, acceptance of responsibility, planning of a problem decision, positive reassessment.*

**Бочелюк Віталій Йосипович** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи та психології Національного університету «Запорізька політехніка»;

**Віхляєва Яна Євгенівна** – старший викладач кафедри соціальної роботи та психології Національного університету «Запорізька політехніка».

*Комар Т.В. (ORCID:0000-0001-8957-0971),  
Лунков О.М. (ORCID:0000-0003-3919-8862)*

## **ПРОБЛЕМА ЖИТТЄВОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У СВІТЛІ НАУКОВИХ РЕФЛЕКСІЙ**

*Наукове дослідження проблеми життєдіяльності людини пов'язане із загостренням проблеми збереження і сталого розвитку світу. До кола актуальних і недостатньо осмислених понять, перспективних для сучасного етапу розвитку психологічної науки, зокрема, галузей психології особистості та вікової й педагогічної психології входить і поняття самоздійснення.*

*Метою статті є науково-теоретична рефлексія міждисциплінарних підходів до дослідження процесу самоздійснення особистості.*

*Встановлено, що у зарубіжних психологічних і філософських словниках термін «самоздійснення» (self-fulfillment) найчастіше трактується як завершений, кінцевий результат самореалізації, повне звершення можливостей особистості.*

*У статті відзначено, що з проблемою самоздійснення семантично пов'язана низка інших понять: всебічний розвиток особистості, самоствердження, самоактуалізація, сенс життя, життєва стратегія, доля. Змістовно близькими і активно науково досліджуваними процесами, особистості є самореалізація та самоактуалізація. У наукових працях класиків марксизму представлена концепція тотальної людини, яка самореалізується в творчій, активній праці, в суспільному житті, культурі, пізнавальній діяльності. Самоздійснення, у значенні самореалізація особистості, ґрунтоване на вільному розвитку і прояві «людської природи». Виявлено, що наукові розробки кола проблем розвитку та вдосконалення людини у вітчизняній психології радянського періоду визначалися діяльнісним підходом. Ідея самореалізації особистості як максимально повного розкриття її творчого потенціалу розкривають в дослідженнях А. Маслоу і К. Роджерса.*

*Вищим рівнем потреб щодо здійснення своїх ідентифікацій: таланту, творчих потенцій, цінностей, смислів, орієнтації А. Маслоу розглядає самоактуалізацію. Відзначене переконання К. Роджерса, що людська природа завжди прагне до безперервного розвитку, до реалізації можливостей людини, до реалізації своїх здібностей.*

*Виявлено, що у наукових дослідженнях реалізацію або втілення, здійснення людини пов'язують із реалізацією «індивідуальних сутнісних сил»,*

*або «людської природи». Дослідники в досить різних контекстах намагалися вичленувати специфічний зміст природи особистості. Змістовно забезпечує ідею розвитку і реалізації особистості у динамічному світі поняття особистісного потенціалу. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в дослідженні змістовних характеристик та визначенні функційного навантаження особистісного потенціалу у процесі самоздійснення.*

**Ключові слова:** *самоздійснення, самореалізація, самоактуалізація, особистість, особистісний потенціал, самість, діяльність, стратегії самореалізації, творчий потенціал.*

**Постановка проблеми.** Прогрес техногенної цивілізації на засадах прагматичних цінностей та технологічної раціональності супроводжують ризики збереження і виживання людства. Розвиток науки і техніки, покликаний сприяти пристосуванню і виживанню людини, відкривши для людства небачені раніше перспективи матеріальних звершень натомість призвів людство до генералізації кризового стану на всі сфери життя. Цей процес насамперед, характеризує неузгодженість і протиставлення зовнішнього матеріально-речового світу (фізичної основи існування людини) і внутрішнього людського світу (психічного змісту індивідуального буття). Суперечність базових комплементарних частин єдиного цілісного людського буття в зумовлює критичність життєдіяльності людини і виявляється в «нелюдяності людського існування» через деградацію, регресивні явища, свідченням чого є невпинне зростання кількості та масштабності техногенних, екологічних, суспільних та індивідуально-особистісних трагедій і катастроф.

Пріоритетність проблеми збереження і сталого розвитку світу вимагає докорінного переосмислення проблеми життєдіяльності людини в сучасному світі. Для психологічної науки на часі вийти із традиційного обмеження в дослідженнях на засадах причинно-наслідкових зв'язків і розширити поле наукових розробок, адекватно до запитів і завдань сьогодення. Психологія особистості передбачає перехід на новий рівень усвідомлення свого предмета та зони компетентності. В руслі сучасних прогресивних конструктивістських орієнтацій в епістемології, соціальній філософії, теорії управління і дослідження майбутнього (Futures Studies) значна увага зосереджується на зоні можливого, яка постає винятково актуальною для сучасного світу. Введення феномену можливого в коло проблем наукової психології потребує, на думку Д. Леонтєва, розробки нового понятійного апарату. Такі категорії, як риси, стани, процеси, індивідуальність, акцентуації, диспозиції тощо, стають неприйнятні до нової реальності. Водночас, в руслі неklasичних течій в психології розробляються поняття саморегуляції, смислу, часової перспективи,

суб'єктність та ін., які стають адекватною основою для вирішення проблеми узгодження життєдіяльності людини із стабільним розвитком і збереженням світу. До кола актуальних і недостатньо осмислених понять, перспективних для сучасного етапу розвитку психологічної науки, зокрема, галузей психології особистості та вікової й педагогічної психології входить і поняття самоздійснення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В зарубіжних психологічних і філософських словниках термін «самоздійснення» (self-fulfillment) найчастіше трактується як завершений, кінцевий результат самореалізації, повна реалізація можливостей особистості.

Широке вживання має і цілий ряд інших понять, пов'язаних з проблемою самоздійснення: всебічний розвиток особистості, самоствердження, самоактуалізація, сенс життя, життєва стратегія, доля. Змістовно близькими і активно науково досліджуваними процесами, особистості є самореалізація та самоактуалізація.

Осмислення проявів людської природи, різних аспектів людського життя, що складають сутність проблеми самореалізації особистості, має давні традиції. Історично вихідною формою в розробці проблеми самореалізації була ідея «правильного життя» стародавніх греків.

Серед психологічних напрямів розробки життєвої проблематики можна відзначити: концепцію життєвих прагнень (Ш. Бюлер); теорію тематичної структуралізації життя (К. Левін); теорію особистості як суб'єкта життя (С. Рубінштейн); концепцію саморозвитку особистості (Г. Костюк); теорії розвитку особистості протягом життя (О. Головаха, О. Кронік, Е. Anatarella, Т. Holmes, R. Rahe), психологію життєвого світу особистості (Т. Титаренко), психологію життєвого шляху особистості (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьев, Е. Еріксон, Г. Крайг, С. Рубінштейн, Г. Томе), людської долі (В. Дружинін, Л. Коган, Ж. Піаже, А. Bruhl, L. Sondi); життєвої програми особистості (І. Мартинюк, Н. Соболева, Л. Сохань).

В наш час поняття «самореалізація особистості» широко вживане, воно давно і стійко увійшло у лексикон філософських, психологічних, соціологічних, художніх публікацій.

Проте, назвати проблему самореалізації особистості вичерпаною і досконало розробленою не можна. В основному поняття «самореалізації особистості» використовується найчастіше на рівні констатації факту, як щось абсолютно очевидне, що не вимагає спеціального аналізу і аргументації. Як правило, при цьому наголошується на значущості потреби в самореалізації.

Про існування потреби в самореалізації говорили і говорять багато вітчизняних і зарубіжних дослідників. Про прагнення людини «здійснити себе»,

«статися», «реалізувати себе» неодноразово писали і основоположники марксизму, як правило, пов'язуючи це прагненням всебічним розвитком людини. Без згадки самого поняття «самореалізації», але фактично про це писали практично всі видатні представники екзистенціалізму: С. Кьєркегор, М. Гайдеггер, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, А. Камю та інші. Величезна кількість літератури всіх жанрів - від епістолярного до строго наукового, - присвячено проблемі сенсу життя. До числа найбільш психологічно глибоких і змістовних висвітлень з цієї проблеми можна віднести роботи Ф. Достоєвського, І. Канта, М. Бердяєва, І. Франка, В. Франкла, С. Рубінштейна, І. Кона, В. Шинкарука, О. Забужко. У наукових дискурсах акцентоване коло антропоцентризованих проблем, їх вплив на динаміку сучасної реальності. Особливої актуальності набуває проблема розвитку і здійснення в процесі життєдіяльності унікального ресурсу людини – особистісного потенціалу.

**Метою статті** є науково-теоретична рефлексія міждисциплінарних підходів до дослідження процесу самоздійснення особистості.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Підхід до розгляду людини через її здатність повністю проявити свої «сутнісні сили» і на цій основі здійснити себе характерний для марксистської соціальної філософії. В ідеологічній системі марксизму особлива увага зосереджена на створенні суспільства, «в якому вільний і всебічний розвиток кожної окремої людської особистості стає самоціллю». У наукових працях класиків марксизму представлена концепція цілісної, тотальної людини, яка самореалізується в творчій, активній праці, в суспільному житті, культурі, пізнавальній діяльності. Самоздійснення, у значенні самореалізація особистості, ґрунтоване на вільному розвитку і прояві «людської природи». Ідея всебічного і вільного розвитку людини визнається вищою метою історичного прогресу. Можливість вільного виявлення її «істинної індивідуальності» постає необхідною умовою продуктивної життєдіяльності індивіда є. «Власне здійснення» для особистості виступає як «внутрішня необхідність, як потреба» Без такого самоздійснення у процесі самореалізації, неможливо відчуття повноцінності життя. Притаманне людині природне прагнення реалізувати себе розуміється згідно матеріалістичного духу марксизму як об'єктивування себе, представлення чогось реального (матеріального) створеного особою. У цьому висловлюванні притаманне ідеологіям революційного спрямування розуміння самореалізації особистості не просто у значенні саморозвитку, а в установці на активне підкорення і перетворення світу відповідно до своїх потреб. Доцільно зазначити, що для нашого сьогодення пріоритетною є проблема збереження життя на планеті. «План дій 2030», прийнятий на 70-ій Генеральній асамблеї Організації Об'єднаних Націй наприкінці вересня 2015 року визначає глобальну орієнтацію



на концепцію сталого розвитку. Зміст глобального «*sustainable development*» з урахуванням контексту включає коеволюцію процесів самоорганізації нового «інформаційного суспільства» та творчого здійснення людини.

Марксистські ідеї стали фундаментом для наукових розробок вітчизняної психології радянського періоду. Так, С. Рубінштейн (Рубінштейн, 1973) визначає людину суб'єктом власної життєдіяльності, творцем свого життя завдяки включеності в діяльність, що є передумовою її розвитку та вдосконалення. Людина як особистість організовує життя, забезпечує змістовність, осмисленість власного буття у просторі та часі життєвого циклу, реалізуючи свій життєвий «проект». У контексті суб'єктно-діяльнісного підходу дослідник підкреслює необхідність введення принципу активності, що визначає життєдіяльність особистості.

У руслі діяльнісного підходу теоретичні дослідження життя людини проводилися Л. Анцифоровою та В. Петровським. Дослідники визначають особистість автором свого життя, що передбачає постійне здійснення нею життєвих виборів, від яких залежить її розвиток. Становлення особистості відбувається на всіх етапах життєвого шляху людини. Відзначено, що чим зрілішою в соціальному і психологічному плані стає особистість, тим більше зростає її здатність до подальшого розвитку (Анциферова, 1981: 8).

Уявлення про життя людини як творчий процес було покладено у основу концепції життєтворчості Л. Сохань (Сохань, 2010) та її послідовниками. Дослідниця визначає життєтворчість «як духовно-практичну діяльність особистості, націлену на творче проектування і здійснення її життєвого проекту». На основі здатності особистості до життєтворчості, вона розробляє, коригує та здійснює свій життєвий сценарій. Життєтворчість авторка розглядає «як процес упорядкування подій життя особистості, процес її самовдосконалення» (Сохань, 2010: 59).

Ідея самореалізації особистості як максимально повного розкриття її творчого потенціалу розкривають і в зарубіжних дослідженнях. Мова йде, перш за все, про теорії А. Маслоу і К. Роджерса.

В концепції самоактуалізації А. Маслоу (Маслоу, 1999) на основі ієрархічної теорії потреб, доводить, що «шлях до здійснення потенційних можливостей людини - до її самореалізації - відкривається лише після задоволення її природних базових (фізіологічних, соціальних тощо) потреб. Лише за таких умов виявляється можливим послідовне та закономірне перетворення індивіда в «творчу особистість», що забезпечує досягнення стадії самореалізації. Звісно, А. Маслоу визнає, що це ідеальний шлях, який може пройти лише нескінченно мала частина індивідумів. Можна вважати, що

більше 90% людей зупиняються на рівні пошуків захищеності і доброго до себе ставлення, які поглинають всю їхню енергію.

Самоактуалізація - це вищий рівень потреб щодо здійснення своїх ідентифікацій: таланту, творчих потенцій, цінностей, смислів, орієнтації. За умови задоволення нижчих потреб, з'являються більш високі потреби, які концентрують увагу людини на самотворенні духовності. Самоактуалізація є рідкісним явищем, оскільки люди просто не знають свого потенціалу і не усвідомлюють користі від можливих результатів самоідентифікації. У цьому зв'язку проблема самопізнання особистісного потенціалу особистості не втрачає актуальності у контексті нашого дослідження.

Заслуговує на увагу гіпотеза Маслоу, що люди потребують самотворення власного життєвого світу. Відповідно висхідного руху в реалізації ієрархії потреб, людина стає все вільнішою в виборі власних стратегій індивідуального розвитку. Однак, як уже зазначалося, лише деякі стають самоактуалізованими особистостями. Слід відзначити, що частина слова «само» в ключовому понятті Маслоу «самоактуалізація» - має точкою відліку людську суб'єктивність, ідею щодо того, що кожен індивід прагне до самоздійснення. Самоактуалізовані люди повністю реалізують все, на що вони здатні. Вони слідуєть настанові Ф. Ніцше: «Стань тим, ким ти є». Такі люди розвиваються до стану адекватного їхнім культурним, когнітивним можливостям світорозуміння та світовідношення. Вони керуються у своєму житті такими індивідуальними стратегіями ідентифікації, як: ефективне сприйняття реальності, прийняття себе і інших; безпосередність і природність поведінки; вміння концентруватися на проблемі; потреба в автономності і впевненість в собі, відносна незалежність від культури й оточення; соціальний інтерес і глибокі міжособистісні відносини; демократичний характер; розмежування мети і засобів, добра і зла; філософське почуття гумору і креативність.

Представник гуманістичної психології американський психолог К. Роджерс (Роджерс, 1998) своє розуміння «справжності» людського життя, що веде до самореалізації, пов'язує з поняттями самоактуалізації та «істинної природи людини». К. Роджерс в своїх роботах стверджує, що людська природа «завжди прагне до безперервного розвитку, до реалізації можливостей людини», до реалізації своїх здібностей. Потреба в самоактуалізації, згідно із Роджерсом, носить вроджений характер і полягає в максимальній реалізації своїх здібностей.

Осмилення проблеми самореалізації особистості з необхідністю виводить на феномен «самості», як вроджений ресурс, що найперше виражає імперативну потребу в реалізації, здійсненні себе в процесі життєдіяльності. Самість містить певні родові або індивідуальні змісти, до яких більшість авторів відносить: творчий потенціал (здібності) і активність; прагнення до

безперервного розвитку, смисложиттєві уявлення і систему цінностей; самоповагу, потребу в самоствердженні, здатність до здійснення вільного вибору і особиста відповідальність, наявність внутрішньої програми (стратегії) життя.

Реалізацію або «втілення, здійснення» пов'язують із об'єктивуванням самості в реальних діях, матеріальних і ідеальних продуктах, в реальній зміні світу і життя у відповідності до змісту «самості; повнотою «людських проявів життя»; творчою, активною працею в різних сферах діяльності; реалізацією творчого потенціалу, можливостей і здібностей; особистим вибором важливих дій, і характеру життєдіяльності в цілому та відповідальністю індивіда за цей вибір; діяльністю і життям згідно зі смисложиттєвими і ціннісними уявленнями особистості.

Процес самореалізації особистості пов'язаний із почуттями, відчуттями та судженнями, які інтегруються в групи. Одна група - це продуктивні почуття, що виникають у разі вдалої самореалізації особистості, тобто в тому випадку, коли реальні результати життєдіяльності особистості відповідають її самості. У найзагальнішому вигляді ці почуття можуть бути визначені як глибоке задоволення від життя, що відбулася. Протилежні реакції, коли індивіду не вдається здійснити себе, найбільш повно можуть бути виражені поняттям «фрустрації», яка розуміється в самому широкому сенсі, як вираження загального неблагополуччя, розчарування, або станом відчуження.

Самореалізація особистості є процесом виявлення і втілення у реальність «індивідуальних сутнісних сил», або «людської природи». Ще античні стоїки, вважаючи головною частиною людської природи розум, стверджували, що жити відповідно до природи - значить, максимально повно реалізувати себе, на основі внутрішньої злагодженості, присутності в бутті зі всім, що забезпечує людське зростання, жити згідно природи, - жити, зберігаючи, використовуючи і актуалізуючи розумний початок. Актуальним постає питання визначення сутності «людської природи» в контексті дослідження проблеми самоздійснення.

Низка дослідників у різний час і в досить різних контекстах намагалися вичленувати специфічний зміст природи особистості. Зокрема, особливим виміром особистості, який не обмежується вивченням психічних процесів визначає його О. Леонт'єв (Леонт'єв, 1983). В. Франкл (Франкл, 1990) вводить поняття ноетичного, духовного виміру, який надбудовується над виміром власне психологічним і визначає специфічний зміст особистості, її смисловий вимір

Змістовно забезпечує самореалізацію особистості в світі, що змінюється, на думку О. Асмолова (Асмолов, 1990), особистісний потенціал. Саме особистісний потенціал, за переконанням автора, забезпечує складні

механізми узгодження життєдіяльності людини з мінливою дійсністю. Йдеться не лише про пристосування до певних умов, але і готовність і спроможність їх змінювати і здатність до самостійного створення необхідних умов. Здатність людини виконувати задумане незалежно від зовнішніх умов, в тому числі в несприятливих умовах, є незаперечною цінністю як в багатьох областях професійної діяльності, так само і в повсякденному житті.

Базовий вимір особистості Д. Леонтьєв (Леонтьєв, 1983) вважає за доцільне визначити через поняття особистісний потенціал. Дослідник вважає його інтегральною системною характеристикою індивідуально-психологічних особливостей особистості, що лежить в основі здатності особистості виходити з стійких внутрішніх критеріїв і орієнтирів у своїй життєдіяльності і зберігати стабільність смислових орієнтацій і ефективність діяльності на тлі тиску і динаміки зовнішніх умов. Це здатність особистості проявляти себе цілісною особистістю, виступати автономним саморегульованим суб'єктом активності, що робить цілеспрямовані зміни в зовнішньому світі і поєднує стійкість до впливу зовнішніх обставин і гнучке реагування на зміни зовнішнього і внутрішнього ситуації.

Найбільш поширені тлумачення природних засад самоздійснення особистості передбачають розуміння базового утворення – особистісного потенціалу. Він виявляється у сукупності природних властивостей і здібностей людини, що актуалізують потребу і готовність взаємодіяти із зовнішнім світом, здійснювати життєдіяльність у суспільстві. При цьому, творчий потенціал людини, розглядається як системотворча якість сукупних атрибутивних властивостей і здібностей людини, які за певних умов стають засобом її цілеспрямованої взаємодії із навколишнім світом, забезпечуючи її особистісне самовираження і самореалізацію (Коновальчук, 2016).

Творчий потенціал виявляється у здатності особистості до вільної взаємодії з навколишнім світом. У сучасних дослідженнях творчий потенціал визначають системотворчим ядром внутрішнього світу особистості, цілісною системою внутрішніх сил саморозвитку людини, єдністю дійсного й можливого в людині, параметром, що характеризує потенційну силу суб'єкта творчості. Інтегруючи природне й соціальне, індивідуальне й суспільне, об'єктивне й суб'єктивне, дійсне й можливе він дозволяє людині реалізувати у взаємодії з навколишнім світом свої біосоціальні та духовно-креативні змісти. У результаті відбувається реалізація традицій суспільства і здійснюється індивідуальний вчинок на основі особистісних трансформацій. Параметр «нескінченної складності» є основою творчого потенціалу і виражений в унікальності, непередбачуваності способів творити, здобувати нові знання, уміння, навички, вибудовувати зв'язки зі світом тощо.

Для самоздійснення значущою є здатність особистості об'єктивувати, проявити себе в соціальному світі. Реалізація здатності особистості втілювати свій індивідуальний ресурс у наукових дослідженнях пов'язується із стратегією життя. К. Абульханова-Славська визначає життєву стратегію як «пошук, обґрунтування і реалізацію своєї особистості в житті шляхом співвіднесення життєвих вимог з особистісною активністю, її цінностями і способом самоствердження» (Абульханова-Славская, 1991).

Наукові дослідження проблеми здійснення людини на основі двох визначальних процесів – актуалізації й реалізації потенційних можливостей, автори умовно виокремлюють протилежні життєві стратегії.

Життєвичерпання – це життєва стратегія, що визначена зовнішніми умовами і характеризується споживанням наявних ресурсів довкілля й можливостей, що з нього надходять. Вона спрямована на задоволення біологічних, соціальних та культурних потреб людини, які завжди виявляються обмеженими. Стратегія життєвичерпання ґрунтована на використанні наявних ресурсів і передбачає їх породження та розвитку.

Натомість, стратегія життєпородження – визначається, насамперед, спроможністю самої людиною культивувати в собі ресурси та можливості, необхідні для реалізації своїх життєвих планів і бажань, творчого відтворення. У цьому випадку людина залучає до власного життя достатню кількість зовнішніх можливостей, розвиває внутрішні ресурси та створює між ними активну взаємодію. Результати індивідуальної творчості втілюються у зовнішньому просторі. Особливий типом життєдіяльності визнають життєтворчість, яка забезпечується та одночасно результується унікальністю людини, її особистісного потенціалу. Вона спрямована на постійну реалізацію і розвиток духовних потреб людини, що є принципово невичерпними та її прагнення до самоактуалізації.

**Висновки.** На основі аналізу наукових досліджень проблеми самоздійснення виявлено семантичне коло понять, які пов'язані із певними внутрішніми станами і життєвими діями. Найбільш досліджуваними є поняття «самореалізація», «самоактуалізація». Всі автори визнають універсальність потреби особистості в самореалізації. Але з приводу реального прояву цієї потреби, а тим більше, її задоволення, думки полярно розходяться. Одні стверджують, що кожен індивід впродовж свого життя так чи інакше самореалізується. Інші вважають, що реально будують свою життєдіяльність під дією потреби в самореалізації тільки деякі люди. Існують міркування, що можливість дійсної і повної самореалізації існує лише як певний соціальний ідеал, практично недосяжний в реальному житті.

Існуючі підходи до визначення питань самореалізації, самоактуалізації містять певні суперечності. Відповідно, необхідно визначаючи сутність процесу самоздійснення особистості уточнити зміст понять «самореалізація», «самоактуалізація», взаємозв'язок цих понять і їх місце в загальній структурі людського життя.

### Література

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. С.244.
2. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. 367 с.
3. Анцыферова Л. И. К психологии личности как развивающейся системы. *Психология формирования и развития личности*. – М., 1981. – С. 3–18.
4. Коновальчук В. І. Творча особистість у просторі освіти : монографія. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2016. – 393 с.
5. Коновальчук В. І. Реалізація творчого потенціалу особистості. *Гілея: науковий вісник : збірник наукових праць*. Вип. 105 (2). Київ, 2016. С. 215-218.
6. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 1–392 с.
7. Личностный потенциал. Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева, М.: Смысл, 2011. 680 с.
8. Маслоу А.Г. Дальние рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999. 425 с.
9. Матюшкин А.М. Психологическая структура, динамика и развитие познавательной активности. *Вопросы психологии*. 1982. №4. С.5-17.
10. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Пер. с англ. / Общ. ред. и предисловие Исениной Е.И. М.: Прогресс, 1998. 480 с.
11. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. *Проблемы общей психологии*. М. : Учпедгиз, 1973. С. 255–382.
12. Сохань Л. В. Искусство жизнетворчества. Предназначение. Жизнетворчество. Судьба: социологические очерки, социально-психологические эссе, интервью, глоссарий. К. : Издательский Дом Дмитрия Бураго, 2010. 576 с.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368с.
14. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці: дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. К., 2005. 479 с.

### References

1. Abulkhanova-Slavskaja K.A. Strategija zhizni. M.: Mysl, 1991. S.244.
2. Asmolov A.G. Psikhologija lichnosti. M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1990. 367 s.

3. Antsyferova L. I. K psikhologii lichnosti kak razvivaiushcheisia sistemy. *Psikhologiya formirovaniia i razvitiia lichnosti*. – M., 1981. – S. 3–18.
4. Konovalchuk V. I. Tvorchia osobistist u prostori osviti : monografiia. Uman : FOP Zhovtii O. O., 2016. – 393 s.
5. Konovalchuk V. I. Realizatsiia tvorchoho potentsialu osobistosti. *Gileia: naukovii visnik : zbirnik naukovikh prats*. Vip. 105 (2). Kiiiv, 2016. S. 215-218.
6. Leontev A.N. Izbrannye psikhologicheskie proizvedeniia: V 2 t. M.: Pedagogika, 1983. T. 1-392 s.
7. Lichnostnyi potentsial. Struktura i diagnostika / Pod red. D.A. Leonteva, M.: Smysl, 2011. 680 s.
8. Maslou A.G. Dalnie rubezhi chelovecheskoi prirody. M.: Smysl, 1999. 425 s.
9. Matiushkin A.M. Psikhologicheskaia struktura, dinamika i razvitie poznavatelnoi aktivnosti. *Voprosy psikhologii*. 1982. №4. S.5-17.
10. Rodzhers K.R. Vzgljad na psikhoterapiiu. Stanovlenie cheloveka. Per. s angl. Obshch. red. i predislovie Iseninoin E.I. M.: Progress, 1998. 480 s.
11. Rubinshtein S. L. Chelovek i mir. Problemy obshchei psikhologii. M. : Uchpedgiz, 1973. S. 255–382.
12. Sokhan L. V. Iskusstvo zhiznetvorchestva. Prednaznachenie. Zhiznetvorchestvo. Sudba: sotsiologicheskie ocherki, sotsialno-psikhologicheskie esse, interviu, glossarii. K. : Izdatelskii Dom Dmitriia Burago, 2010. 576 s.
13. Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla. M.: Progress, 1990. 368s.
14. Iamnitkii V. M. Psikhologichni chinniki rozvitku zhittetvorchoi aktivnosti osobistosti v dorosloму vitsi: dis. ... dokt. psikhol. nauk : 19.00.07. K., 2005. 479 s.

**Komar T., Lunkov O.**

## **THE PROBLEM OF PERSONAL SELF-FULFILMENT IN SCIENTIFIC REFLECTIONS**

*Scientific research into the problem of life-sustaining activity is connected with the relevant problem of sustainable world development. The concept of self-fulfillment is included in the range of relevant and insufficiently studied concepts that are promising for the current stage of psychological science development, personality and developmental psychology in particular*

*The aim of the article is to review interdisciplinary approaches to the research of personal self-fulfillment.*

*Foreign psychological and philosophical dictionaries interpret the term "self-fulfillment" as a complete, final outcome of self-realization, total fulfillment of personal capabilities.*

*It is noted that a number of other concepts are semantically connected with the problem of self-fulfillment: comprehensive development of personality, self-affirmation, self-actualization, meaning of life, life strategy, destiny. Widely studied processes of self-realization and self-actualization are semantically close to self-fulfillment. In the scientific works of the Marxism classics, the personality, self-realized in creative, active work and in a public life, culture, cognitive activity, is presented. Self-fulfillment, in the sense of personal self-realization, is based on the free development and «human nature» manifestation. It is revealed that scientific researches of personal development and improvement in the Soviet psychology were carried out in terms of the activity approach. A. Maslow and K. Rogers worked out the idea of personal self-realization as the fullest possible disclosure of the creative potential.*

*A. Maslow considers self-actualization as the highest needs level of realizing personal identifications: talent, creative potential, values, meanings, orientation. K. Rogers believes that human nature always strives for continuous development of the person, for their capabilities and skills realization.*

*It has been found that personal realization, fulfillment in scientific researches is associated with the implementation of "individual essential forces", or "human nature". Scientists made an attempt to single out the specific content of the human nature in quite different contexts. The concept of personal potential provides the idea of personal development and realization of personality in the dynamic world. The prospects for further scientific research is the study of meaningful characteristics and determining the functional load of personal potential in the process of self-fulfillment.*

**Key words:** *self-realization, self-realization, self-actualization, personality, personal potential, self, activity, self-realization strategies, creative potential.*

**Комар Таїсія Василівна** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету;

**Лунков Олексій Михайлович** – аспірант кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету.



*Леонova I.M.***ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ – МЕШКАНКАМИ ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНОЇ ТЕРИТОРІЇ І ЖІНКАМИ – ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ**

ORCID 0000-0002-9798-9737

*У статті наведено результати порівняння особливостей переживання почуття самотності жінками-мешканками тимчасово окупованої території і жінками-внутрішньо переміщеними особами. Виявлено, що обом жіночим групам притаманна самотність, яка має певні відмінності. У групі жінок-внутрішньо переміщених осіб найвищий рівень самотності спостерігається у взаємодії з соціумом та у особистісному страху залишитися самою, а у жінок-мешканок тимчасово окупованої території у романтичних стосунках.*

*Найвищий рівень почуття самотності у жінок-мешканок тимчасово окупованої території визначено у міжособистісних взаєминах, які пов'язані з сім'єю та романтичними стосунками, а у жінок-внутрішньо переміщених осіб - із новим соціумом.*

*Виявлено відмінності в індивідуально-особистісних рисах жіночих груп, які мають зв'язок із почуттям самотності. У мешканок тимчасово окупованої території самотність пов'язана з втратою сенсу життя, безнадією, відсутністю життєрадісності, неможливістю вільного вибору, емоційною нестійкістю, втратою самоконтролю, дратливістю, агресивністю, розбіжністю у сприйманні самої себе, що призводить до внутрішніх конфліктів та депресії. Переживання самотності внутрішньо переміщеними особами зумовлене відчуттям безнадійності, неприкаяності та неможливістю вільного вибору, що супроводжується ворожістю, агресивністю, конфліктністю, закритістю від приймаючого соціального середовища та схильністю до асоціальної поведінки.*

*Виявився взаємозв'язок між самотністю та причинами і установками. У жінок-мешканок тимчасово окупованої території самотність пов'язана з відчуженістю та ізоляваністю, боязню критики та осуду з боку оточення, втратою самоконтролю, емоційною нестійкістю, негативними емоціями, депресією, низькою самооцінкою і загальним незадоволенням своїм життям. У жінок-внутрішньо переміщених осіб самотність має зв'язок з гіркою та образою, які є наслідком подій на території Донбасу.*

*Наведено подібності та відмінності потреб у жіночих групах, які мають безпосередній зв'язок із самотністю. В обох групах виявилась незадоволеною потреба в міжособистісних стосунках. Разом з тим, у групі жінок-мишканок тимчасово окупованої території виявилась незадоволеною потреба в безпеці, у групі жінок-внутрішньо перемішених осіб незадоволені потреби, які стосуються їхнього життя в цілому: невизначеність цілей, низький результат, матеріальні труднощі, неможливість самореалізуватися.*

**Ключові слова:** самотність, жінки-мишканки тимчасово окупованої території, внутрішньо перемішені особи, міжособистісні стосунки, індивідуально-особистісні риси, потреби та мотиви.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження даної проблеми обумовлена тим, що внаслідок виникнення військового конфлікту на сході України, який розпочався у 2014 році і триває донині. За підрахунками Управління з координації гуманітарних питань ООН (листопад 2019), за шість років війни на Донбасі загинуло понад 3,3 тис. мирних громадян, поранено до 9 тис. осіб, внутрішньо перемішеними особами стали 1,3 млн. осіб. Внаслідок травматичного досвіду, ці особи переживають психічні стани, які спричинюють нестабільність і втрату контролю над ситуацією власного життя. Одним з таких станів є самотність. Тому сучасний період соціальних, економічних, політичних змін пов'язаний з необхідністю перебудови свідомості людини, перегляду колишніх сталих стосунків і пошуку нових стилів взаємодії з соціальним середовищем.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відомо, що міграція вважається стресовим процесом, який супроводжують дві небезпеки: 1) втрата звичного соціального оточення, включаючи мову, роботу, соціальні мережі, географічне середовище, матеріальний прибуток, тощо; 2) складність адаптації (формування нової соціальної мережі, нові моделі поведінки, фінансові та матеріальні труднощі, переоформлення пенсій, субсидій тощо (E. Tartakovsky, 2007; C. Ward, S. Bochner, A. Furnham, 2001; J.W. Berry, D.L. Sam, 1997).

Сучасні вчені (G.Roysircar-Sodowsky & M.V. Maestas, (2000), Н.К. Іконнікова (1995), C. Ward, S. Bochner, A. Furnham (2001), J.W. Berry, J.S. Phinney, D.L. Sam, P. Vedder (2006) пов'язують труднощі адаптації внутрішньо перемішених осіб з акультураційним стресом (культурний шок), розуміючи під цим терміном стан тривоги, викликаний відсутністю керівництва до дій і відсутністю чи недостатністю знань щодо дій в незнайомій обстановці, яку переживає мігрант.

Представляючи собою конфлікт між культурними цінностями, традиціями, правилами середовища, яке покинув індивід, і новим середовищем,

в якому йому доведеться в подальшому жити, міграційний процес викликає шок і стрес, що погіршує здоров'я, викликає депресії і страх, відчуття своєї непотрібності, втрати своєї етнічної ідентичності і відчуження від оточуючих.

Численні дослідження акультураційного стресу дозволили виокремити три групи симптомів: 1) загальний соціально-психологічний стрес і занепад функціонування мігранта: тривога, депресія, дратівливість, зниження продуктивності на роботі, прогули в школі тощо (Е.Н.М. Eurelings-Bontekoe, Е.Р.М. Brouwers, М.І. Verschuur (2000); В.С.Н. Kuo, G. Roysircar (2006); J.P. Van Oudenhoven, С. Ward, А-М. Masgoret (2006); J. Ye (2006)); 2) специфічна негативна реакція мігрантів на нове соціально-культурне середовище (D.B. Mumford, 1998); 3) туга і ностальгія по дому і батьківщині, що супроводжується відчуттям втрати (J. Archer, J. Ireland, S-L. Amos, Н. Broad, L. Currid (1998); А. Ponizovsky, М. Ritsner, I. Modai (1999); М. Stroebe, М. Hewstone, Н. Willis (2002)).

Проведені емпіричні дослідження адаптації мігрантів можна узагальнити в дві групи. Перша група досліджень спрямована на вивчення психологічних змін особистості мігранта залежно від часу, проведеного в новому соціальному середовищі. С. De Ward, S. Bochner, А. Furnham (2001), J. Phinney, G. Horenczyk, K. Liebkind, P. Vedder (2001) виявили, що переселенці відчують ейфорію відразу після міграції, а після певного часу – дистрес, який знижується з часом. Але дослідники Y. Okura, А. Kennedy, Т. Kojima (1998), Y-W. Ying (2005), В.С.Н. Kuo, G. Roysircar (2006), спростували початкову стадію ейфорії, стверджуючи, що переселенці отримують відразу після міграції психологічний стрес, який з часом знижується. Деякі дослідження взагалі не виявили зв'язок між акультураційним стресом і часом, проведеним в новому суспільстві (R.F. Chapdelaine, Alexitch LR (2004); S. Tsytzarev, L. Krichmar (2000)).

Шерог досліджень присвячені переживанню туги за домівкою. Зокрема, Y.-W. Ying (2005) виявив, що туга за рідною домівкою у студентів-мігрантів знижується з часом, а Е.Н.М. Eurelings-Bontekoe, Е.Р.М. Brouwers, М.І. Verschuur (2000) продемонстрували, що у більш зрілого покоління, навпаки, туга за батьківщиною посилюється в новому середовищі. Отже, відмінності в отриманих результатах різних досліджень залежить від конкретних обставин адаптації в приймаючому суспільстві, а також від психосоціальних характеристик самих мігрантів.

Друга група досліджень спрямована на вивчення впливу різних психологічних чинників, які сприяють розвитку дистресу у мігрантів. Виявлено, що на високий рівень дистресу впливають: низька самооцінка, погана самодостатність, інтроверсія, залежність від інших людей, негативізм і

жорстокість (L. Benn, J.E. Harvey, P. Gilbert, C. Irons (2005); M. Stroebe, M. Hewstone, H. Willis (2002)). Дослідники S. Tsytsarev, L. Krichmar (2000), J.C. Yeh, M. Inose (2003), C. Leung (2001) показали, що знання мови не впливає на акультураційний стрес, а, навпаки, покращує контакт з місцевими, отримуючи від них підтримку. Крім цього, на мігрантів впливає культурне розмаїття приймаючого суспільства, географічна відстань і акультураційна політика, а дискримінація є провідником акультураційного стресу і туги за домівкою (B.C.H. Kuo, G. Roysircar, (2006), J.W. Berry, J.S. Phinney, D.L. Sam, P. Vedder (2006), I. Jasinskaja-Lahti, K. Liebkind, G. Horenczyk, P. Schmitz (2003), G. Roysircar (2006) C. Leung (2001), C. Ward, S. Bochner, A. Furnham (2001), J.C. Yeh, M. Inose (2003), J. Ye (2006), E.H.M. Eurelings-Bontekoe, E.P.M. Brouwers, M.J. Verschuur (2000), R.F. Chapdelaine, L.R. Alexitch (2004), M. Stroebe, M. Hewstone, H. Willis (2002), D.B. Mumford (2000), K. Greenland, R. Brown (2005)).

Загалом проблематика досліджень зосереджена переважно на вивченні чинників, які зумовлюють позитивне чи негативне ставлення до мігрантів з боку приймаючого оточення і сприяють адаптаційному процесу.

Виокремлення невирішених раніше частин проблеми. Зважаючи на нинішній стан розробленості проблеми стосовно вимушеного переселення і чинників, як впливають на соціальну адаптацію та акультураційний стрес, однак слід зазначити, що відкритим залишається питання щодо того, наскільки мігранти (жінки) почувають себе самотніми в приймаючому середовищі і наскільки відчужують себе самотніми жінки, які залишилися на окупованій території, а також поза увагою дослідників залишилися ті чинники, котрі призводять до виникнення почуття самотності.

**Мета статті** полягає в аналізі психологічних чинників, які призводять до виникнення почуття самотності у жінок-внутрішньо переміщених осіб із тимчасово окупованої території Донбасу і жінок, які залишилися на тимчасово окупованій території.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** У ході емпіричного дослідження використовувався такий психодіагностичний інструментарій: Фрайбурзький особистісний опитувальник F P I (форма В) А.О. Крилова і Т.І. Ронгінської (Вансовская, Гайда & Гербачевский, 1997); особистісний опитувальник емоційного ставлення А.Т. Джерсайлда (Колесникова, 2019); методика діагностики комунікативної соціальної компетентності (КСК)» М.П. Фетіскін, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов (Фетіскін, Козлов & Мануйлов, 2002); методика актуальності основних потреб в модифікації І. О. Акіндінової (Пугачев, 2003); тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва (Леонтьев, 2000); DLS (Differential Loneliness Scale)

(Тихонов, 2006); SELSA (Di Tommaso & Spinner, 1993); методика суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків COMO С. В. Духновського (Духновский, 2006); методика С. Бем маскулітність – фемінність (Практикум по гендерній психології, 2003); шкала інтимності Бернса (Тихонов, 2006) та методика індексу якості життя Р.С. Еліота (Практикум по психології здоров'я, 2005).

**Вибірка:** у дослідженні взяли участь дві групи жінок: 1) жінки-мешканки тимчасово окупованої території; 2) жінки-внутрішньо переміщені особи. Загальна кількість досліджуваних 60 осіб по 30 осіб у кожній групі. Вік досліджуваних жінок складає від 25 до 45 років.

Для статистичної обробки даних використовувались описові статистики, U-критерій Манна-Уїтні, t-критерій Стьюдента та кореляційний аналіз. Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows.

**Результати і дискусія.** У ході аналізу одержаних результатів за методиками: SELSA (Di Tommaso & Spinner, 1993), Особистісного опитувальника емоційного ставлення А.Т. Джерсайлда (Колеснікова, 2019) і шкали інтимності Бернса (Тихонов, 2006), виявлені показники почуття самотності у жінок-мешканок тимчасово окупованої території, і жінок-внутрішньо переміщених осіб, які представлені у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Показники почуття самотності жінок-мешканок тимчасово окупованої території, і жінок-внутрішньо переміщених осіб**

Параметри	Жінки-мешканки тимчасово окупованої території (n=30)	Жінки-внутрішньо переміщені особи (n=30)	U-критерій Манна-Уїтні	P-значення
Соціальна самотність	30,3	46,3	,000	0,001
Сімейна самотність	21,7	19,8	,033	0,05
Романтична самотність	35,4	35,4	–	–
Самотність	0,2	0,7	,011	0,01
Страх бути самому	2,8	3,7	–	–

Аналіз даних табл.1 показав, що середні значення у групі жінок-внутрішньо переміщених осіб, вище ніж у жінок-мешканок тимчасово окупованої території.

Найвище середнє значення у групі жінок-внутрішньо переміщених осіб отримано за шкалою «соціальна самотність», а найнижче – за загальним показником «самотність». Згідно з розрахованими середніми значеннями, шкали опитувальників можна ранжувати наступним чином: соціальна самотність (M=46,3), романтична самотність (M=35,4), сімейна самотність (M=19,8), страх залишитися самій (M=3,7), самотність (M=0,7). Отримані значення за шкалами сімейна та романтична самотність, а також страх залишитися самій знаходяться на середньому рівні (помірно виражені), показник шкали соціальна самотність перебуває на високому рівні, а загальний показник самотності має слабо виражений стан. У жінок, які знаходяться на тимчасово окупованій території, найвище середнє значення спостерігається за шкалою «романтична самотність», а найнижче – за загальним показником «самотність». Отримані середні значення шкал можна ранжувати таким чином: романтична самотність (M=35,4), соціальна самотність (M=30,3), сімейна самотність (M=21,7), страх бути самому (M=2,8), самотність (M=0,2). Отримані значення за шкалами соціальна, сімейна і романтична самотність знаходяться на середньому рівні (помірно виражені), а шкали страх залишитися самій і загальний показник самотності перебувають на низькому рівні.

Результати порівняння даних двох жіночих груп вказують на те, що за показниками соціальної і сімейної самотності, а також за загальним показником самотності виявлено статистично значущі відмінності за критерієм U Манна-Уїтні для незалежних вибірок, а показники романтичної самотності і страху залишитися самій знаходяться в межах статистичної норми.

Порівнюючи дані двох груп жінок (табл. 1), можна зробити висновки, що хоча загальний показник самотності в обох групах знаходиться на низькому рівні, все ж вони виявляють почуття самотності по-різному. Якщо група жінок-внутрішньо переміщених осіб мають високий рівень прояву «соціальної самотності», що можна пояснити їх вимушеним переселенням в інше соціальне середовище, де треба встановлювати нові стосунки і соціальні зв'язки з приймаючим населенням, то жінки-мешканки тимчасово окупованої території відчують переважно романтичну самотність (партнерську), що пояснюється вимушеною розлукою подружжя для покращення свого матеріального стану (поїздки на заробітки), а також відсутністю партнера (розлучення, смерть, обмеженість вибору). Відмінність також спостерігається за рівнем переживання страху залишитися самій, який більш виражений у групі жінок-внутрішньо переміщених осіб, ніж у жінок-мешканок тимчасово окупованої території. Це

свідчить про те, що нове соціальне середовище викликає певні труднощі щодо соціальної адаптації, зокрема, переживання акультураційного стресу (тривога, недовіра, невпевненість в собі, труднощі в комунікативних зв'язках, почуття небезпеки тощо). А ось жінкам-мешканкам тимчасово окупованої території, цей страх не притаманний, оскільки вони, незважаючи на обставини, які склались на їхній території, залишаються вдома (на батьківщині), серед звичного соціального оточення, відчуваючи підтримку один одного.

Виходячи з цього, можна говорити про те, що найбільший вплив на виникнення почуття самотності жінок-внутрішньо переміщених осіб має соціальна самотність і страх залишитися самій, які пов'язані з вимушеним переселенням у нове соціальне середовище (труднощі у соціальній адаптації, переживання акультураційного стресу). Водночас найбільший вплив на переживання самотності жінок-мешканок тимчасово окупованої території має романтична самотність (стосунки з партнером, відсутність значущого іншого).

Для виявлення зв'язків почуття самотності з досліджуваними показниками використовувався кореляційний аналіз. Отримані результати кореляційного аналізу, представлені в таблицях 2–5.

Таблиця 2

**Значення коефіцієнтів кореляції між почуттям самотності і показниками міжособистісних стосунків у двох групах жінок**

Показники	Соціальна самотність	Сімейна самотність	Романтична самотність	Самотність	Страх самотності
<i>Показники міжособистісних стосунків</i>					
<i>Жінки-мешканки тимчасово окупованої території</i>					
Сімейна самотність	0,47**				
Романтична самотність	0,39*				
Напруженість у стосунках		0,40*			
Сім'я			0,37*		
Конфліктність у стосунках					-0,37*
<i>Жінки-внутрішньо переміщені особи</i>					
Дружба	-0,40*		0,45*		
Конфліктність у стосунках	0,38*		-0,38*		

Напруженість у стосунках			-0,40*		
Агресія у стосунках			-0,40*		
Маскулінність та фемінність					-0,39*

Note: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Отримані дані (табл. 2) свідчать про те, що у групі жінок-мешканок тимчасово окупованої території спостерігається позитивний кореляційний зв'язок між шкалою соціальної самотності і сімейної самотності (0,47,  $p < 0,01$ ), романтичної самотності (0,39,  $p < 0,05$ ); між шкалою сімейної самотності і напруженістю у стосунках (0,40,  $p < 0,05$ ), між романтичною самотністю і сім'єю (0,37,  $p < 0,05$ ). Також виявлено негативний кореляційний зв'язок між шкалою «страх залишитися самій» і конфліктністю у стосунках (-0,37,  $p < 0,05$ ). У групі жінок-внутрішньо переміщених осіб позитивний кореляційний зв'язок виявлено між показниками шкал: соціальна самотність і конфліктність у стосунках (0,38,  $p < 0,05$ ), романтична самотність і дружба (0,45,  $p < 0,05$ ). Також виявлено негативний зв'язок між шкалами: соціальна самотність і дружба (-0,40,  $p < 0,05$ ), романтична самотність і конфліктність у стосунках (-0,38,  $p < 0,05$ ), напруженість у стосунках (-0,40,  $p < 0,05$ ), агресія у стосунках (-0,40,  $p < 0,05$ ), а також між страхом залишитися самій і маскулінністю та фемінністю (-0,39,  $p < 0,05$ ).

Аналіз даних табл. 2 підтверджує, що міжособистісні стосунки є невід'ємним атрибутом життя людини.

Результати показують, що у групі жінок-мешканок тимчасово окупованої території соціальна самотність пов'язана з сімейною та романтичною самотністю, при цьому сімейна самотність пов'язана з напруженістю в стосунках, а романтична – з сім'єю, що зумовлено наявною життєвою ситуацією (переїзд-переселення деяких членів сім'ї, поїздки на додаткові заробітки, втрата зв'язку з родиною тощо).

У групі жінок-внутрішньо переміщених осіб самотність перш за все пов'язана з конфліктністю у стосунках із приймаючим населенням (різні погляди на життя, мова, робочі місця тощо), а також з відсутністю близьких друзів та підтримуючого оточення, яке залишилось на окупованій території або переїхало(и) в інші місця поселення. З цим також пов'язана і виявлена в них романтична самотність.

Далі розглянемо кореляційні зв'язки між самотністю та індивідуально-особистісними рисами жінок обох груп. Це дає можливість виявити саме ті риси,



які сприяють появі почуття самотності (табл. 3).

Таблиця 3

**Значення коефіцієнтів кореляції між почуттям самотності і показниками індивідуально-особистісних рис двох груп жінок**

Показники індивідуально-особистісних рис	Соціальна самотність	Сімейна самотність	Романтична самотність	Самотність	Страх самотності
<i><b>Жінки-мешканки тимчасово окупованої території</b></i>					
Безглуздість існування	0,47**		0,40*		
Життєрадісний (Ш Д)	0,40*		0,39*		0,49**
Дратівливість		-0,42*			
Реактивна агресивність		-0,36*			0,47**
Безнадія			0,40*		0,37*
Свобода вибору, ставлення до авторитету					0,67**
Розбіжність між реальним і ідеальним Я					0,43*
Емоційно стійкий (Х С)					0,43*
Чутливий, що тягнеться до інших (IV К)					0,42*
Контролюючий себе (VII Н)				-0,38*	
<i><b>Жінки-внутрішньо переміщені особи</b></i>					
Спонтанна агресивність		-0,51*			
Депресивність		-0,42*			
Сором'язливість		-0,44*			
Відкритість		-0,53*			
Відчуття неприкаяності, бездомність			0,44*		
Ворожий конфлікт					-0,38*

Свобода вибору, ставлення до авторитету				0,36*	
Свобода волі				0,38*	
Життєрадісний (Ш Д)				-0,36*	
Схильність до асоціальної поведінки (ІХ ІІ)				0,53**	

Примітка: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Дані табл. 3 свідчать про те, що у групі жінок-мешканок тимчасово окупованої території найбільшу кількість позитивних кореляційних зв'язків виявлено між страхом залишитися самій і життєрадісністю (0,49,  $p < 0,01$ ), реактивною агресією (0,47,  $p < 0,01$ ), безнадією (0,37,  $p < 0,05$ ), свободою вибору, ставленням до авторитету (0,67,  $p < 0,01$ ), розбіжністю між ідеальним та реальним Я (0,43,  $p < 0,05$ ), емоційною стійкістю (0,43,  $p < 0,05$ ) та чутливістю (0,42,  $p < 0,05$ ). Також позитивний кореляційний зв'язок спостерігається між соціальною самотністю і безглуздістю існування (0,47,  $p < 0,01$ ) та життєрадісність (0,40,  $p < 0,05$ ). Між романтичною самотністю і безглуздістю існування (0,40,  $p < 0,05$ ), життєрадісністю (0,39,  $p < 0,05$ ) та безнадією (0,40,  $p < 0,05$ ). Негативний кореляційний зв'язок виявлено між сімейною самотністю і дратівливістю (-0,42,  $p < 0,05$ ), реактивною агресією (-0,36,  $p < 0,05$ ), а також між самотністю і самоконтролем (-0,38,  $p < 0,05$ ).

У групі жінок-внутрішньо переміщених осіб виявлено негативні кореляційні зв'язки між: сімейною самотністю і відкритістю (- 0,53,  $p < 0,05$ ), спонтанною агресивністю (-0,51,  $p < 0,05$ ), сором'язливістю (-0,44,  $p < 0,05$ ), депресивністю (-0,42,  $p < 0,05$ ); страхом залишитися самій і ворожим конфліктом (-0,38,  $p < 0,05$ ); самотністю і життєрадісністю (-0,36,  $p < 0,05$ ). Також виявлено позитивний зв'язок між: самотністю і схильністю до асоціальної поведінки (0,53,  $p < 0,01$ ), свободою волі (0,38,  $p < 0,05$ ), свободою вибору, ставленням до авторитету (0,36,  $p < 0,01$ ); романтичною самотністю і відчуттям неприкаяності, бездомністю (0,44,  $p < 0,05$ ).

Порівнюючи дані двох груп жінок, можна говорити про те, що переживання самотності жінок-мешканок тимчасово окупованої території пов'язане з такими індивідуально-особистісними рисами, які набули розвитку внаслідок дій, які відбуваються на території Донбасу. Це, зокрема, втрата сенсу життя, безнадія, відсутність життєрадісності, які пов'язані з неможливістю вільного вибору, емоційна нестійкість і втрата самоконтролю, що

супроводжується дратливістю та агресивністю, розбіжність у сприйманні самої себе, що призводить до внутрішніх конфліктів та депресії. Всі ці риси сприяють появі самотності у жінок-мешканок тимчасово окупованої території.

Індивідуально-особистісні риси, які пов'язані з переживанням почуття самотності у жінок-внутрішньо переміщених осіб, зумовлені відчуття своєї безнадійності та неприкаяності, а також неможливістю вільного вибору, який був можливий в усталених умовах життя на тимчасово окупованій території. Це, зокрема, схильність до асоціальної поведінки, наслідком якої є стримана ворожість, агресивність, конфліктність та закритість від приймаючого соціального середовища.

Далі представимо результати кореляційного аналізу самотності та причин і установок, які опосередковано впливають на переживання самотності жінками обох груп (табл. 4).

Таблиця 4

**Значення коефіцієнтів кореляції між почуттям самотності і показниками причин та установок у двох груп жінок**

Показники причин та установок	Соціальна самотність	Сімейна самотність	Романтична самотність	Самотність	Страх самотності
<i><b>Жінки-мешканки тимчасово окупованої території</b></i>					
Депресія	0,41*				
Самоконтроль	0,38*				0,45*
Негативні емоції		0,36*	0,36*		
Низька самооцінка		0,45*			
Чуттєва досконалість					0,42*
Відчуженість і ізольованість					0,38*
Боязнь критики					0,48**
ІЯЖ (індекс якості життя)					0,48**
<i><b>Жінки-внутрішньо переміщені особи</b></i>					
Спілкування з друзями і близькими	0,46*				
Боязнь критики		-0,39*			
Відчай			-0,40*		

Депресія			-0,48**		
ІЯЖ (індекс якості життя)			-0,44*		
Образа і гіркота				-0,37*	0,40*

Note: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Отримані дані (табл. 4) свідчать про те, що у групі жінок-мешканок тимчасово окупованої території найбільша кількість позитивних кореляційних зв'язків спостерігається між страхом залишитися самій і боязню критики (0,48,  $p < 0,01$ ), індексом якості життя (0,48,  $p < 0,01$ ), самоконтролем (0,45,  $p < 0,05$ ), чуттєвою досконалістю (0,42,  $p < 0,05$ ), відчуженістю та ізольованістю (0,38,  $p < 0,05$ ).

Також виявлено позитивний зв'язок між показниками: соціальної самотності та депресією (0,41,  $p < 0,05$ ), самоконтролю (0,38,  $p < 0,05$ ); сімейної самотності і негативних емоцій (0,36,  $p < 0,05$ ), низької самооцінки (0,45,  $p < 0,05$ ); романтичної самотності і негативних емоцій (0,36,  $p < 0,05$ ). У групі жінок-внутрішньо переміщених осіб виявлено більше негативних кореляційних зв'язків, ніж позитивних.

Негативні зв'язки спостерігаються між показниками: романтична самотність і депресія (-0,48,  $p < 0,01$ ), індекс якості життя (-0,44,  $p < 0,05$ ) та відчай (-0,38,  $p < 0,05$ ); сімейна самотність і боязнь критики (-0,38,  $p < 0,05$ ); самотність і образа та гіркота (-0,37,  $p < 0,05$ ). Також виявлено позитивні кореляційні зв'язки між соціальною самотністю і спілкуванням с друзями і близькими, страхом залишитися самій і образою та гіркотою (0,340,  $p < 0,05$ ).

Можна зробити висновки, що у жінок-мешканок тимчасово окупованої території переживання самотності і страх залишитися самій, пов'язані з незадоволеністю якістю свого життя.

Зокрема, це відчуженість та ізольованість, які пов'язані з тимчасовими обмеженнями кордонів, боязню критики та осуду з боку оточення, втратою самоконтролю, що може вплинути на їхній емоційний стан, тим самим викликати негативні емоції, депресію, зниження самооцінки. Все це безпосередньо позначається на їхніх взаємостосунках з партнером, сім'єю та соціумом в цілому.

У групі жінок-внутрішньо переміщених осіб самотність має зв'язок з гіркотою та образою, які зумовлені їхнім вимушеним переселенням, за якого більшість з них втратили свої домівки, роботу і близьке коло друзів.

Наступним кроком є аналіз кореляційних зв'язків між самотністю і мотивами та потребами в обох жіночих групах (табл. 5).

**Значення коефіцієнтів кореляції між почуттям самотності і показниками мотивів та потреб в обох груп жінок**

Показники мотивів та потреб	Соціальна самотність	Сімейна самотність	Романтична самотність	Самотність	Страх самотності
<i>Жінки-мешканки тимчасово окупованої території</i>					
Потреба в безпеці		0,42*			
Потреба в міжособистісних зв'язках			0,38*		
<i>Жінки-внутрішньо переміщені особи</i>					
Потреба в міжособистісних зв'язках		0,37*			
Матеріальне становище					-0,38*
Потреба в самореалізації					0,38*
Цілі у житті				-0,48**	
Загальний показник життя (ОЖ) (цілі, результат, процес, контроль тощо)				-0,38*	

*Note: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$*

Аналіз даних табл. 5, показав, що у групі жінок-мешканок тимчасово окупованої території спостерігається позитивний кореляційний зв'язок між показниками шкал: сімейна самотність і потреба в безпеці (0,42,  $p < 0,05$ ), романтична самотність і потреба в міжособистісних зв'язках (0,38,  $p < 0,05$ ). Ці зв'язки свідчать про те, що головними потребами у цих жінок стають потреба у безпеці і потреба у міжособистісних зв'язках, що безпосередньо пов'язані з подіями, які відбуваються на окупованій території, а саме: воєнні дії, комендантська година, вимушене переселення, фінансова криза, безробіття, політична невизначеність тощо.

У групі жінок-внутрішньо переміщених осіб позитивний зв'язок спостерігається між сімейною самотністю і потребою в міжособистісних зв'язках (0,37,  $p < 0,05$ ), страхом залишитися самій і потребою в самореалізації

(0,38,  $p < 0,05$ ). Негативні кореляційні зв'язки виявлено між показниками: самотність і цілі у житті (-0,48,  $p < 0,01$ ), загальний показник життя (ОЖ) (цілі, результат, процес, контроль тощо) (-0,38,  $p < 0,05$ ), а також між страхом залишитися самій і матеріальним положенням (-0,38,  $p < 0,05$ ). Отриманні дані дають можливість зробити висновок про те, що у групі жінок-внутрішньо переміщених осіб сімейну самотність супроводжує незадоволена потреба у міжособистісних стосунках, яка є наслідком вимушеного переселення і демографічного розриву стосунків з близькими. Їхній страх залишитися самій підвищує незадоволена потреба в самореалізації й матеріальні труднощі, з якими вони зіткнулися на новому місці. Також виявлено, що на їх переживання самотності пов'язане з незадоволеністю загальним показником життя, а саме: невизначеність цілей, низький результат (фінансовий дохід), процес, який не приносить задоволення або очікуваного результату тощо. Тобто все те, що виступає мотивом і стимулом для особистісного розвитку особистості, а також бажання самореалізуватися.

**Висновки.** У ході дослідження виявлено, що обом жіночим групам притаманна самотність, яка має певні відмінності. Виявлено, що у групі жінок-внутрішньо переміщених осіб найвищий рівень самотності спостерігається у взаємодії з соціумом (соціальна самотність) та у особистісному страху залишитися самій, які пов'язані з вимушеним переселенням у нове соціальне середовище (труднощі в соціальній адаптації, переживання акультураційного стресу). У жінок-мешканок тимчасово окупованої території найвищий рівень самотності спостерігається у романтичних (партнерських) стосунках. Цій групі не притаманний страх залишитися самій, оскільки, незважаючи на обставини, які склалися на окупованій території, жінки залишилися проживати в звичних для них соціальних умовах.

Виявлено відмінності зв'язків між самотністю і міжособистісними стосунками у жіночих групах. Якщо у групі жінок-мешканок тимчасово окупованої території відчуття самотності у міжособистісних стосунках пов'язане з сім'єю та романтичними (партнерськими) стосунками, які обумовлені напруженістю та демографічною відстанню між членами сім'ї внаслідок вимушеного переселення, то у групі жінок-внутрішньо переміщених осіб переживання самотності у міжособистісних стосунках пов'язане із соціумом, зокрема, з конфліктністю у стосунках із приймаючим населенням, а також з відсутністю близьких друзів та підтримуючого оточення.

Зазначені відмінності виявлених індивідуально-особистісних рис у жіночих групах, які мають зв'язок з переживанням самотності. У групі жінок-мешканок тимчасово окупованої території, самотність пов'язана з втратою сенсу життя, безнадією, відсутністю життєрадісності, неможливістю вільного вибору,

емоційною нестійкістю, втратою самоконтролю, дратливістю, агресивністю, розбіжністю у сприйманні самої себе, що призводить до внутрішніх конфліктів та депресії. Переживання самотності внутрішньо перемішеними особами зумовлене відчуттям безнадійності, неприкаяності та неможливістю вільного вибору, що супроводжується ворожістю, агресивністю, конфліктністю, закритістю від приймаючого соціального середовища та схильністю до асоціальної поведінки.

Відмінності у жіночих групах також виявились і у взаємозв'язках між самотністю і причинами та установками. Якщо, самотність і страх залишитися самій у групі жінок-мешканок тимчасово окупованої території, пов'язані із якістю їх життя, а саме: відчуженістю та ізолюваністю, які є наслідком тимчасово обмеження кордонів, боязні критики та засуджень з боку оточення, втрати самоконтролю, емоційної нестійкості, негативних емоцій, депресії, низької самооцінки. То у жінок-внутрішньо перемішених осіб самотність має зв'язок з гіркотою та образою, які є наслідком вимушеного переселення, де більшість з них втратили свої будинки, роботу і близьке коло друзів з якими вони спілкувалися.

Встановлено подібність та відмінність у потребах, які пов'язані із переживанням самотності. Головна потреба, яка виявилась в обох групах – це недостатність в міжособистісних стосунках. Відмінності спостерігаються у наступних потребах: у групі жінок-мешканок тимчасово окупованої території виявилась незадоволеною потреба в безпеці, яка обґрунтована воєнними діями, фінансовою кризою, політичною невизначеністю тощо, то у групі жінок-внутрішньо перемішених осіб незадоволеними залишаються потреби, які стосуються їхнього життя в цілому: невизначеність цілей, низький результат, матеріальні труднощі, неможливість самореалізуватися.

**Перспективи подальших досліджень.** У якості напрямку подальшого вивчення проблеми може стати використання факторного аналізу з метою виявлення соціально-психологічних чинників, які впливають на почуття самотності жінок, а також визначення відмінностей між ними в різних соціальних групах жінок.

### Література

1. Archer, J., Ireland, J., Amos, S-L., Broad, H., Currid, L. (1998). Derivation of a homesickness scale. *Br J Psychol*, 89, 205–221. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1998.tb02681.x>
2. Berry, J.W., Sam, D.L. (2006). Immigrant Youth: Acculturation, Identity, and Adaptation. *Appleid Psychology*. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2006.00256.x>

3. Benn, L., Harvey, J.E., Gilbert, P., Irons, C. (2005). Social rank, interpersonal trust and recall of parental rearing in relation to homesickness. *Pers Indiv Diff*, 38, 1813–1822. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.11.010>
4. Chapdelaine, R.F., Alexitch, L.R. (2004). Social skills difficulty: model of acculturative stress for international graduate students. *J Coll Stud Develop*, 45(2), 167–184. <https://doi.org/10.1353/csd.2004.0021>
5. Di Tommaso, E., & Spinner, B. (1993). The Development and Initial Validation of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134. doi: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-34](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-34).
6. Eurelings-Bontekoe, E.H.M. Brouwers, E.P.M., Verschuur, M.J. (2000). Homesickness among foreign employees of a multinational high-tech company in the Netherlands. *Environ Behav* 32(3), 443–456. <https://doi.org/10.1177/0013916510361872>
7. Greenland, K., Brown, R. (2005). Acculturation and contact in Japanese students studying in the United Kingdom. *J Soc Psychol*, 145(4), 373–389. DOI: [10.3200/SOCP.145.4.373-390](https://doi.org/10.3200/SOCP.145.4.373-390)
8. Jasinskaja-Lahti, I., Liebkind, K., Horenczyk, G., Schmitz, P. (2003). The interactive nature of acculturation: perceived discrimination, acculturation attitudes and stress among young ethnic repatriates in Finland, Israel, and Germany. *Int J Intercult Relat*, 27(1), 79–97. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(02\)00061-5](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(02)00061-5)
9. Kuo, B.C.H., Roysircar, G. (2006). An exploratory study of crosscultural adaptation of adolescent Taiwanese unaccompanied sojourners in Canada. *Int J Intercult Relat*, 30, 159–183. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.007>
10. Leung, C. (2001). The sociocultural and psychological adaptation of Chinese migrant adolescents in Australia and Canada. *Int J Psychol*, 36, 8–19. <https://doi.org/10.1080/00207590042000047>
11. Mumford, D.B. (1998). The measurement of culture shock. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 33, 149–154. <https://doi.org/10.1007/s001270050037>
12. Mumford, D.B. (2000). Culture shock young British volunteers working abroad: predictors, risk factors and outcome. *Transcult Psychiatry*, 37(1), 73–87. <https://doi.org/10.1177/136346150003700104>
13. Phinney, J., Horenczyk, G., Liebkind, K., Vedder, P. (2001). Ethnic identity, immigration, and well-being: an interactional perspective. *J Soc Issues*, 57, 493–510. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00225>



14. Ponizovsky, A., Ritsner, M., Modai, I. (1999). Suicidal ideation and suicide attempts among immigrant adolescents from the Former Soviet Union in Israel. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 38(11), 1433–1441. DOI: [10.1097/00004583-199911000-00019](https://doi.org/10.1097/00004583-199911000-00019)
15. Roysircar-Sodowsky, G., & Maestas, M.V. (2000). Acculturation, ethnic identity, and acculturative stress: Evidence and measurement. In R. H. Dana (Ed.), *Handbook of crosscultural and multicultural personality assessment* (pp. 131–172). Mahwah, NJ: Erlbaum.
16. Stroebe, M., van Vliet, T., Hewstone, M., Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: antecedents and consequences. *Br J Psychol*, 93, 147–168. DOI: [10.1348/000712602162508](https://doi.org/10.1348/000712602162508)
17. Tartakovsky, E. (2007). A longitudinal study of acculturative stress and homesickness: high-school adolescents immigrating from Russia and Ukraine to Israel without parents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 42, 485–494 <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0184-1>
18. Tsytsarev, S., Krichmar, L. (2000). Relationship of perceived acculturative stress, length of stay in the United States, depression, and self-esteem in elderly Russian-speaking immigrants. *J Soc Distress Homel* 9(1), 35–49. <https://doi.org/10.1023/A:1009458513910>
19. Van Oudenhoven, J.P., Ward, C., Masgoret, A-M. (2006). Patterns of relations between immigrants and host societies. *Int J Intercult Relat*, 30, 637–651. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2006.09.001>
20. Ward, C., Bochner S., Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*, 2nd edn. Routledge, London. <https://doi.org/10.4324/9780203992258>
21. Ward, C., Okura, Y., Kennedy, A., Kojima, T. (1998). The U-curve on trial: a longitudinal study of psychological and socio-cultural adjustment during cross-cultural transition. *Int J Intercult Relat* 22(3), 277–291. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(98\)00008-X](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(98)00008-X)
22. Ye, J. (2006). An examination of acculturative stress, interpersonal social support, and use of online ethnic social support groups among Chinese international students. *Howard J Commun*, 17, 1–20. <https://doi.org/10.1080/10646170500487764>
23. Yeh, J.C., Inose, M. (2003). International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Couns Psychol Q*, 16(1), 15–28. <https://doi.org/10.1080/0951507031000114058>
24. Ying, Yu-Wen. (2005). Variation in acculturative stressors over time: a study of Taiwanese students in the United States. *Int J Intercult Relat*, 29, 59–71. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.04.003>

25. Вансовская, Л. И., Гайда, В. К., & Гербачевский, В. К. и др. (1997). *Практикум по экспериментальной и практической психологии*. А. А. Крылова (Ред.). Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета.
26. Колесникова, Г. И. (2019). *Методология психолого-педагогических исследований*. Москва : Издательство Юрайт.
27. Фетискин, Н. П., Козлов, В. В., & Мануйлов, Г. М. (2002). Диагностика коммуникативной социальной компетентности (КСК). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп* с. 138–149). Москва : Издательство Института Психотерапии.
28. Леонтьев, Д. А. (2000). Тест смысложизненных ориентации (СЖО). Москва: Смысл.
29. Тихонов, Г. М. (2006). Феномен одиночества: теоретические и эмпирические аспекты. (Дисс. д-ра. философ. наук). Ижевск.
30. Духновский, С. В. (2006). Субъективная оценка межличностных отношений: описание методики. *Вестник Курганского государственного университета*, 2, 84–89. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnayaotsenkamezhlichnostnyh-otnosheniy-opisanie-metodiki/viewer>
31. *Практикум по гендерной психологии* (2003). И. С. Клециной (Ред.). Санкт-Петербург : Питер.
32. *Практикум по психологии здоровья* (2005). Г. С. Никифорова (Ред.). Санкт-Петербург : Питер.
33. Пугачев, В. П. (2003). Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом. Москва : Аспект Пресс.

### References

1. Archer, J., Ireland, J., Amos, S-L., Broad, H., Currid, L. (1998). Derivation of a homesickness scale. *Br J Psychol* , 89, 205–221. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1998.tb02681.x>
2. Berry, J.W., Sam, D.L. (2006). Immigrant Youth: Acculturation, Identity, and Adaptation. *Appleid Psychology*. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2006.00256.x>
3. Benn, L., Harvey, J.E., Gilbert, P., Irons, C. (2005). Social rank, interpersonal trust and recall of parental rearing in relation to homesickness. *Pers Indiv Diff* , 38, 1813–1822. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.11.010>
4. Chapdelaine, R.F., Alexitch, L.R. (2004). Social skills difficulty: model of acculturative stress for international graduate students. *J Coll Stud Develop* , 45(2), 167–184. <https://doi.org/10.1353/csd.2004.0021>

5. Di Tommaso, E., & Spinner, B. (1993). The Development and Initial Validation of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134. doi: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-34](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-34).
6. Eurelings-Bontekoe, E.H.M. Brouwers, E.P.M., Verschuur, M.J. (2000). Homesickness among foreign employees of a multinational high-tech company in the Netherlands. *Environ Behav* 32(3), 443–456. <https://doi.org/10.1177/0013916510361872>
7. Greenland, K., Brown, R. (2005). Acculturation and contact in Japanese students studying in the United Kingdom. *J Soc Psychol* , 145(4), 373–389. DOI: [10.3200/SOCP.145.4.373-390](https://doi.org/10.3200/SOCP.145.4.373-390)
8. Jasinskaja-Lahti, I., Liebkind, K., Horenczyk, G., Schmitz, P. (2003). The interactive nature of acculturation: perceived discrimination, acculturation attitudes and stress among young ethnic repatriates in Finland, Israel, and Germany. *Int J Intercult Relat*, 27(1), 79–97. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(02\)00061-5](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(02)00061-5)
9. Kuo, B.C.H., Roysircar, G. (2006). An exploratory study of crosscultural adaptation of adolescent Taiwanese unaccompanied sojourners in Canada. *Int J Intercult Relat*, 30, 159–183. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.007>
10. Leung, C. (2001). The sociocultural and psychological adaptation of Chinese migrant adolescents in Australia and Canada. *Int J Psychol* , 36, 8–19. <https://doi.org/10.1080/00207590042000047>
11. Mumford, D.B. (1998). The measurement of culture shock. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 33, 149–154. <https://doi.org/10.1007/s001270050037>
12. Mumford, D.B. (2000). Culture shock young British volunteers working abroad: predictors, risk factors and outcome. *Transcult Psychiatry*, 37(1), 73–87. <https://doi.org/10.1177/136346150003700104>
13. Phinney, J., Horenczyk, G., Liebkind, K., Vedder, P. (2001). Ethnic identity, immigration, and well-being: an interactional perspective. *J Soc Issues*, 57, 493–510. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00225>
14. Ponizovsky, A., Ritsner, M., Modai , I. (1999). Suicidal ideation and suicide attempts among immigrant adolescents from the Former Soviet Union in Israel. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* , 38(11), 1433–1441. DOI: [10.1097/00004583-199911000-00019](https://doi.org/10.1097/00004583-199911000-00019)
15. Roysircar-Sodowsky, G., & Maestas, M.V. (2000). Acculturation, ethnic identity, and acculturative stress: Evidence and measurement. In R. H. Dana (Ed.),

Handbook of crosscultural and multicultural personality assessment (pp. 131-172). Mahwah, NJ: Erlbaum.

16. Stroebe, M., van Vliet, T., Hewstone, M., Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: antecedents and consequences. *Br J Psychol*, 93, 147–168. DOI: [10.1348/000712602162508](https://doi.org/10.1348/000712602162508)

17. Tartakovsky, E. (2007). A longitudinal study of acculturative stress and homesickness: high-school adolescents immigrating from Russia and Ukraine to Israel without parents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 42, 485–494 <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0184-1>

18. Tsytsarev, S., Krichmar, L. (2000). Relationship of perceived acculturative stress, length of stay in the United States, depression, and self-esteem in elderly Russian-speaking immigrants. *J Soc Distress Homel* 9(1), 35–49. <https://doi.org/10.1023/A:1009458513910>

19. Van Oudenhoven, J.P., Ward, C., Masgoret, A-M. (2006). Patterns of relations between immigrants and host societies. *Int J Intercult Relat*, 30, 637–651. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2006.09.001>

20. Ward, C., Bochner S., Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*, 2nd edn. Routledge, London. <https://doi.org/10.4324/9780203992258>

21. Ward, C., Okura, Y., Kennedy, A., Kojima, T. (1998). The U-curve on trial: a longitudinal study of psychological and socio-cultural adjustment during cross-cultural transition. *Int J Intercult Relat* 22(3), 277–291. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(98\)00008-X](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(98)00008-X)

22. Ye, J. (2006). An examination of acculturative stress, interpersonal social support, and use of online ethnic social support groups among Chinese international students. *Howard J Commun*, 17, 1–20. <https://doi.org/10.1080/10646170500487764>

23. Yeh, J.C., Inose, M. (2003). International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Couns Psychol Q*, 16(1), 15–28. <https://doi.org/10.1080/0951507031000114058>

24. Ying, Yu-Wen. (2005). Variation in acculturative stressors over time: a study of Taiwanese students in the United States. *Int J Intercult Relat*, 29, 59–71. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.04.003>

25. Vansovskaja, L. I., Gajda, V. K., & Gerbachevskij, V. K. i dr. (1997). *Praktikum po jeksperimental'noj i prakticheskoj psihologii* [Workshop on experimental and practical psychology]. A. A. Krylova (Red.). Sankt-Peterburg : Izdatel'stvo Sankt-Peterburgskogo universiteta. [in Russian].

26. Kolesnikova, G. I. (2019). *Metodologija psihologo-pedagogičeskikh Issledovanij* [The methodology of psychological and pedagogical research] (2-e izd.). Moskva : Izdatel'stvo Jurajt. [in Russian].

27. Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V., & Manujlov, G. M. (2002). Diagnostika komunikativnoj social'noj kompetentnosti (KSK) [Diagnosis of communicative social competence (CSC)]. Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp – Socio-psychological diagnostics of the development of personality and small groups pp. 138–149. Moscow : Izdatel'stvo Intituta Psihoterapii. [in Russian].

28. Leont'ev, D. A. (2000). Test smyslozhiznennyh orientacii (SZhO) [Test of meaninglife orientation (LSS)] (2-e izd.). Moskva : Smysl. [in Russian].

29. Tihonov, G. M. (2006). Fenomen odinochestva: teoreticheskie i jempiricheskie aspekty [The phenomenon of loneliness: theoretical and empirical aspects]. Doctor's thesis. Izhevsk. [in Russian].

30. Duhnovskij, S. V. (2006). Sub"ektivnaja ocenka mezhlichnostnyh otnoshenij: opisanie metodiki [Subjective assessment of interpersonal relationships: a description of the methodology]. Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta, 2, 84–89. [Russian].

31. Praktikum po gendernoj psihologii [Practical work on gender psychology] (2003). I. S. Klecinoj (Red.). Sankt-Peterburg : Piter. [in Russian].

32. Praktikum po psihologii zdorov'ja [Practical work on Health Psychology] (2005). G. S. Nikiforova (Red.). Sankt-Peterburg : Piter. [in Russian].

33. Pugachev, V. P. (2003). Testy, delovye igry, treningi v upravlenii personalom [Tests, business games, training in personnel management]. Moscow : Aspekt Press. [in Russian].

**Leonova I.M.**

### **PECULIARITIES OF EXPERIENCE OF LONELINESS BY WOMEN-RESIDENTS OF THE TEMPORARILY OCCUPIED TERRITORY AND WOMEN - INTERNALLY DISPLACED PERSONS**

*The article presents the results of a comparison of the peculiarities of experiencing feelings of loneliness by women-residents of the temporarily occupied territory and women-internally displaced persons. It was found that both female groups are characterized by loneliness, which has some differences. In the group of internally displaced women, the highest level of loneliness is observed in interaction with society and in personal fear of being alone, and in women-residents of the temporarily occupied territory in a romantic relationship.*

*The highest level of loneliness among women living in the temporarily occupied territories is defined in interpersonal relationships related to family and romantic relationships, and in women internally displaced persons - with the new society.*

*Differences in the individual and personality traits of women's groups, which are associated with feelings of loneliness. In the temporarily occupied territories,*

*loneliness is associated with loss of meaning in life, hopelessness, lack of cheerfulness, inability to make free choices, emotional instability, loss of self-control, irritability, aggression, and differences in self-perception, leading to internal conflict and depression. The experience of loneliness by internally displaced persons is due to feelings of hopelessness, restlessness and inability to make free choices, accompanied by hostility, aggression, conflict, isolation from the host social environment and a tendency to antisocial behavior.*

*There is a connection between loneliness and causes and attitudes. For women living in the temporarily occupied territories, loneliness is associated with alienation and isolation, fear of criticism and condemnation from others, loss of self-control, emotional instability, negative emotions, depression, low self-esteem, and general dissatisfaction with one's life. For internally displaced women, loneliness is associated with bitterness and resentment as a result of events in Donbass.*

*There are similarities and differences in the needs of women's groups that are directly related to loneliness. In both groups, the need for interpersonal relationships was unsatisfied. At the same time, in the group of women living in the temporarily occupied territory the need for security was unsatisfied, in the group of women internally displaced persons the needs concerning their lives in general were unsatisfied: uncertainty of goals, low result, financial difficulties, inability to self-realization.*

**Key words:** *loneliness, women-residents of the temporarily occupied territory, internally displaced persons, interpersonal relations, individual-personal traits, needs and motives.*

**Леонова Інна Михайлівна** – кандидат психологічних наук, докторант факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

## ГЕНДЕРНІ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ПРАВИЛ ДОРОЖНЬОГО РУХУ

ORCID 0000-0002-8020-2846

*За останні десятиліття проблема забезпечення безпеки руху в Україні стала особливо гострою через значне зростання в транспортному потоці частки автомобілів, збільшення інтенсивності руху, які значно ускладнюють процес руху змішаного транспортного потоку. У цих умовах першим кроком до зниження ризиків аварійних ситуацій є підготовка кандидатів у водії з урахуванням психолого-гендерних та вікових особливостей вивчення правил дорожнього руху. Актуальність дослідження підтверджується збільшенням розриву між темпами автомобілізації і розвитком вулично-дорожньої мережі, підвищенням середнього віку водія, невідповідність рівня підготовки водіїв сучасним вимогам та їхнім індивідуально-психологічним особливостям.*

*У статті визначено психологічні чинники, що впливають на навчання водіння автомобіля. Обґрунтовано необхідність умовного поділу кандидатів у водії з урахуванням індивідуальних особливостей відповідно до статі, віку, характеру на окремі групи, що допомагає викладачеві підібрати до учнів індивідуальний підхід. Для успішного вивчення Правил дорожнього руху на основі урахування психолого-гендерних та вікових особливостей істотне значення має створення низки психолого-педагогічних умов: організація самостійної роботи майбутніх водіїв з обґрунтуванням правильності виконання предметних перетворень; використання наочно-образних і знаково-символічних моделей приватних і загальних способів дій; застосування програми психологічної допомоги на основі техніки гештальттерапії. Освоєння Правил дорожнього руху в умовах індивідуального підходу до навчання, сприяє формуванню рефлексивних компонентів мислення у відповідній предметній сфері, що виявляється в змістовному обґрунтуванні оцінки професійних якостей, що визначають успішність управління автомобілем.*

*Встановлено, що врахування психолого-гендерних та вікових особливостей в процесі навчання дозволяє якісно підвищити рівень підготовки водія і його надійність, що, водночас, веде до зниження ризику виникнення небезпечних ситуацій на дорозі. Підвищення надійності водія досягається за*

*допомогою оптимізації його професійного навчання і тренування навичок, що є одним із завдань організації професійного відбору і навчання.*

**Ключові слова:** *індивідуальні особливості, кандидати у водії, гендерний підхід, типи темпераменту, індивідуальний підхід.*

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві надзвичайно велика кількість людей керує автомобілем. Швидкі темпи автомобілізації населення спричиняють необхідність перегляду програми підготовки водіїв. У нашій країні підготовка водіїв здійснюється різними державними і недержавними організаціями на основі стандартизованих Програм, погоджених Міністерством транспорту, Головним управлінням Державної інспекції безпеки дорожнього руху МВС України і затверджених Міністерством освіти і науки України. Основними цілями і завданнями такої підготовки є формування у майбутніх водіїв знань, умінь і навичок, що забезпечують успішність виконання діяльності з керування автомобілем. Наприклад, водій транспортного засобу категорії «В», що пройшов спеціальну підготовку, повинен вміти: керувати легковим автомобілем в різних дорожніх і метеорологічних умовах; дотримуватися Правил дорожнього руху, впевнено діяти в складній дорожній обстановці і не допускати дорожньо-транспортних пригод; проводити контрольний огляд автомобіля перед виїздом і щоденне технічне обслуговування; надавати самодопомогу і першу допомогу постраждалим при дорожньо-транспортних пригодах і дотримуватися вимог з їхнього транспортування (Собкарь, Холмянський, Тараненко, 2017).

Формування таких знань, умінь і навичок забезпечується в процесі спеціальної теоретичної та практичної підготовки майбутніх водіїв. Водночас у практиці підготовки майбутніх водіїв мають місце і низка протиріч, які декларуються в спеціальній науково-методичній літературі, однак не знаходять ні наукового, ні практичного вирішення. Наприклад, між формами і методами навчання, що орієнтують майбутніх водіїв на запам'ятовування алгоритмів керування автомобілем в типових ситуаціях при дорожньому русі з малою інтенсивністю і прийомами практичної діяльності водіїв в умовах сучасного інтенсивного дорожнього руху, що вимагає узагальнених способів мислення у вирішенні постійно мінливих дорожньо-транспортних завдань. Або між статистично високими показниками навченості майбутніх водіїв у відповідних освітніх установах і значною кількістю ДТП, що виникають на основі незнання (і порушення) освоєних Правил дорожнього руху (М. Вотчс (M. Wachs) (Wachs, 2019)). Відтак, підготовку майбутніх водіїв, що відповідає сучасним вимогам організації дорожнього руху, необхідно здійснювати, використовуючи психологічні теорії навчання.



Слід зазначити і те, що проблема підготовки водіїв транспортних засобів недостатньо вивчена. Об'єктивними причинами невідповідності традиційних методів навчання правил дорожнього руху рівню розвитку сучасного суспільства доцільно визначити такі чинники:

- вузькопрофесійний підхід до підготовки водіїв;
- відсутність наукової концепції підготовки водіїв транспортних засобів з урахуванням індивідуальних особливостей кандидатів у водії;
- недостатня увага педагогічної науки до вимог стосовно створення системи підготовки водіїв транспортних засобів. Як доцільно зазначають О. Назаркін та О. Сазонов, у сучасній науковій літературі підвищився інтерес до розробки змісту і смислового наповнення поняття «безпека дорожнього руху» (Назаркін, Сазонов, 2015).

З огляду на це, необхідність розробки методики навчання правилам дорожнього руху і основам безпеки руху з урахуванням індивідуальних особливостей кандидатів у водії (психологічних, гендерних, вікових) зумовлює актуальність цього дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На основі здійсненого аналізу наукової літератури встановлено, що окремі аспекти досліджуваної проблеми науковці розглядали у таких напрямках: гендерний підхід в підготовці водіїв (В. Канашев (Канашев, 2017)); особливості керування автомобілем залежно від гендеру (Т. Марценюк, К. Бойко (Марценюк, Бойко, 2013), Ю. Гаєва (Гаєвая, 2009), М. Wachs (Wachs, 2018)); темперамент і стиль водіння – визначні чинники, характеристики, напрями оптимізації (Ю. Лобанова (Лобанова, 2015)); дослідження впливу фізіології водія на безпеку дорожнього руху (Н. Пеньшин та В. Івлієв (Пеньшин, Івлиев, 2016)). Однак проведений аналіз літератури засвідчив, що до нині відсутнє комплексне дослідження, яке б розкривало індивідуальні психологічні, гендерні та вікові особливості вивчення правил дорожнього руху кандидатами у водії.

Тому **мета статті** полягає у визначенні психологічних, гендерних та вікових особливостей вивчення правил дорожнього руху.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

- 1) на підставі аналізу літератури, нормативно-правових документів і досвіду підготовки водіїв транспортних засобів вивчити чинники, що впливають на їхній освітній процес;

- 2) розробити та науково обґрунтувати методику навчання водіїв автотранспорту з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** В умовах лавиноподібного зростання автолюбителів, водіння автомобіля все частіше є не стільки свідомою діяльністю, скільки залежною від неусвідомлюваних і

неконтрольованих імпульсів, опосередкованих загальним рівнем транспортної культури та соціально-психологічними аспектами (Водії, які дратують на дорозі, 2011). Проблема безпеки дорожнього руху з урахуванням соціальної значущості проблеми є вкрай актуальною. Нині в програму професійної підготовки майбутніх водіїв включений новий навчальний предмет «Психофізіологічні основи діяльності водія», що охоплює теоретичні та практичні заняття, метою якої є: збереження психологічного здоров'я за кермом, профілактика агресивної поведінки водія, підвищення стійкості до стресу і формування адекватної поведінки в стресових ситуаціях на дорогах, тобто забезпечення безпеки дорожнього руху.

З метою оптимізації методичного та психологічного супроводу навчання водінню важливий не лише лекційний блок, проведення психодіагностики особистісної та емоційної сфери курсантів, а й впровадження практичних психотехнологій, наприклад, засобів гештальттерапії, за допомогою якої можливе навчання водіїв з урахуванням індивідуальних особливостей кандидатів у водії (психологічних, гендерних, вікових), що дозволить відкрити нові ресурси особистості і розвивати стресостійкість.

Аналіз програм підготовки водіїв різних категорій свідчить, що всі вони (з незначними відмінностями в формулюваннях) охоплюють одні й ті ж розділи. Послідовність вивчення розділів Правил дорожнього руху має певну логіку, закономірність. Справді, після освоєння основних положень і обов'язків учасників дорожнього руху, вивчаються всі види дорожніх знаків і дорожньої розмітки, сигнали світлофора та регулювальника. А потім, значно пізніше, починається освоєння способів проїзду перехрест' різного типу (Основи керування автомобілем, 2011).

Усе це зумовлює психологічні чинники, що впливають на навчання водіння автомобіля. Умовний поділ кандидатів у водії з урахуванням індивідуальних особливостей відповідно до статі, віку, характеру, соціального статусу на окремі групи допомагає викладачеві підібрати до учнів індивідуальний підхід. Розглянемо детальніше кожну характеристику.

*Особливості навчання дорослих.* Процес навчання дорослих має свою специфіку. Розвиток дорослого не відбувається само собою: якщо освіта є лише засобом, способом пасивного пристосування до умов життя, вона вичерпує свої можливості в міру задоволення людиною своїх конкретних потреб. Звідси випливають кілька умов, що підвищують дидактичний потенціал освіти: зростаюча роль мотивації навчання виявляється тоді, коли освіта стає умовою життєдіяльності (Собкар, Холмянський, Тараненко, 2017). Як зазначають С. Зінченко та Т. Котирло, новий сенс полягає в тому, що освіта виходить з лещат віддаленості від реального життя. Лише в певні моменти життя доросла

людина з тих чи інших причин стає «учнем», щоб оволодіти компетенціями, необхідність яких визначається індивідуальним запитом особистості (Зінченко, Котирло, 2018).

З огляду на це, навчальна діяльність андрагога відрізняється від діяльності шкільного вчителя або викладача закладів вищої освіти – його навчання носить рекомендаційний характер. Тому індивідуалізація стає найважливішим аспектом освіти дорослих.

Оскільки процес навчання водінню передбачає навчання дорослих і визначається як вельми специфічний, то здійснення освітнього процесу має будуватися на принципово інших підходах:

- варіативності освіти водії та її випереджаючого характеру;
- відповідності змісту освітніх програм потребам розвитку нових та інноваційних технологій; гнучкості освітніх програм, що забезпечують індивідуалізацію навчання;
- розробки та впровадження спеціальних тренінгів (алгоритмів) з опрацюванні цілей, завдань компетентних рішень (ситуативне навчання);
- наявності в різноманітних освітніх програмах спеціальних освітніх блоків соціально-психологічних знань, що сприяють адаптації слухачів до сучасних соціальних явищ.

Вікова категорія кандидатів у водії старше п'ятдесяти років представлена в основному жінками. Незважаючи на те, що вони є найактивнішими та найстараннішими учнями, водіння їм дається важко. Закостенілі руху, несприйнятливі тактильні відчуття, загальмовані психомоторні реакції перешкоджають у навчанні водінню. Курс розтягується і стає вельми дорогим. Вік є основним чинником, що впливає на здібності до навчання. Для тих курсантів, вік яких перевищує п'ятдесят років, характерні різкі, силові рухи. Легкі і плавні в своїх рухах м'язи і суглоби молодих людей дозволяють їм витратити менше зусиль на навчання. Вивчитися на права кандидатом у водії старше п'ятдесяти років з найменшими матеріальними і нервовими затратами можна, обравши для себе засобом пересування автомобіль з автоматичною коробкою передач.

*Урахування типів темпераменту учнів під час навчання водіння автомобіля.* Також в організації освітнього процесу щодо вивчення правил дорожнього руху необхідно враховувати темперамент кандидатів у водії. Це дозволить викладачеві обрати правильну траєкторію поведінки.

Прийнято виокремлювати чотири типи темпераменту: сангвініки, холерики, флегматики і меланхоліки. Навчання сангвініків не викликає труднощів у викладачів. Для сангвініків режим занять повинен бути суворо дозованим (не збільшувати тривалість занять) і регулярним (Правила

дорожнього руху України, 2015). Практичні заняття з водіння «сангвініки» сприймають залюбки, оскільки можуть довго залишатися за кермом, їм до вподоби їзда в місті. Хоча зайва енергійність «сангвініка» може провокувати вчинення помилок на дорозі, а також і неможливість здійснювати далекі поїздки. Тому навчання водінню для «сангвініка» має бути різноманітним, їм не до вподоби тривалі поїздки.

Навчання «холериків» вимагає від викладачів вміння перемикаати їхню діяльність з одного виду на інший. Теоретичний і практичний матеріал необхідно дозувати невеликими порціями, змінюючи один одного. На практичних заняттях з водіння головною проблемою для «холерика» є дотримання дистанції. Найчастіші помилки «холериків» відзначаються при гальмуванні, а також і в екстремальних ситуаціях.

У навчанні правил дорожнього руху флегматиків складний матеріал потрібно залишати на закінчення заняття. Водночас флегматики можуть багато і довго працювати самостійно, допоки весь матеріал не буде вивчений. Для них можуть бути організовані додаткові заняття, на які вони йдуть із задоволенням і сприймають з вдячністю. За кермом «флегматики» спокійні і впевнені, вважають за краще невисоку швидкість. Та й ризикувати заради задоволення «флегматик» навряд чи захоче, водночас і йому важко адекватно рухатися в швидкісному режимі, оскільки вони витримують сильніші стресові навантаження, але мають уповільнену реакцію на небезпеку.

Навчання правил дорожнього руху меланхоліків проводиться з високою часткою оптимізму, оскільки вони не довіряють навіть викладачеві, намагаються порівняти кілька джерел інформації. Легко реагують на найменшу зміну руху на дорозі. Важко переживають зміну викладача, інструктора, машини. Для них процес навчання повинен бути максимально стабільним. У стресових ситуаціях слабкість нервових процесів може проявитися в істеричі. На відміну від холериків заспокоюються довго. У складній, екстремальній обстановці «меланхолік» нерідко «губиться», що робить водіїв цього типу найменш пристосованими до керування транспортним засобом.

*Урахування гендерних відмінностей в процесі навчання водінню.* Раніше навчальному водінню, основам психофізіологічної діяльності водія, надання першої допомоги при ДТП, дорожньому етикету не надавалося значення. Нині ситуація сильно відрізняється. Те, що раніше вважалося суто чоловічою справою, тепер стало доступно для людей обох статей (Гаєвая, 2009). Стереотипні уявлення про наявність особливостей у водійській поведінці осіб певної статі та віку значною мірою пов'язані із уявленнями про традиційно маскулітні та фемітні риси.

У кожному з нас є риси жіночі та чоловічі риси. У жінок, традиційно, переважають фемінні якості, а у чоловіків – маскулінні. Тим не менш, у сучасному суспільстві збільшилася кількість жінок з чоловічим типом поведінки, а також більше з'являлося чоловіків з м'яким, нерішучим, жіночим характером. Тому розділяти слід категорії кандидатів у водії не за фізичною статевою ознакою, а за соціальною – тендером.

Труднощі в розробці проблеми гендерного підходу у вихованні та навчанні нині зумовлені низкою чинників:

- відсутністю гендерної проблематики в державних освітніх стандартах;
- недостатньою розробленістю категоріального апарату гендерної педагогіки (Клінковштейн, Афанасьєв, 2011);
- суперечливістю експериментальних даних щодо психічних відмінностей представників різної статі, міри їхнього вияву.

Таким чином, гендерна педагогіка як напрям наукового знання активно розвивається в останні десятиліття і нині переживає період формування теоретико-методологічних основ, розробки змістовних і технологічних аспектів гендерного виховання. Гендерний підхід природно важливий й у практичному навчанні водіння автомобіля.

Починається все з різних чинників виховання. Хлопчики ростуть більш впевненими в собі, більш спрямованими у власних починаннях до досягнень, успіхів. Дівчата, навпаки, розвиваються обережнішими, тривожнішими, менш впевненими в собі і в їхніх починаннях прагнення уникнути невдачі нерідко превалює над прагненням до досягнення успіху (Кімел, 2013). Причому ця різниця в диспозиціях тих і інших ще більш посилюється сформованими традиціями шкільного виховання. Так, якщо хлопчик погано вчиться, то його найчастіше дорікають у відсутності старання, в халатності в навчанні. Коли ж дівчинка погано вчиться, то причиною цього найчастіше вважають її низькі здібності (виходячи з припущення, що старанність у неї є) (Кімел, 2013). Все це, природно, позначається на особливостях формування особистості хлопців та дівчат і коли вони стають дорослими, на різному стилі поведінки у професійній діяльності, на різному ставленні і прояві в умовах небезпеки.

Жінки загалом точніше виконують правила, в умовах небезпеки поведуться більш обачно. Вони менш, ніж чоловіки, схильні до ризику. І не випадково в народі склалася думка, що жінки більше вірять в правила, закони, а чоловіки більше сподіваються на себе, на використовувану ними техніку. Досвід також показує, що жінки частіше керуються почуттями, а чоловіки – свідомістю. Отже, виходить, що «сила» жінок полягає в тому, що вони точніше виконують правила і тому рідше створюють небезпечні ситуації, «сила» ж чоловіків полягає

в здатності краще виходити з небезпечних і екстремальних ситуацій, уникаючи при цьому аварій і нещасних випадків.

З якими труднощами зустрічається інструктор з водіння, навчаючи жінку азам поведіння з автомобілем? Не всім легко дається навчання водінню, жінки похливі і можуть розплакатися від непередбаченої ситуації на дорозі. Але це буває, як правило, на перших практичних заняттях і не з усіма представницями прекрасної статі. Зате за теоретичні знання жінок перед іспитами інструктор може не турбуватися – проблем не буде. І на дорозі, набувши досвіду, жінка-водій поводитиметься набагато спокійніше, ніж чоловіки, які люблять перебудовуватися з ряду в ряд і шаленіють, зустрічаючи затори (Марценюк, Бойко, 2013).

Чоловіки, навпаки, більш стресостійкі, краще справляються зі складними ситуаціями на дорозі, рідше роблять помилки. Досвідчений інструктор з водіння завжди знайде підхід до учня, незалежно від того чоловік це чи жінка. Інструктор з водіння вже знайомий з основними моментами, які викликають найбільші труднощі у навчанні майбутніх водіїв: складні перехрестя, рух по кільцю, паркування. Все це проробляється з курсантами досить ретельно, для того щоб прищепити їм навички дії в подібних ситуаціях.

Навчання водінню людей з переважанням маскулінності проходить в режимі активності, тренування навичок. Люди цього типу швидко і легко засвоюють правила дорожнього руху і дотримуються їх. Водночас вони не терплять обмежень в діяльності і в просторі. Для тренування навичок їм потрібен простір, різноманітність ситуацій, зміна умов тренування (Wachs, 2018).

Практика свідчить, що жінки краще засвоюють теоретичну частину навчання, що зумовлено потребою формування необхідних знань як фундаментної основи, забезпечує надійність і впевненість в процесі керування автомобілем в суворих дорожніх умовах. Для того щоб трансформувати отримані теоретичні знання в практичну проєкцію, необхідно звертати увагу курсанта-жінки під час водіння на схожість ситуації, що виникла з тією, що вона розглянула на теоретичному занятті, наочно вказати зв'язок між завданням в підручнику і діями курсанта в керуванні автомобіля.

Найкращих результатів досягають жінки у віці від 25 до 40 років, що відповідає етапу сформованості у жінок комплексу життєво важливих особистісних рис і позицій (Канашев, 2015). Згідно статистичних даних, жінки рідше потрапляють в дорожньо-транспортні події з огляду на притаманний їм материнський інстинкт, який акумулює створення безпечних умов у використанні транспортного засобу. Жінки мають більше мотиваційних чинників, що позитивно впливають на освітній процес: прагнення до

досконалості в будь-якій діяльності, набуття комфорту і свободи з використанням автомобіля, придбання нового життєво важливого статусу.

Ще в дитячому віці всі хлопці «марять машинами», спочатку колекціонуючи їх, а потім, долучаючись до вивчення їхнього механізму, вдосконалюючись від управління велосипедом до мотоциклу і автомобіля. Ця особливість гендерної поведінки чоловіків послужила причиною виникнення такого стереотипу, що чоловіки детально знають механізм автомобіля, особливості його експлуатації і обслуговування. Насправді це не так. В більшості випадків сучасні чоловіки погано розбираються в механізмі автомобіля, однак прагнення виглядати впевнено підштовхує їх до ризикованої поведінки, робить чоловіків незаконослухняною категорією водіїв. Найбільш плідно діяльність з навчання чоловіків водінню протікає у віці від 20 до 35 років, коли на перше місце серед умов, які зумовлюють цю діяльність, висувається усвідомленість і відповідальність.

Відтак, у навчанні практичного водіння потрібно враховувати гендерний підхід, що полегшує сам процес навчання кандидатів в водії. Наведемо приклади гендерного підходу для навчання чоловіків і жінок з урахуванням їхньої специфіки сприйняття:

*Приклад 1: вправа «розворот на перехресті»* – у більшості випадків для чоловіків вистачає словесного пояснення, тоді як для жінок викладачу слід на особистому прикладі показати, як необхідно виконувати цю вправу.

*Приклад 2: автодром, вправа «паралельне паркування»* – після пояснення, чоловік самостійно виробляє послідовність дій у виконанні вправи, а жінки, навпаки, схильні діяти інтуїтивно, водночас помиляючись у своїх діях.

У навчанні чоловіків слід враховувати, що у них підвищена самооцінка, тому чоловіків необхідно обмежувати у вияву їхніх ж ініціатив. Тоді як у навчанні правил дорожнього руху жінок слід враховувати, що у них знижена самооцінка, тому жінок необхідно підштовхувати на вияв ініціатив.

*Приклад 3: ситуація «заглох двигун»* – чоловік, як правило, зупиниться і виконає необхідний порядок дій (поставить на ручне гальмо, включити сигналізацію), а жінка може виявити безладність дій.

В керуванні автомобілем чоловік виявляє незалежність і більшу самостійність, тоді як жінка відчуває почуття впевненості в собі лише в тому випадку, якщо хто-небудь знаходиться поруч в автомобілі.

У межах дослідження також слід відзначити, що склад груп кандидатів у водії буває дуже неоднорідним. Це школярі старших класів – молоді люди у віці 18 років, молоді жінки, молоді чоловіки, також можуть бути і люди старшого віку. Всі в силу різних причин прагнуть навчитися керувати автомобілем. Це

означає що методи навчання повинні бути зорієнтовані на індивідуальні особливості особистості.

Таким чином, вимоги до методів навчання правил дорожнього руху продиктовані навчальним планом, індивідуальними особливостями кандидатів у водії, основами законодавства в сфері дорожнього руху.

**Висновки.** Для успішного проходження кандидатами у водії навчальної програми із засвоєння правил дорожнього руху і навчання надійному керуванню автомобілем вважаємо доцільним упровадження таких рекомендацій прикладного характеру:

1) інтерактивне навчання курсантів за допомогою лекційного інформаційного блоку, що охоплює відомості щодо психофізіології водія (темперамент, характер, показники емоційної сфери), психології агресії на дорозі, гендерних стереотипах, культурі поведінки сучасного водія;

2) первинна психодіагностика показників емоційної сфери кандидатів у водії з метою виявлення індивідуально-особистісних особливостей з подальшим використанням отриманих результатів в процесі навчання;

3) застосування програми психологічної допомоги на основі техніки гештальттерапії, що охоплює психологічне просвітництво (інформаційний блок), психокорекцію (тренінговий блок) та індивідуальне психологічне консультування для підвищення стійкості до стресу майбутніх водіїв;

4) розробка маршрутів з урахуванням індивідуальних особливостей кандидатів у водії з метою кращого запам'ятовування правил дорожнього руху і засвоєння механізму дії в складних дорожніх ситуаціях.

Проведене дослідження дає змогу узагальнити, що визначальним для успішності керування автомобілем є хороше знання правил дорожнього руху; здатність прогнозувати розвиток дорожньої ситуації на основі можливої дії її учасників; емоційно-вольові особливості особистості, осмисленість сприйняття дорожньої ситуації.

### Література

1. Водії, які дратують на дорозі. *Соціологічна група «Рейтинг»*. URL: [http://ratinggroup.com.ua/upload/files/RG\\_dratue\\_na\\_dorozi\\_112011.pdf](http://ratinggroup.com.ua/upload/files/RG_dratue_na_dorozi_112011.pdf).

2. Гаевая Ю. Железная автоЛЕДИ. *«Власть денег»*. № 210. 23.01.2009. URL: [http://www.depo.ua/ru/vlast-deneg/2009\\_vd/2009\\_1\\_vd/187\\_vtoc/vdart13396.htm](http://www.depo.ua/ru/vlast-deneg/2009_vd/2009_1_vd/187_vtoc/vdart13396.htm).

3. Зінченко С., Котирло Т. Особливості навчання дорослих у системі неперервної освіти. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2018. Вип. 2. С. 40–45.

4. Канашев В. А. Гендерный подход в обучении вождению. 2020. URL: <https://infourok.ru/genderniy-podhod-v-obuchenii-vozhdeniyu-1574917.html>



5. Кімел М. Гендероване суспільство. Київ: Сфера, 2013. 291 с.
6. Клінковштейн Г. І., Афанасьєв М. Б. Організація дорожнього руху: підруч. для вузів. 5-е вид., перераб. і доп. Москва: Транспорт, 2011. 247 с.
7. Лобанова Ю. И. Стиль вождения: определяющие факторы, характеристики, направления оптимизации. *Российский гуманитарный журнал*. 2015. № 1 (4). С. 76–80.
8. Марценюк Т. О., Бойко К. Водіння автомобіля і гендерні стереотипи: міфи та реальність про жінок за кермом у контексті глобальних змін. *Гендерний журнал «Я»*. Сер.: *Гендер і глобалізація*. 2013. № 2 (33). С. 35–38.
9. Назаркін О. А., Сазонов О. Г. Підготовка до прийняття самостійних рішень в оперативних нестандартних ситуаціях при водінні автомобіля. Методична розробка з дисципліни «Автомобільна підготовка». Х. НУВС, 2015. 25 с.
10. Основи керування автомобілем та безпека дорожнього руху: навч. посібник: для ВНЗ. Київ: ВІКНУ, 2011. 368 с.
11. Пеньшин Н. В., Ивлиев В. Ю. Физиология водителя и ее влияние на безопасность дорожного движения. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2016. № 1-2 (43). С. 20–23.
12. Правила дорожнього руху України: посіб. до лаб. робіт: для студентів технол. ф-ту / укл. В. С. Люлька, М. М. Коньок, Ю. Є. Перинський. Чернігів : ЧНПУ, 2015. 64 с.
13. Собкарь А. О., Холмянський Я. Д., Тараненко С. М. Основи безпеки дорожнього руху: навч. посіб. / за заг. ред. В. М. Безчасного. Київ: Знамя, 2017. 312 с.
14. Wachs M. The Automobile And Gender: An Historical Perspective. *Women's Travel Issues. Proceedings from the second national conference*. URL: <http://www.fhwa.dot.gov/ohim/women/chap6.pdf>.

### References

1. Vodii, yaki dratuiut na dorozhi [Annoying drivers on the road] (2020). *Sotsiologichna hrupa «Reitynh» - Sociological group "Rating"*. URL: [http://ratinggroup.com.ua/upload/files/RG\\_dratue\\_na\\_dorozhi\\_112011.pdf](http://ratinggroup.com.ua/upload/files/RG_dratue_na_dorozhi_112011.pdf). [in Ukrainian]
2. Gaevaja Ju. (2009). Zheleznaja avtoLEDI [Iron car LADY]. «*Vlast' deneg»- The power of money*», 210. 23.01.2009. URL: [http://www.depo.ua/ru/vlast-deneg/2009\\_vd/2009\\_1\\_vd/187\\_vtoc/vdart\\_13396.htm](http://www.depo.ua/ru/vlast-deneg/2009_vd/2009_1_vd/187_vtoc/vdart_13396.htm). [in Russian].
3. Zinchenko S., Kotyrlo T. (2018). Osoblyvosti navchannia doroslykh u systemi neperervnoi osvity [Features of adult learning in the system of continuing

education]. *Pedahohichni innovatsii: idei, realii, perspektyvy - Pedagogical innovations: ideas, realities, perspectives*, 2, 40–45. [in Ukrainian]

4. Kanashev V. A. (2020). Gendernyj podhod v obuchenii vozhdniju [Gender approach in learning to drive]. URL: <https://infourok.ru/genderniy-podhod-v-obuchenii-vozhdniyu-1574917.html> [in Russian].

5. Kimmel M. (2013). Henderovane suspilstvo [Gendered society]. Kyiv: Sfera [in Ukrainian]

6. Klinkovshtein H. I., Afanasiev M. B. (2011). Orhanizatsiia dorozhnoho rukhu [Organization of traffic] : textbook. for universities. 5th ed., reworked. and ext. Moscow: Transport [in Ukrainian]

7. Lobanova Ju. (2015). I. Stil' vozhdnija: opredeljajushhie faktory, harakteristiki, napravlenija optimizacii [Driving style: determining factors, characteristics, directions of optimization]. *Rossijskij gumanitarnyj zhurnal- Russian Humanitarian Journal*, 1 (4), 76–80. [in Russian].

8. Martseniuk T. O., Boiko K. (2013). Vodinnia avtomobilia i henderni stereotypy: mify ta realnist pro zhinok za kermom u konteksti hlobalnykh zmin [Driving and gender stereotypes: myths and realities about women behind the wheel in the context of global change]. *Gendernyi zhurnal «Ja». Ser.: Gender i hlobalizatsiia-Gender magazine "I". Ser. : Gender and globalization*, 2 (33), 35–38. [in Ukrainian]

9. Nazarkin O. A., Sazonov O. H. (2015). Pidhotovka do pryiniattia samostiynykh rishen v operatyvnykh nestandardnykh sytuatsiakh pry vodinni avtomobilia. Metodychna rozrobka z dystsypliny «Avtomobilna pidhotovka» [Preparation for making independent decisions in operational non-standard situations while driving a car. Methodical development of the discipline “Automotive training”]. Kh. NUVS. [in Ukrainian]

10. Osnovy keruvannia avtomobilem ta bezpeka dorozhnoho rukhu: navch. posibnyk: dlia VNZ [Fundamentals of driving and road safety: textbook. manual: for universities]. (2011). Kyiv: VIKNU [in Ukrainian]

11. Pen'shin N. V., Ivliev V. Ju. (2016). Fiziologija voditelja i ee vlijanie na bezopasnost' dorozhnogo dvizhenija [Driver physiology and its impact on road safety]. *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal- International research journal*, 1-2 (43), 20–23. [in Russian].

12. Liulka V. S., Konok M. M., Perynskyi Yu. Ye. (2015). Pravyla dorozhnoho rukhu Ukrainy: posib. do lab. robit: dlia studentiv tekhnol. f-tu [Rules of the road of Ukraine: manual. to the lab. works: for technologists. f-tu]. Chernihiv : ChNPU. [in Ukrainian]

13. Sobkar A. O., Kholmianskyi Ya. D., Taranenko S. M. (2017). Osnovy bezpeky dorozhnoho rukhu: navch. posib. [Fundamentals of road safety: textbook. way.] / za zah. red. V. M. Bezchasnoho. Kyiv: Znamia [in Ukrainian]

14. Wachs M. (2020). The Automobile And Gender: An Historical Perspective. *Women's Travel Issues. Proceedings from the second national conference*. URL: <http://www.fhwa.dot.gov/ohim/womens/chap6.pdf>.

**Chernyshov V.**

### **Cognitive Characteristics of Candidates for Drivers: Age and Gender Aspect**

*In recent decades, the problem of traffic safety in Ukraine has become particularly acute due to a significant increase in the traffic flow of cars, increasing traffic intensity, which significantly complicates the process of mixed traffic flow. In these conditions, the first step to reduce the risk of accidents is to prepare candidates for drivers taking into account the psychological, gender and age characteristics of the study of traffic regulations. The relevance of the study is confirmed by the increasing gap between the pace of motorization and the development of the road network, increasing the average age of the drivers, the inconsistency of the level of driver training with modern requirements and their individual psychological characteristics.*

*The article identifies the psychological factors that affect learning to drive a car. The necessity of conditional division of candidates for drivers taking into account individual features according to gender, age, character into separate groups is substantiated, which helps the teacher to choose an individual approach to students. For the successful study of traffic regulations based on psychological, gender and age characteristics, it is essential to create a number of psychological and pedagogical conditions: the organization of independent work of future drivers with justification of the correctness of the subject transformations; use of visual and symbolic models of private and general methods of action; application of a program of psychological assistance based on the Gestalt therapy technique. Mastering the traffic regulations in an individual approach to learning contributes to the formation of reflective components of thinking in the relevant subject area, which is manifested in the substantive justification of the assessment of professional qualities that determine the success of driving.*

*It is established that taking into account the psychological, gender and age characteristics in the learning process can qualitatively increase the level of driver training and reliability, while reducing the risk of dangerous situations on the road. Improving the driver reliability is achieved by optimizing his/her professional training and skills training. This is one of the tasks of professional selection and training.*

**Key words:** *individual features, candidates for drivers, gender approach, temperament types, individual approach.*

**Чернишов Володимир Олександрович** – аспірант кафедри психології та педагогіки Університет сучасних знань.

*Михайлишин У.Б. (ORCID 0000-0002-0225-8115),  
Щур О.Я. (ORCID 0000-0002-7308-3500)*

## **ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ПІДЛІТКІВ**

*У статті розглянуто психологічні особливості впливу темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків.*

*Представлено та проаналізовано результати емпіричного дослідження впливу темпераменту на особистісні стосунки з подальшою статистичною обробкою даних.*

**Методи:** *при дослідженні використані методи математичної статистики (кореляційний аналіз за Пірсоном) та наступні психодіагностичні методики: методика на визначення типу темпераменту Г. Айзенка; методика «Формула темпераменту А. Белова»; методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; соціометрія.*

**Результати.** *У результаті теоретичного аналізу проблеми дослідження впливу темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків у науковій літературі визначено, що властивості темпераменту у підлітковому віці можуть впливати на характер міжособистісних стосунків. Стосунки і відносини з іншими людьми важливі і актуальні для людини будь-якого віку. Проте їх значимість посилюється саме в підлітковому віці. Підлітковий період є сензитивним до розширення та збагачення стосунків з ровесниками.*

*Подано методики емпіричного дослідження темпераменту та міжособистісних стосунків.*

*У результаті емпіричного дослідження та кореляційного аналізу встановлено, що існує взаємозв'язок між темпераментом та міжособистісними стосунками підлітків.*

*У результаті кореляційного аналізу визначено, що для осіб із типом темпераменту сангвініка властивими є доброзичливий тип взаємовідносин, соціометричний статус «лідер» та «з частим вибором», та менше виражені підозрілий, залежний типи міжособистісних стосунків. Для осіб із типом темпераменту холерика властивими є авторитарний, егоїстичний, агресивний, підпорядковуючий типи взаємовідносин, соціометричний статус «лідер». У меншій мірі проявляються підозрілий, залежний, доброзичливий та альтруїстичний типи взаємовідносин. Для осіб із типом темпераменту флегматика та меланхоліка властивими є підозрілий, залежний та*

*альтруїстичний тип взаємовідносин, соціометричний статус «ізолюваний» та «зневажений». У меншій мірі проявляються авторитарний, егоїстичний, агресивний та підпорядковуючий типи міжособистісних стосунків.*

*На підставі отриманих даних зроблено висновок про необхідність подальших досліджень, спрямованих на пошук впливу різних детермінант на міжособистісні стосунки підлітків з метою глибшого аналізу порушеної проблематики.*

**Висновки.** У результаті кореляційного аналізу встановлено, що темперамент може бути пов'язаний із міжособистісними стосунками підлітків.

**Ключові слова:** темперамент, відносини, стосунки, підлітковий вік, психобіологічна властивість, поведінка.

**Постановка проблеми.** Темперамент як психобіологічна властивість особистості проявляється в особливостях освоєння предметного світу, у тяжінні до розумової і фізичної праці, у соціальних контактах, у швидкості переходу від одного виду діяльності до іншого чи від одних засобів мислення до інших, у швидкості моторно рухових актів, у швидкості мовлення, в емоційній чуттєвості до розходжень між задуманим і результатом спілкування та діяльності, у чуливісті до невдач і оцінки людей.

Темперамент істотно впливає на формування багатьох важливих рис людини, її здібностей, виступає необхідною умовою регуляції і адаптації людської поведінки в нормальній ситуації.

Властивості темпераменту у підлітковому віці, можуть впливати на характер міжособистісних стосунків. Стосунки і відносини з іншими людьми важливі і актуальні для людини будь-якого віку. Проте їх значимість посилюється саме у підлітковому віці. Підлітковий період є сензитивним до розширення та збагачення стосунків з ровесниками.

У сучасній психології існує безліч думок щодо місця міжособистісних стосунків у життєдіяльності людей. Оскільки будь-яка особистість розглядається в її взаємозв'язку з іншими представниками певної соціальної групи, до якої вона належить, то саме в людських стосунках виявляється глибинний зміст людського «Я».

Оскільки, дослідженню впливу темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків раніше не так приділялася увага, на сьогоднішній день існує потреба в узагальненні вже існуючих відомостей з цього питання та дослідженні нерозкритих питань.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Темперамент визначає наявність багатьох психічних відмінностей між людьми, у тому числі по

інтенсивності і стійкості емоцій, емоційній вразливості, темпу і енергійності дій, а також за цілою низкою інших динамічних характеристик (Маклаков, 2001).

В історії психології відомо кілька теорій темпераменту. Найдавніша з них – гуморальна теорія, яка пов'язує темперамент з особливостями внутрішнього середовища організму (М'ясоїд, 2004).

На думку Гіппократа, відмінності у рідинах різних людей (крові, слизу, жовчі, чорної жовчі) пояснюють і відмінності у характерах, а переважання однієї з них визначає темперамент людини (Ждан, 2004).

І. Кант (Kant, 2007) представив у своїй «Антропології» формальний опис чотирьох типів темпераменту. Дослідник вважав органічною основою типів темпераменту якісні особливості крові. І. Кант уперше дав психологічну характеристику типів темпераменту, запропонував класифікацію властивостей темпераменту і характеру людини (Столяренко, 2012).

Американські дослідники А. Томас і С. Чесс (Chess, Thomas, 1986) мають на увазі під темпераментом стиль поведінки. На думку цих авторів, вивчаючи темперамент, можна відповісти на питання, як людина діє в різних ситуаціях. Поведінковий стиль (або темперамент) не дозволяє оцінити, чому людина вчинила тим чи іншим чином, що їй подобається або яких успіхів вона може досягти в різних видах діяльності. Інакше кажучи, особливості темпераменту не належать ні до змісту, ні до мотивації, ні до успішності діяльності.

Інші дослідники, А. Басе і Р. Пломін (Buss, Plomin, 1975), які розробили найбільш популярну в сучасній американській психології концепцію темпераменту, вважають, що у характеристиках темпераменту повинні відображатися стильові особливості поведінки, його експресивні, а не змістовні аспекти. Однак віднесення поведінкової риси до числа стильових особливостей не є, на їхню думку, достатньою умовою, щоб говорити про цю межу як прояв темпераменту. Щоб конкретна риса могла вважатися властивістю темпераменту, вона повинна задовольняти ще п'ятьма критеріями. Основним критерієм є спадкова обумовленість властивостей темпераменту (Егорова, 1997).

Г. Айзенк побудував свою модель типів темпераменту. Поєднання емоційної стійкості з екстраверсією Г. Айзенк ототожнює з типом сангвініка; емоційної лабільності й екстраверсії – з типом холерика; емоційної стійкості з інтроверсією – з типом флегматика, а емоційної лабільності з інтроверсією – з типом меланхоліка (Палій, 2010).

Психологічні особливості темпераменту особистості можуть впливати на різні аспекти життєдіяльності, зокрема на міжособистісні стосунки.

Дослідженню міжособистісних стосунків присвячено велику кількість наукових досліджень. Серед них на особливу увагу заслуговують праці

прибічників гуманістичної психології. За теорією самоактуалізації А. Маслоу (Маслоу, 1999) психологічно конструктивними вважаються міжособистісні стосунки, які викликають в учасників почуття приналежності, переконують людину, що вона перебуває поза небезпекою, зміцнюють її самоповагу, а в кінцевому рахунку уможливають самоактуалізацію.

Г. Андреева (Андреева, 2014) відзначає, що природу міжособистісних стосунків можна правильно зрозуміти, якщо не ставити їх в один ряд із суспільними стосунками. Природа міжособистісних стосунків істотно відрізняється від природи суспільних стосунків, оскільки вони ґрунтуються, виникають і складаються на основі певних відчуттів, що народжуються у людей стосовно один до одного.

М. Обозов (Обозов, 1990) обґрунтовує взаємостосунки як складову взаємодії, яка завдяки взаєморозумінню і через взаємодопомогу забезпечує її результат. Конструктивність чи деструктивність останнього залежить від ступеню досягнення між партнерами злагоди й узгодженості в процесі взаємодії.

**Мета статті** – розкрити вплив темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Емпіричне дослідження впливу темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків проводилось на базі Міжгірської ЗОШ I-III ступенів № 1. Вибірку склали учні 7-8-х класів у кількості 68 осіб. Вік досліджуваних – 13-14 років.

У результаті емпіричного дослідження впливу темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків було проаналізовано показники методик на визначення типу темпераменту та особливостей міжособистісних відносин. Таким чином, за методиками на визначення типу темпераменту отримано наступні результати:

Методика на визначення типу темпераменту Г. Айзенка.

У даній вибірці з типом темпераменту сангвінік виявлено 22% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, даний темперамент домінує у п'ятнадцяти підлітків.

З типом темпераменту холерик виявлено 34% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, даний темперамент домінує у двадцяти трьох підлітків.

З типом темпераменту флегматик виявлено 4% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, даний темперамент домінує у трьох підлітків.

З типом темпераменту меланхолік виявлено 40% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, даний темперамент домінує у двадцяти семи підлітків.

Отже, за результатами даної методики помітно, що у підлітків, які складають дану вибірку переважає тип темпераменту меланхоліка та холерика. Дані типи темпераменту характеризуються високим рівнем нейротизму який вказує на емоційну стійкість чи нестійкість. Нейротизм у підлітків, залежно від ситуації, може виражатись в надзвичайній знервованості, нестійкості, поганий адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв заклопотаності, Нейротизму відповідає емоційність, імпульсивність; нерівність в контактах з людьми, мінливість інтересів, виражена чутливість, вразливість, схильність до дратівливості.

Результати за даною методикою зображено на рис. 1.

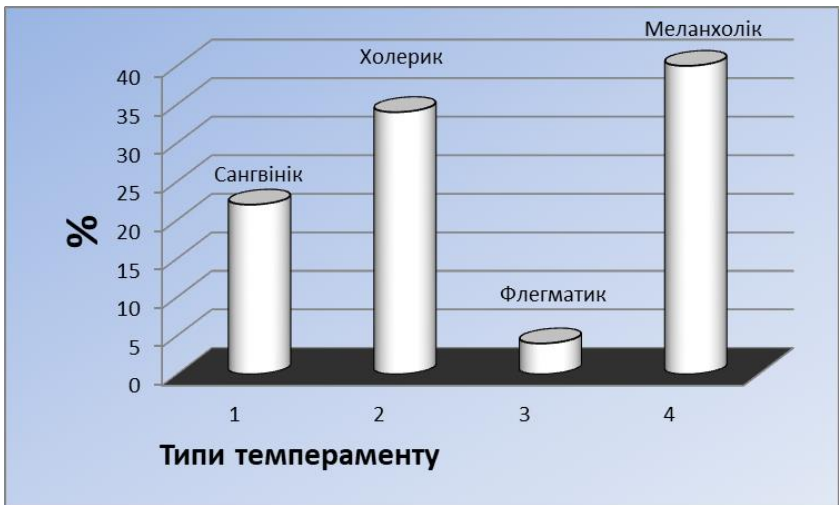


Рис. 1. Середні показники за методикою на визначення типу темпераменту Г. Айзенка у відсотковому значенні

Методика «Формула темпераменту А. Белова»

У даній вибірці з типом темпераменту сангвінік виявлено 22% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, даний темперамент домінує у п'ятнадцяти підлітків.

З типом темпераменту холерик виявлено 34% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, даний темперамент домінує у двадцяти трьох підлітків.



З типом темпераменту флегматик виявлено 4% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, даний темперамент домінує у трьох підлітків.

З типом темпераменту меланхолік виявлено 40% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, даний темперамент домінує у двадцяти семи підлітків.

Отже, за результатами даної методики помітно, що у підлітків, які складають дану вибірку переважає тип темпераменту меланхоліка та холерика. Особи з типом темпераменту меланхоліка це люди зі слабкою, неврівноваженою, малорухливою нервовою системою, яка володіє підвищеною чутливістю навіть до слабких подразників.

Підлітки з холеричним типом темпераменту відрізняються сильною, неврівноваженою, рухливою нервовою системою, яка відзначається перевагою збудження над гальмуванням.

Результати за даною методикою зображено на рис. 2.

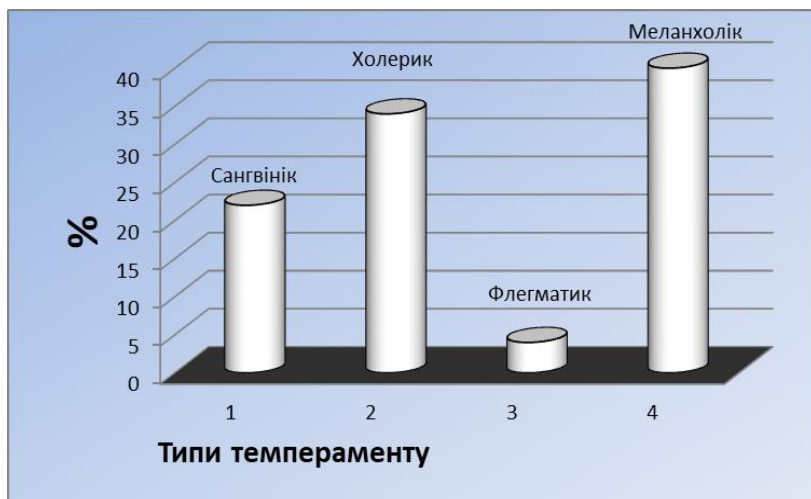


Рис. 2. Середні показники за методикою «Формула темпераменту А. Белова» у відсотковому значенні

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

У результаті дослідження за даною методикою визначено особливості проявів типів міжособистісних відносин:

Авторитарний. Даний тип міжособистісних відносин яскраво виражений у 24% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, авторитарний тип домінує у шістнадцяти підлітків.

Егоїстичний. Даний тип міжособистісних відносин яскраво виражений у 21% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, егоїстичний тип домінує у чотирнадцяти підлітків.

Агресивний. Даний тип міжособистісних відносин яскраво виражений у 21% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, агресивний тип домінує у чотирнадцяти підлітків.

Підозрілий. Даний тип міжособистісних відносин яскраво виражений у 21% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, підозрілий тип домінує у чотирнадцяти підлітків.

Підпорядковуючий. Даний тип міжособистісних відносин яскраво виражений у 22% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, підпорядковуючий тип домінує у п'ятнадцяти підлітків.

Залежний. Даний тип міжособистісних відносин яскраво виражений у 22% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, залежний тип домінує у п'ятнадцяти підлітків.

Доброзичливий. Даний тип міжособистісних відносин яскраво виражений у 22% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, доброзичливий тип домінує у п'ятнадцяти підлітків.

Альтруїстичний. Даний тип міжособистісних відносин яскраво виражений у 19% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, тип домінує у тринадцяти підлітків.

Отже, за результатами даної методики помітно, що у підлітків, які складають дану вибірку найбільше проявляється авторитарний тип міжособистісних відносин. Таким чином, значна кількість учнів даної вибірки схильні одноосібно приймати рішення, вказувати іншим що робити, не визнають недоліків власних знань.

Найменше виражений альтруїстичний тип міжособистісних відносин, що свідчить про те, що більшість учнів не схильні пожертвувати собою, своїми інтересами заради інших.

Результати за даною методикою зображено на рис. 3.

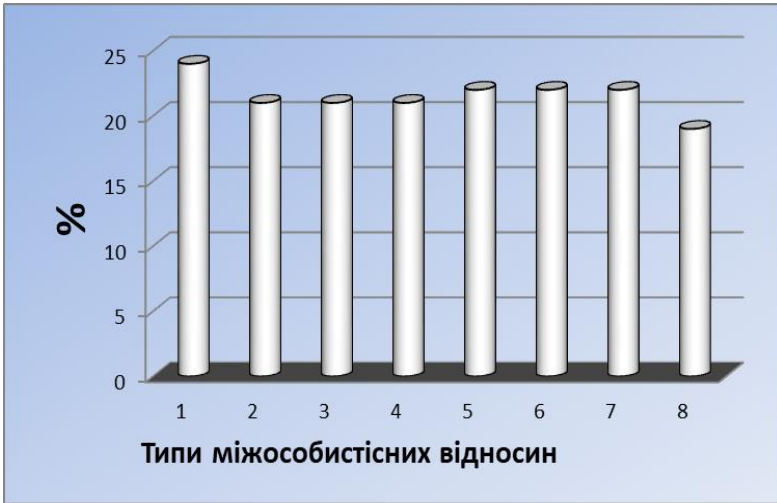


Рис. 3. Середні показники за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі у відсотковому значенні

Типи міжособистісних відносин: 1. Авторитарний. 2. Егоїстичний. 3. Агресивний. 4. Підозрілий. 5. Підпорядковуючий. 6. Залежний. 7. Доброзичливий. 8. Альтруїстичний.

#### Соціометрія.

Соціометричний статус «лідер» визначено у 18% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, статус «лідер» виражений у дванадцяти підлітків.

Соціометричний статус «з частим вибором» визначено у 53% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, статус «з частим вибором» виражений у тридцяти шести підлітків.

Соціометричний статус «зневажений» визначено у 19% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, статус «зневажений» виражений у тринадцяти підлітків.

Соціометричний статус «ізолюваний» визначено у 10% від загальної кількості досліджуваних. Таким чином, статус «ізолюваний» виражений у семи підлітків.

Отже, за результатами соціометричного дослідження помітно, що у підлітків, які складають дану вибірку найбільше виражений соціометричний статус «з частим вибором», що свідчить про хороші взаємовідносини між більшою частиною підлітків. Проте, фіксується значна частина зневажених та ізольованих, що в цілому свідчить про досить несприятливий психологічний мікроклімат у колективі підлітків.

Результати за соціометрією зображено на рис. 4.



Рис. 4. Середні показники соціометрії у відсотковому значенні

У результаті кореляційного аналізу встановлено:

Позитивний кореляційний зв'язок між показником темпераменту екстраверсія-інтроверсія (Г. Айзенк) та авторитарним ( $r = 0,279^*$ ;  $p < 0,05$ ), егоїстичним ( $r = 0,435^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), агресивним ( $r = 0,435^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), підпорядковуючим ( $r = 0,374^{**}$ ;  $p < 0,01$ ) типами взаємовідносин (Т. Лірі).

Дані результати можуть свідчити про те, що чим більше екстравертованою буде особистість, тим більше можуть проявлятися авторитарний, егоїстичний, агресивний, підпорядковуючий типи взаємовідносин.

Позитивний кореляційний зв'язок між показником темпераменту екстраверсія-інтроверсія (Г. Айзенк) та соціометричним статусом ( $r = 0,581^{**}$ ;

$p < 0,01$ ). Дані результати можуть свідчити про те, що чим більше екстравертованою буде особистість, тим більше буде виражений соціометричний статус «лідер» та «з частим вибором».

Негативний кореляційний зв'язок між показником темпераменту екстраверсія-інтроверсія (Г. Айзенк) та підозрілим ( $r = -0,685^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), залежним ( $r = -0,587^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), альтруїстичним ( $r = -0,595^{**}$ ;  $p < 0,01$ ) типами взаємовідносин (Т. Лірі).

Дані результати можуть свідчити про те, що чим більше екстравертованою буде особистість, тим менше можуть проявлятися такі типи міжособистісних відносин, як підозрілий, залежний, альтруїстичний.

Позитивний кореляційний зв'язок між показником темпераменту нейротизм (Г. Айзенк) та підозрілим ( $r = 0,468^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), залежним ( $r = 0,478$ ;  $p < 0,01$ ), альтруїстичним ( $r = 0,358^{**}$ ;  $p < 0,01$ ) типами взаємовідносин (Т. Лірі).

Дані результати можуть свідчити про те, що чим більший рівень емоційної нестійкості буде проявлятися у людини, тим більше вона буде схильна обирати такі типи міжособистісних стосунків, як підозрілий, залежний та альтруїстичний.

Негативний кореляційний зв'язок між показником темпераменту нейротизм (Г. Айзенк) та доброзичливим типом взаємовідносин (Т. Лірі) ( $r = -0,659^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Дані результати можуть свідчити про те, що чим більший рівень емоційної нестійкості буде проявлятися у людини, тим менше вона буде схильна обирати доброзичливий тип міжособистісних взаємовідносин.

Негативний кореляційний зв'язок між показником темпераменту нейротизм (Г. Айзенк) та соціометричним статусом ( $r = -0,649^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Дані результати можуть свідчити про те, що чим більший рівень емоційної нестійкості буде проявлятися у людини, тим більше буде виражений соціометричний статус «ізолюваний» та «зневажений».

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту сангвінік (А. Белов) та доброзичливим ( $r = 0,702^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), типом взаємовідносин (Т. Лірі). Дані результати можуть свідчити про те, що чим яскравіше буде виражений сангвінічний тип темпераменту, тим більше буде домінувати доброзичливий тип взаємовідносин.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту сангвінік (А. Белов) та соціометричним статусом ( $r = 0,735^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Дані результати можуть свідчити про те, що чим яскравіше буде виражений сангвінічний тип темпераменту, тим більше буде виражений соціометричний статус «лідер» та «з частим вибором».

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту сангвінік (А. Белов) та підозрілим ( $r = -0,568^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), залежним ( $r = -0,567^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), типами взаємовідносин (Т. Лірі).

Дані результати можуть свідчити про те, що чим яскравіше буде виражений сангвінічний тип темпераменту, тим менше буде виражений підозрілий та залежний типи міжособистісних стосунків.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту холерик (А. Белов) та авторитарним ( $r = 0,693^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), егоїстичним ( $r = 0,769^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), агресивним ( $r = 0,789^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), підпорядковуючим ( $r = 0,762^{**}$ ;  $p < 0,01$ ) типами взаємовідносин (Т. Лірі).

Дані результати можуть свідчити про те, що чим яскравіше буде виражений холеричний тип темпераменту, тим більше буде проявлятися авторитарний, егоїстичний, агресивний, підпорядковуючий типи взаємовідносин.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту холерик (А. Белов) та соціометричним статусом ( $r = 0,426^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Дані результати можуть свідчити про те, що чим яскравіше буде виражений холеричний тип темпераменту, тим більше буде проявлятися соціометричний статус «лідер».

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту холерик (А. Белов) та підозрілим ( $r = -0,690^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), залежним ( $r = -0,656^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), доброзичливим ( $r = -0,375^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), альтруїстичним ( $r = -0,707^{**}$ ;  $p < 0,01$ ) типами взаємовідносин (Т. Лірі).

Дані результати можуть свідчити про те, що чим яскравіше буде виражений холеричний тип темпераменту, тим менше будуть виражені підозрілий, залежний, доброзичливий та альтруїстичний типи взаємовідносин.

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту флегматик (А. Белов) та підозрілим ( $r = 0,303^{*}$ ;  $p < 0,05$ ), залежним ( $r = 0,272^{*}$ ;  $p < 0,05$ ), альтруїстичним ( $r = 0,532^{**}$ ;  $p < 0,01$ ) типами взаємовідносин (Т. Лірі).

Дані результати можуть свідчити про те, що чим яскравіше буде виражений флегматичний тип темпераменту, тим більше будуть проявлятися підозрілий, залежний та альтруїстичний типи взаємовідносин.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту флегматик (А. Белов) та авторитарним ( $r = -0,312^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), егоїстичним ( $r = -0,252^{*}$ ;  $p < 0,05$ ), агресивним ( $r = -0,279^{*}$ ;  $p < 0,05$ ), підпорядковуючим ( $r = -0,399^{**}$ ;  $p < 0,01$ ) типами взаємовідносин (Т. Лірі).

Дані результати можуть свідчити про те, що чим яскравіше буде виражений флегматичний тип темпераменту, тим менше будуть виражені авторитарний, егоїстичний, агресивний та підпорядковуючий типи міжособистісних стосунків.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту флегматик (А. Белов) та соціометричним статусом ( $r = -0,246^*$ ;  $p < 0,05$ ). Дані результати можуть свідчити про те, що чим яскравіше буде виражений флегматичний тип темпераменту, тим більше буде виражений соціометричний статус «ізолюваний» та «зневажений».

Позитивний кореляційний зв'язок між типом темпераменту меланхолік (А. Белов) та підозрілим ( $r = 0,792^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), залежним ( $r = 0,778^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), альтруїстичним ( $r = 0,713^{**}$ ;  $p < 0,01$ ) типами взаємовідносин (Т. Лірі).

Дані результати можуть свідчити про те, що чим яскравіше буде виражений меланхолічний тип темпераменту, тим більше будуть проявляться підозрілий, залежний та альтруїстичний типи взаємовідносин.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту меланхолік (А. Белов) та авторитарним ( $r = -0,322^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), егоїстичним ( $r = -0,518^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), агресивним ( $r = -0,554^{**}$ ;  $p < 0,01$ ), підпорядковуючим ( $r = -0,439^{**}$ ;  $p < 0,01$ ) типами взаємовідносин (Т. Лірі).

Дані результати можуть свідчити про те, що чим яскравіше буде виражений меланхолічний тип темпераменту, тим менше будуть виражені авторитарний, егоїстичний, агресивний та підпорядковуючий типи міжособистісних стосунків.

Негативний кореляційний зв'язок між типом темпераменту меланхолік (А. Белов) та соціометричним статусом ( $r = -0,706^{**}$ ;  $p < 0,01$ ). Дані результати можуть свідчити про те, що чим яскравіше буде виражений меланхолічний тип темпераменту, тим більше буде виражений соціометричний статус «ізолюваний» та «зневажений».

Отже, у результаті кореляційного аналізу визначено, що чим більше екстравертованою буде особистість, тим більше можуть проявляться авторитарний, егоїстичний, агресивний, підпорядковуючий типи взаємовідносин, тим більше буде виражений соціометричний статус «лідер» та «з частим вибором», та менше можуть проявляться такі типи міжособистісних відносин, як підозрілий, залежний, альтруїстичний.

Чим яскравіше буде виражений сангвінічний тип темпераменту, тим більше буде домінувати доброзичливий тип взаємовідносин, соціометричний статус «лідер» та «з частим вибором», рівень комунікабельності та менше буде виражений підозрілий та залежний типи міжособистісних стосунків.

Чим яскравіше буде виражений холеричний тип темпераменту, тим більше буде проявляться авторитарний, егоїстичний, агресивний, підпорядковуючий типи взаємовідносин, соціометричний статус «лідер», рівень комунікабельності та менше будуть виражені підозрілий, залежний, доброзичливий та альтруїстичний типи взаємовідносин.

Чим яскравіше буде виражений флегматичний та меланхолічний тип темпераменту, тим більше будуть проявлятися підозрілий, залежний та альтруїстичний типи взаємовідносин, соціометричний статус «ізольований» та «зневажений» та нижчий рівень комунікабельності буде проявлятися у особи, а також авторитарний, егоїстичний, агресивний та підпорядковуючий типи міжособистісних стосунків.

**Висновки.** У результаті дослідження впливу темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків за методикою на визначення типу темпераменту Г. Айзенка та «Формула темпераменту А. Белова» виявлено, що у підлітків, які складають дану вибірку переважає тип темпераменту меланхоліка та холерика. Дані типи темпераменту характеризуються високим рівнем нейротизму, який вказує на емоційну стійкість чи нестійкість. Нейротизм у підлітків, залежно від ситуації, може виражатися в надзвичайній знервованості, нестійкості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв заклопотаності. Нейротизму відповідає емоційність, імпульсивність; нерівність в контактах з людьми, мінливість інтересів, виражена чутливість, вразливість, схильність до дратівливості.

За методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі визначено, що у підлітків, які складають дану вибірку найбільше проявляється авторитарний тип міжособистісних відносин. Таким чином, значна кількість учнів даної вибірки схильні одноосібно приймати рішення, вказувати іншим що робити, не визнають недоліків власних знань.

За результатами соціометричного дослідження помітно, що у підлітків, які складають дану вибірку найбільше виражений соціометричний статус «з частим вибором», що свідчить про хороші взаємовідносини між більшою частиною підлітків.

У результаті кореляційного аналізу визначено, що для осіб із типом темпераменту сангвініка властивими є доброзичливий тип взаємовідносин, соціометричний статус «лідер» та «з частим вибором», та менше виражені підозрілий, залежний типи міжособистісних стосунків. Для осіб із типом темпераменту холерика властивими є авторитарний, егоїстичний, агресивний, підпорядковуючий типи взаємовідносин, соціометричний статус «лідер». У меншій мірі проявляються підозрілий, залежний, доброзичливий та альтруїстичний типи взаємовідносин. Для осіб із типом темпераменту флегматика та меланхоліка властивими є підозрілий, залежний та альтруїстичний типи взаємовідносин, соціометричний статус «ізольований» та «зневажений». У меншій мірі проявляються авторитарний, егоїстичний, агресивний та підпорядковуючий типи міжособистісних стосунків.



Колом питань, розглянутих у даній статті, проблема психологічних особливостей впливу темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків не вирішена. Подальше вирішення проблеми спрямоване на пошук впливу різних детермінант на міжособистісні стосунки підлітків шляхом теоретичних та емпіричних досліджень.

### Література

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М. : «Аспект Пресс», 2014. 363 с.
2. Егорова М. С. Психология индивидуальных различий. М. : Планета детей, 1997. 328 с.
3. Ждан А.Н. История психологии. От Античности до наших дней. М. : Академический Проект, 2004. 576 с.
4. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2001. 592 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Евразия, 1999. 478 с.
6. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. К. : Вища шк., 2004. 487 с.
7. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. К. : Лыбидь, 1990. 191 с.
8. Палій А.А. Диференціальна психологія. К. : Академвидав, 2010. 432 с.
9. Столяренко О. Б. Психологія особистості. К. : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
10. Buss A, Plomin R. A Temperament theory of personality development. New York: Wiley, 1975. 256 p.
11. Chess, S., & Thomas, A. Temperament in clinical practice. New York: Guilford, 1986. 315 p.
12. Kant Immanuel Anthropology, History, and Education. Cambridge: Cambridge University Press, 2007. 597 p.

### References

1. Andreeva G.M. (2014) *Socialnaia psihologiia [Social psychology]*. М. : «Аспект Пресс» [in Russian].
2. Egorova M. S. (1997) *Psihologiia individualnyh razlichii [Psychology of individual differences]*. М. : Planeta detei [in Russian].
3. Zhdan A.N. (2004) *Istoriia psihologii. Ot Antichnosti do nashih dnei [The history of psychology. From Antiquity to our days]*. М. : Akademicheskii Proekt [in Russian].
4. Maklakov A. G. (2001) *Obshhaia psihologiia [General psychology]*. SPb. : Piter [in Russian].

5. Maslou A. (1999) *Motivaciia i lichnost [Motivation and personality]*.SPb. : Evraziia [in Russian].
6. Miasoid P. A. (2004) *Zahalna psykholohiia [General psychology]*. K. : Vyshcha shkola [in Ukraine].
7. Obozov N. N. (1990) *Psihologiia mezhlichnostnyh otnoshenii [Psychology of interpersonal relations]*. K. : Лыбидь [in Russian].
8. Palii A.A. (2010) *Dyferentsialna psykholohiia [Differential psychology]*. K. : Akademvydav [in Ukraine].
9. Stoliarenko O. B. (2012) *Psykholohiia osobystosti [Psychology of personality]*. K. : Tsentr uchbovoi literatury [in Ukraine].
10. Buss A, Plomin R. A. (1975) Temperament theory of personality development. New York: Wiley.
11. Chess, S., Thomas, A. (1986) Temperament in clinical practice. New York: Guilford.
12. Kant Immanuel (2007) Anthropology, History, and Education. Cambridge: Cambridge University Press.

**Mykhaylyshyn U., Shchur O.**

#### **INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON INTERPERSONAL RELATIONS OF ADOLESCENTS**

*The article is devoted to the psychological features of the impact of temperament on interpersonal relations of adolescents.*

*The results of empirical study, including statistical data processing, of the impact of temperament on the personal relations are analyzed and presented.*

**Research Methods.** *The following methods were used in the research: methods of mathematical statistics (Pearson correlation analysis) and psychological testing: the Eysenck Personality Questionnaire (EPQ); «The Formula of Temperament by A.Below»; Interpersonal Diagnosis of Personality by Timothy Leary; sociometry.*

**Results.** *Based on the results of theoretical analysis of the scientific literature devoted to the problem of temperament impact on interpersonal relations of adolescents the authors argue that temperament traits in adolescents can influence the nature of interpersonal relations. The relations and relationships with other people are important for people of any age. However they are increasingly important in adolescence. Teenage years are sensitive to incensement and enhancement of relationships with peers.*

*The methods and technics used in empirical research of temperament and interpersonal relations are presented.*

*The results of empirical research and correlation analysis suggest relationship between temperament and interpersonal relations of adolescents.*

*The results of correlation analysis signify that individuals with Sanguine personality type tend to develop friendly sort of relations, to have sociometric status of «leader» and enjoy more «frequent nominations» made by peers. Choleric individuals tend to develop authoritarian, selfish, aggressive, and suppressive type of relations. Their sociometric status is «leader». They are less likely to demonstrate suspicious, dependent, benevolent, and altruistic type of relations. Individuals with Melancholic and Phlegmatic personality types tend to develop suspicious, dependent, and altruistic sorts of relationships. Their sociometric statuses are «insolated» and «disliked». They are less likely to demonstrate authoritarian, selfish, aggressive, and suppressive types of interpersonal relations.*

*Based on the findings, the authors argue that further studies and deeper analysis are needed to define different determinants to influence interpersonal relations of adolescents.*

**Conclusions.** *The results of correlation analysis have justified the plausible relation between temperament and interpersonal relations of adolescents.*

**Key words:** *temperament, relations, relationships, adolescence, psychobiological trait, behavior.*

**Михайлишин Уляна Богданівна** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;

**Щур Ольга Ярославівна** – магістр кафедри психології факультету суспільних наук ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

## **СИСТЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ РЕІНТЕГРАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІУМУ**

*ORCID 0000-0001-7875-7714*

У статті визначено концептуальні засади системи соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції молоді в умовах сучасного соціуму. Розкрито змістовно-процесуальні засади побудови і реалізації системи соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції молоді в умовах сучасного соціуму, основу якої складала інтегративно-інваріантна технологія розвитку соціально-психологічної спроможності молоді, яка спирається на теорії соціалізації, когнітивно-біхевіоральний, системно-інтегративний та генетико-моделюючий підходи і включає методи корекції скриптів в процесі активного соціально-психологічного навчання, самоперепрограмування і творчість, як свідоме оформлення цілісного сценарію власного життя. На основі сукупності критеріїв і показників ефективності процесу реінтеграції виділені і описані рівні соціально-психологічного забезпечення цього процесу. На їх основі виявлено типологічні особливості груп респондентів, що сприяють підвищенню їх соціального потенціалу, створенню умов для успішної соціокультурної адаптації та процесу реінтеграції загалом, вибору напрямку діяльності у роботі з кожною з груп, визначення найбільш ефективних засобів і методів на основі використання методичної, ресурсної та організаційної складових запропонованої системи. Доведено, що впровадження системи соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції молоді в умовах сучасного соціуму дозволяє значно підвищити соціально-психологічну спроможність молоді та ефективність цього процесу, оскільки забезпечує більш інтенсивний розвиток стилю саморегуляції поведінки і її компонентів; загального рівня антиципації і її складових; формування адекватної самооцінки; просоціальної переорієнтації екзистенційних цінностей, оптимальної й позитивної корекції життєвих цілей, зміни моральних настановлень та реконструкції свідомості і самосвідомості; сприяє позитивній корекції деструктивних соціальних установок і особистісних розладів у молоді. Встановлено обернено-пропорційний зв'язок між віком і ефективністю інтегративно-інваріантної технології та виявлено, що заходи системного впливу були більш ефективними для групи соціально-психологічно неспроможних

респондентів зі знизеним соціальним потенціалом у порівнянні з групою респондентів з низьким соціальним потенціалом.

**Ключові слова:** *молодь, реінтеграція, соціально-психологічне забезпечення процесу реінтеграції, сучасний соціум.*

**Постановка проблеми.** В умовах трансформаційних змін, зумовлених політичними, економічними, воєнними та іншими чинниками, актуальною є концептуальна розробка соціально-психологічних засад, закономірностей і специфіки процесу реінтеграції осіб різного віку, у першу чергу, молоді, адже трансформаційний характер суспільних процесів спричиняє коливання соціальної психіки молоді людини, проявляючись, насамперед, в особистісній дихотомії, як у площині індивідуального існування, так і на громадянському рівні самореалізації, а також досить часто спонукає до дезінтеграційних тенденцій (Ващенко, Завацька, 2016; Гарькавець, 2015). Метафакторами у цьому складному процесі є поляризація суспільства за різними модальностями, інтенсивність трудової міграції, як наслідок економічного депривування, збільшення біженців, як наслідок воєнних дій тощо, коли, по суті, йдеться про необхідність набуття реінтеграційного досвіду, включення особистості у різні стани і предметності, що передбачає сформованість внутрішніх психологічних підстав, осмислення актуальної ситуації розвитку, вироблення готовності до змін та визначення перспектив для набуття подальших нових ідентичностей на рівні особистісних ролей, ієрархічних статусів, поведінкових моделей, соціальних норм, культурологічних ідентифікацій тощо (Гошовський, Гошовська, 2014, 2015; Завацька, Жигаренко, 2011).

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Констатовано, що феномен реінтеграції має здебільшого політологічні та соціологічні вектори вивчення, натомість соціально-психологічні особливості дослідження цього складного конструкту є вкрай обмеженими. Так, психологія реінтеграції вивчалася переважно у контексті ресоціалізації, як складного і тривалого процесу повернення індивіда до соціуму (Т. Амельцева, Д. Гошовська, Я. Гошовський, О. Димитров, І. Жигаренко, Н. Завацька, М. Кондратьєв, В. Кривуша, Й. Лангмейєр, З. Матейчек, В. Медведєв, В. Пірожков, Г. Радов, В. Сафронов, В. Синьов, О. Фінів, Z. Bartkowicz, M. Kalinowski, O. Lipkowski та ін.).

**Мета статті** – розкрити особливості системи соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції молоді в умовах сучасного соціуму.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Показано, що основу системи соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції молоді в умовах сучасного соціуму складала інтегративно-інваріантна технологія розвитку соціально-психологічної спроможності молоді, яка за структурою включала чотири блоки: блок підготовчо-діагностичної роботи;

блоки моделювання технологій індивідуальної роботи та групової роботи; контрольньо-прогностичний блок з повторною психодіагностикою і прогнозом успіху реінтеграції учасників в умовах сучасного соціуму.

Змістовно інтегративно-інваріантна технологія розвитку соціально-психологічної спроможності молоді включала соціально-психологічну роботу з вмістом минулого; сьогодення; роботу з побудови образу майбутнього. Її наукову основу складала теорія соціалізації, когнітивно-поведінковий підхід; підходи в рамках скрипт-теорії: самоперепрограмування і творчість як свідоме оформлення цілісного сценарію власного життя; теорія активного соціально-психологічного навчання та ін., завдяки чому актуалізувалися мотиви особистісного самоствердження й самореалізації, виникали різноманітні почуття й переживання, починали діяти механізми соціальної регуляції та соціально-психологічного впливу.

Модель інтегративно-інваріантна технології розвитку соціально-психологічної спроможності молоді у системі соціально-психологічного забезпечення процесу її реінтеграції включала: *діагностику* соціально-психологічної спроможності/неспроможності учасників; *групи учасників*: соціально-психологічно спроможні (С-ПС); соціально-психологічно неспроможні зі зниженим соціальним потенціалом (С-ПНзсп); соціально-психологічно неспроможні з низьким соціальним потенціалом (С-ПНнсп); *мішені соціально-психологічного впливу*: для групи С-ПС – загальний рівень розвитку особистості як цілісного механізму самодетермінації; для групи С-ПНзсп – несаможиттєвість (залежність); для групи С-ПНнсп – деструктивні установки; *стратегії соціально-психологічної роботи*: для групи С-ПС – освіта для життя; для груп С-ПНзсп та С-ПНнсп – позитивна компенсація у сьогоденні особистісної неспроможності у минулому; *методи індивідуально-групової соціально-психологічної роботи та її етапи*: аналітико-корекційний (соціально-психологічна робота з вмістом минулого учасників; аналіз і корекція деструктивних скриптів); корекційно-розвивальний (соціально-психологічна робота з вмістом теперішнього; формування образів Я, ти, ми, часу, середовища і життєво важливих скриптів); соціально-превентивний (активне соціально-психологічне навчання з метою побудови життєвого плану, формування скриптів для його реалізації) (Н. Колесникова).

Важливим компонентом розробленої системи вбачалося забезпечення організаційно-психологічних умов розвитку соціального потенціалу учасників в процесі реінтеграції. При розробці організаційно-психологічних умов розвитку соціального потенціалу учасників ми виходили з компонентного змісту концептуальної моделі процесу реінтеграції та необхідності його соціально-психологічного забезпечення. Наставний блок містив цілі і завдання реінтеграції, спрямовані, зокрема, на розвиток соціального потенціалу

учасників. Орієнтаційний блок включав багаторівневі соціально-психологічні програми роботи з молоддю щодо розвитку її соціального потенціалу з урахуванням особистісних орієнтацій. Корекційно-розвивальний блок містив форми і методи соціально-психологічної роботи з молоддю в процесі її реінтеграції, критерії та показники ефективності цього процесу. Моніторинговий блок включав процедури оцінки ефективності цього процесу. Розвиток соціального потенціалу учасників в системі соціально-психологічного забезпечення процесу їх реінтеграції сприяв формуванню особистісних особливостей, необхідних для гармонійного розвитку і реалізації соціального потенціалу, в залежності від особливостей побудови взаємин з навколишнім світом і специфіки життєвих змін в умовах вимушеної міграції.

Розроблено принципи та визначено напрямки соціально-психологічної роботи, орієнтованої на досягнення молоддю соціально-психологічної зрілості, серед яких: створення умов для активізації процесів рефлексії особистісних змін і досягнення его-ідентичності; сприяння аксіологічній визначеності, пошуку, усвідомлення та утвердження смислів і цінностей життя; відновлення безперервності сприйняття часу життя; відновлення самототожності, усвідомленості та узгодженості уявлень про себе; формування внутрішніх джерел мотивації, що визначають здатність і готовність особистості до самоорганізації в період реінтеграції, зокрема в умовах вимушеної міграції.

Особлива роль в системі соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції відводилася організації рецептивного (приймаючого) середовища для забезпечення психологічно комфортних і стимулюючих інтеграцію умов для реадаптації та інкультурації в нові (або істотно оновлені) умови і правила міжособистісного співіснування, завдяки чому було досягнуто позитивний реінтеграційний ефект через безпосереднє включення учасників у спеціально організовану спільну високозмістовну діяльність, насичену такими характеристиками, як екзистенційна виживальність і самоактуалізаційна зорієнтованість, адаптивність і конкурентність, цікавість і предметність, творчість і самостійність, гуманність та емпатійність (Я. Гошовський).

У формуальному етапі дослідження взяло участь 144 респонденти (95 чоловіків і 49 жінок) із груп С-ПНзсп та С-ПНнсп (відповідно 77 та 67 учасників з кожної підгрупи). Респонденти групи С-ПС до заходів формуального впливу не залучалися. Добір учасників відбувався за принципом добровільності.

Були сформовані експериментальні підгрупи (ЕГ): 2 підгрупи по 18 учасників у віці 18-20 років (ЕГ1); 2 підгрупи по 18 учасників – у віці 21-22 років (ЕГ2); 1 підгрупа – 18 учасників у віці 23-24 роки (ЕГ3); 1 підгрупа – 18 учасників у віці 25-27 років (ЕГ4). З кожною з підгруп працювали протягом 4,5 місяців (2 зустрічі на тиждень по 3 години кожна (всього 108 годин). До

контрольної підгрупи (КГ) увійшло 36 учасників; в ній застосовувалася традиційна модель реінтеграції, спрямована на загальний рівень розвитку особистості учасників як цілісного механізму самодетермінації.

З метою моніторингу успішності процесу реінтеграції молоді в умовах сучасного соціуму було запропоновано модель діагностики соціально-психологічної спроможності, яка містила показники, критерії та рівні її ефективності. Експериментальна перевірка ефективності системи соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції показала, що його успішність досягається через розвиток всіх компонентів соціально-психологічної спроможності та соціального потенціалу учасників.

Ефективність заходів формувального впливу була проаналізована у підгрупах ЕГ1-ЕГ4 в залежності від віку учасників.

Вірогідність відмінностей показника «L» між підгрупами ЕГ1-ЕГ4, встановлена за допомогою Н-критерію Краскела-Уолліса, свідчить про те, що цей показник на завершальному етапі дослідження значимо різниться ( $N=15,134$ , при  $p \leq 0,001$ ). Найбільш високі значення зафіксовано у підгрупі ЕГ1, далі – у підгрупах ЕГ4, ЕГ3, ЕГ2.

Достовірність відмінностей, встановлена за допомогою z-критерію Вілкоксона, свідчить про те, що показник «F» у I та II діагностичних зрізах значимо різниться у підгрупах ЕГ1 ( $z=-4,26$ , при  $p \leq 0,00002$ ), ЕГ2 ( $z=-4,13$ , при  $p \leq 0,00004$ ), ЕГ3 ( $z=-2,42$ , при  $p \leq 0,01414$ ). Можна стверджувати, що у цих експериментальних підгрупах показник збільшився. Вірогідність відмінностей показника «F» між підгрупами ЕГ1-ЕГ4, встановлена за допомогою Н-критерію Краскела-Уолліса, свідчить про те, що на завершальному етапі дослідження він значимо різниться ( $N=13,156$ , при  $p \leq 0,007$ ). Найбільш високі значення виявлено у підгрупі ЕГ2, далі – у підгрупах ЕГ1, ЕГ3, ЕГ4.

Вірогідність відмінностей, встановлена за допомогою z-критерію Вілкоксона, свідчить про те, що показник «K» у I та II діагностичних зрізах значимо не відрізняється у підгрупах ЕГ1-ЕГ4. При цьому вірогідність різниці показника «K» між підгрупами ЕГ1-ЕГ4, встановлена за допомогою Н-критерію Краскела-Уолліса, свідчить про те, що цей показник на завершальному етапі дослідження значимо різниться ( $N=18,131$ , при  $p \leq 0,001$ ). Найбільш високі значення зафіксовано у підгрупі ЕГ2, далі – у підгрупах ЕГ1, ЕГ4, ЕГ3.

Достовірність відмінностей, встановлена за допомогою z-критерію Вілкоксона, свідчить про те, що показник невротичного понадконтролю у I та II діагностичних зрізах значимо різниться у підгрупах учасників ЕГ1 ( $z=-2,89$ , при  $p \leq 0,00298$ ) і ЕГ4 ( $z=-2,32$ , при  $p \leq 0,01769$ ), в якій він знизився. Вірогідність відмінностей показника невротичного понадконтролю між підгрупами ЕГ1-ЕГ4, встановлена за допомогою Н-критерію Краскела-Уолліса, свідчить про те, що на завершальному етапі дослідження цей показник значимо не відрізняється.



Вірогідність відмінностей, встановлена за допомогою z-критерію Вілкоксона, свідчить про те, що показник песимістичності у I та II діагностичних зрізах значимо різняться у підгрупах учасників EG2 ( $z=-3,20$ , при  $p\leq 0,00131$ ), EG3 ( $z=-2,91$ , при  $p\leq 0,00342$ ), EG4 ( $z=-2,40$ , при  $p\leq 0,01665$ ). Можна стверджувати, що у всіх підгрупах EG1-EG4 зазначений показник зменшився. Достовірність відмінностей показника песимістичності між підгрупами EG1-EG4, встановлена за допомогою H-критерію Краскела-Уолліса, свідчить про те, що на завершальному етапі він значимо різняться між досліджуваними підгрупами ( $H=8,963$ , при  $p\leq 0,029$ ). Найбільш високі значення визначено у підгрупі EG3, далі у підгрупах EG4, EG2, EG1.

Достовірність відмінностей, встановлена за допомогою z-критерію Вілкоксона, свідчить про те, що показник емоційної лабільності у I та II діагностичних зрізах значимо різняться у підгрупі учасників EG1 ( $z=-3,80$ , при  $p\leq 0,00016$ ). У цій підгрупі цей показник збільшився. Вірогідність відмінностей показника емоційної лабільності між досліджуваними підгрупами, встановлена за допомогою H-критерію Краскела-Уолліса, свідчить про те, що на завершальному етапі формувального впливу цей показник значимо різняться між групами EG1-EG4 ( $H=12,324$ , при  $p\leq 0,009$ ). Найбільш високі значення зафіксовано у підгрупах EG3, EG4, а найменші – у підгрупі EG2.

Вірогідність відмінностей, встановлена за допомогою z-критерію Вілкоксона, свідчить про те, що показник імпульсивності у I та II діагностичних зрізах значимо не відрізняється. Достовірність відмінностей показника імпульсивності між підгрупами EG1-EG4, встановлена за допомогою H-критерію Краскела-Уолліса, свідчить про те, що цей показник на завершальному етапі дослідження значимо різняться між досліджуваними підгрупами ( $H=12,142$ , при  $p\leq 0,008$ ). Найбільш високі значення визначено у підгрупі учасників EG3, далі – у підгрупах EG4, EG2, EG1.

Достовірність відмінностей, встановлена за допомогою z-критерію Вілкоксона, свідчить про те, що показник ригідності у I та II діагностичних зрізах значимо різняться у підгрупах учасників EG1 ( $z=-4,01$ , при  $p\leq 0,00004$ ), EG2 ( $z=-4,31$ , при  $p\leq 0,0002$ ), EG3 ( $z=-2,67$ , при  $p\leq 0,00593$ ), EG4 ( $z=-2,39$ , при  $p\leq 0,01612$ ). Можна стверджувати, що у підгрупах EG1-EG4 даний показник знизився. Вірогідність відмінностей показника ригідності між підгрупами EG1-EG4, встановлена за допомогою H-критерію Краскела-Уолліса, свідчить про те, що на завершальному етапі він значимо різняться між досліджуваними підгрупами ( $H=37,014$ , при  $p\leq 0,0001$ ). Найбільш високі значення зафіксовано у підгрупі учасників EG4, далі – у підгрупах EG2, EG3, EG1.

Вірогідність відмінностей, встановлена за допомогою z-критерію Вілкоксона, свідчить про те, що показник тривожності у I та II діагностичних зрізах значимо різняться у підгрупах EG1-EG4 – у підгрупі учасників EG1 ( $z=-$

4,02, при  $p \leq 0,00005$ ), ЕГ2 ( $z = -4,15$ , при  $p \leq 0,00005$ ) і ЕГ3 ( $z = -2,42$ , при  $p \leq 0,01492$ ). У цих групах даний показник знизився. Достовірність відмінностей показника тривожності між досліджуваними підгрупами, встановлена за допомогою Н-критерію Краскела-Уолліса, свідчить про те, що на завершальному етапі дослідження він значимо різниться ( $N = 39,276$ , при  $p \leq 0,0001$ ). Найбільш високі значення визначено у підгрупі ЕГ4, далі – у підгрупах ЕГ3, ЕГ2, ЕГ1.

Достовірність відмінностей, встановлена за допомогою z-критерію Вілкоксона, свідчить про те, що показник індивідуалістичності у I та II діагностичних зрізах значимо різниться у підгрупі учасників ЕГ1 ( $z = -4,30$ , при  $p \leq 0,00002$ ), підгрупі ЕГ2 ( $z = -3,90$ , при  $p \leq 0,00008$ ) і підгрупі ЕГ4 ( $z = -2,66$ , при  $p \leq 0,00672$ ). У процесі формувального впливу в цих експериментальних підгрупах він знизився. Вірогідність відмінностей показника індивідуалістичності між досліджуваними підгрупами, встановлена за допомогою Н-критерію Краскела-Уолліса, свідчить про те, що на завершальному етапі він значимо різниться між підгрупами ЕГ1-ЕГ4 ( $N = 26,011$ , при  $p \leq 0,0001$ ). При цьому найбільш високі значення відзначаються у підгрупі учасників ЕГ4, далі у порядку убунання – у підгрупах ЕГ2, ЕГ3, ЕГ1.

Вірогідність відмінностей, встановлена за допомогою z-критерію Вілкоксона, свідчить про те, що показник оптимізму і активності у I та II діагностичних зрізах значимо різниться у підгрупах учасників ЕГ1 ( $z = -3,67$ , при  $p \leq 0,00027$ ) і ЕГ2 ( $z = -4,11$ , при  $p \leq 0,00005$ ). Можна стверджувати, що у цих підгрупах даний показник підвищився.

Доведено, що запропонована система соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції молоді обумовлює корекцію самооцінки учасників, підвищення загального рівня антиципаційної спроможності і всіх її компонентів, загального рівня саморегуляції поведінки (особливо таких її компонентів, як планування, моделювання, оцінка результатів і самостійність), обґрунтованого негативізму, оптимізму, активності, емоційної лабільності, вираженість яких в межах норми свідчить про подолання негативних психічних станів (оскільки зростання зазначених показників сталося при помітному зниженні показників ригідності, тривожності, індивідуалістичності), тобто дозволяє досягати цілей реінтеграції.

Порівняльний аналіз результатів реінтеграції учасників ЕГ і КГ показав, що між ними виявлені статистично значущі відмінності за показниками: саморегуляції поведінки (в ЕГ у порівнянні з КГ відзначається не тільки більш інтенсивне зростання показників планування, моделювання, програмування, оцінки результатів і самостійності, але і якісна зміна стилю саморегуляції – його гармонізація за рахунок підвищення двох компонентів – оцінки результатів і самостійності); антиципаційної спроможності (якщо традиційна модель

реінтеграції, задіяна у КГ, більшою мірою зумовила зростання просторової і часової антиципації при загалом низькому її загальному рівні, то запропонована система соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції молоді в ЕГ одночасно з розвитком часової та просторової антиципаційної спроможності сприяла підвищенню в учасників рівня особистісно-ситуативної антиципаційної спроможності, що є істотною передумовою їх успішної реінтеграції у соціум); деструктивних соціальних установок (в ЕГ спостерігається інтенсивне зниження відкритої та прихованої жорстокості, невдоволення, цинізму, агресивності; менш інтенсивне зниження, як і у КГ, негативного особистого досвіду і ворожості); самооцінки (у КГ самооцінка учасників дещо підвищилася, але в цілому так і залишилася низькою, тоді як в ЕГ вона зростала більш інтенсивно і досягла середніх значень); психологічного статусу (в ЕГ відбулися помітні зміни в особистісному профілі – він став більш гармонійним, простежуються тенденції тяжіння до нормативних значень; переважно це стосується таких характеристик, як ригідність, тривожність, індивідуалістичність, оптимізм та активність); невротизації; за період експериментальної роботи ці показники дещо зросли у КГ і знизилися в ЕГ.

Встановлено, що соціально-психологічна спроможність більш ефективно розвивається в умовах групової роботи; її ефективність тим вище, чим нижче вік респондентів. З метою вдосконалення процесу реінтеграції, крім впровадження інтегративно-інваріантної технології розвитку соціально-психологічної спроможності молоді та підвищення її соціального потенціалу, необхідним вбачалося зміцнення зв'язків всіх структурних компонентів цього процесу; збагачення його змісту, удосконалення управління ним.

На основі сукупності критеріїв і показників процесу реінтеграції молоді в умовах сучасного соціуму виділені і описані рівні соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції молоді у сучасному соціуму. На їх основі виявлено типологічні особливості груп респондентів, що сприяють створенню умов для їх успішної соціокультурної адаптації, підвищення соціального потенціалу учасників та процесу реінтеграції загалом, вибору напрямку діяльності у роботі з кожною з груп, визначення найбільш ефективних засобів і методів на основі використання методичної, ресурсної та організаційної складових системи соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції, зокрема в умовах полікультурного середовища.

Впровадження апробованої системи соціально-психологічного супроводу дозволило значно підвищити ефективність процесу реінтеграції через більш інтенсивний розвиток стилю саморегуляції поведінки і її складових (планування, моделювання, оцінки результатів, самостійності), загального рівня антиципації і всіх її компонентів (особистісно-ситуативного, часового,

просторового), формування адекватної самооцінки та сприяло позитивній корекції деструктивних соціальних установок і особистісних розладів учасників.

Визначено, що запропоновані заходи формуально-розвивального впливу були більш ефективними для групи С-ПНЗсп у порівнянні з групою С-ПНсп респондентів з низьким соціальним потенціалом.

Наголошується, що удосконалення змісту процесу реінтеграції молоді передбачає урахування умов і факторів розвитку особистості, соціально-психологічних особливостей позитивної або негативної адаптації та можливостей реінтеграції; включення в зміст індивідуально-групової соціально-психологічної роботи інформації, ідей і спеціальних прийомів, відповідних статево-віковими особливостями і потребам, рівню соціально-психологічної спроможності, що стимулюють розвиток особистості; вдосконалення технологій роботи та підвищення компетентності фахівців у проблемі моделювання соціально-психологічних технологій реінтеграції особистості. Підкреслюється, що удосконалення управління процесом реінтеграції молоді в умовах сучасного соціуму, у свою чергу, передбачає організацію індивідуальної роботи з розвитку соціально-психологічної спроможності особистості; організацію малих психокорекційних груп і моделювання корекційних програм з урахуванням вікових та індивідуально-особистісних обмежень і ресурсів; організацію активного соціально-психологічного навчання; підвищення рівня соціально-психологічної зрілості, реконструювання життєосмислювальних особистісних інтенцій та актуалізацію суб'єктності учасників; визначення і застосування їх резервних можливостей у процесі реінтеграції.

**Висновки.** Розкрито змістовно-процесуальні засади побудови і реалізації системи соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції молоді в умовах сучасного соціуму, основу якої складала інтегративно-інваріантна технологія розвитку соціально-психологічної спроможності молоді, яка спирається на теорії соціалізації, когнітивно-біхевіоральний, системно-інтегративний та генетико-моделюючий підходи і включає методи корекції скриптів в процесі активного соціально-психологічного навчання, самоперепрограмування і творчість, як свідоме оформлення цілісного сценарію власного життя. На основі сукупності критеріїв і показників ефективності процесу реінтеграції виділені і описані рівні соціально-психологічного забезпечення цього процесу. На їх основі виявлено типологічні особливості груп респондентів, що сприяють підвищенню їх соціального потенціалу, створенню умов для успішної соціокультурної адаптації та процесу реінтеграції загалом, вибору напрямку діяльності у роботі з кожною з груп, визначення найбільш ефективних засобів і методів на основі використання методичної, ресурсної та організаційної складових запропонованої системи. Доведено, що впровадження системи соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції молоді в

умовах сучасного соціуму дозволяє значно підвищити соціально-психологічну спроможність молоді та ефективність цього процесу, оскільки забезпечує більш інтенсивний розвиток стилю саморегуляції поведінки і її компонентів; загального рівня антиципації і її складових; формування адекватної самооцінки; просоціальної переорієнтації екзистенційних цінностей, оптимальної й позитивної корекції життєвих цілей, зміни моральних настановлень та реконструкції свідомості і самосвідомості; сприяє позитивній корекції деструктивних соціальних установок і особистісних розладів у молоді. Встановлено обернено-пропорційний зв'язок між віком і ефективністю інтегративно-інваріантної технології та виявлено, що заходи системного впливу були більш ефективними для групи соціально-психологічно неспроможних респондентів у порівнянні з групою респондентів з низьким соціальним потенціалом.

### Література

1. Ващенко І.В., Завацька Н.Є. Психологічні технології професійного самозбереження молоді та її соціальної підтримки в епоху суспільних трансформацій. Розвиток особистості в різних умовах соціалізації : монографія. за наук. ред. Л.О. Калмикової, Г.О. Хомич. К. : Видавничий Дім «Слово», 2016. С. 405 – 421.

2. Гарькавець С.О. Студентська молодь та соціально-психологічні впливи у контексті інсталяції вимог трансформаційного суспільства. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 126 – 134.

3. Гошовська Д., Гошовський Я. Синергетичні аспекти ревіталізації депривованої особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. № 3 (35). С. 140 – 145.

4. Гошовський Я.О., Гошовська Д.Т. Психологічна реінтеграція особистості в умовах глобальних трансформацій: засадничі положення *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 134 – 142.

5. Гошовський Я. Ревіталізація психогенези депривованої особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. № 2 (34). С. 101 – 108.

6. Завацька Н.Є., Жигаренко І.Є. Психологія ресоціалізації особистості в умовах соціальної ізоляції : монографія. Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2011. 270 с.

## References

1. Vashchenko I.V., Zavatska N.Ie. Psykholohichni tekhnolohii profesiinoho samozberezhennia molodi ta yii sotsialnoi pidtrymky v epokhu suspilnykh transformatsii. Rozvytok osobystosti v riznykh umovakh sotsializatsii : monohrafiia. za nauk. red. L.O. Kalmykovoii, H.O. Khomych. K. : Vydavnychi Dim «Slovo», 2016. S. 405 – 421. [in Ukrainian].
2. Harkavets S.O. Studentska molod ta sotsialno-psykholohichni vplyvy u konteksti instalatsii vymoh transformatsiinoho suspilstva. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii* : zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu im. V. Dalia. Sievierodonetsk : Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2015. № 3 (38). S. 126 – 134. [in Ukrainian].
3. Hoshovska D., Hoshovskyi Ya. Synerhetychni aspekty revitalizatsii depriyovanoi osobystosti. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii* : zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu im. V. Dalia. Sievierodonetsk : Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2014. № 3 (35). S. 140 – 145. [in Ukrainian].
4. Hoshovskyi Ya.O., Hoshovska D.T. Psykholohichna reintehratsiia osobystosti v umovakh hlobalnykh transformatsii: zasadnychi polozhennia *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii* : zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu im. V. Dalia. Sievierodonetsk : Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2015. № 3 (38). S. 134 – 142. [in Ukrainian].
5. Hoshovskyi Ya. Revitalizatsiia psykholohenezy depriyovanoi osobystosti. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii* : zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu im. V. Dalia. Sievierodonetsk : Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2014. № 2 (34). S. 101 – 108.
7. Zavatska N.Ie., Zhyharenko I.Ie. Psykholohiia resotsializatsii osobystosti v umovakh sotsialnoi izoliatsii : monohrafiia. Luhansk : SNU im. V. Dalia, 2011. 270 s. [in Ukrainian].

### **Blyskun O.O.**

#### **SYSTEM OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF YOUTH REINTEGRATION IN THE CONDITIONS OF MODERN SOCIETY**

*The article defines the conceptual principles of the system of social and psychological support of the process of reintegration of youth in the conditions of modern society. The substantive and procedural foundations of the construction and implementation of the system of socio-psychological support of the process of reintegration of youth in the conditions of modern society, based on the integrative-invariant technology for the development of the socio-psychological ability of youth, which is based on the theory of socialization, cognitive-behavioural, systemic-*

*integrative and genetic-modelling approaches and includes methods of script correction in the process of active socio-psychological learning, self-reprogramming and creativity, as a conscious design of a holistic scenario of one's own life. Based on a set of criteria and indicators of the effectiveness of the reintegration process, the levels of socio-psychological support of this process are identified and described. Based on them, typological features of groups of respondents are identified, which contribute to increasing their social potential, creating conditions for successful socio-cultural adaptation and reintegration process in general, choosing the direction of work with each group, determining the most effective tools and methods based on methodological, resource and organizational components of the proposed system. It has been proved that the introduction of a system of socio-psychological support for the process of reintegration of young people in a modern society can significantly increase the socio-psychological ability of young people and the effectiveness of this process, since it provides a more intensive development of the style of self-regulation of behaviour and its components; general level of anticipation and its components; formation of adequate self-esteem; prosocial reorientation of existential values, optimal and positive correction of life goals, changes in moral attitudes and reconstruction of consciousness and self-awareness; contributes to the positive correction of destructive social attitudes and personality disorders in young people. An inversely proportional relationship between age and the effectiveness of the integrative-invariant technology was established and it was revealed that systemic interventions were more effective for the S-PIrsp group compared to the S-PIIsp group of respondents with low social potential.*

**Key words:** *youth, reintegration, socio-psychological support for the process of the youth's reintegration in the modern society.*

**Блискун Олена Олександрівна** – кандидат психологічних наук, доцент, здобувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Сєвєродонецьк.

**Вовк Н.П.** (ORCID 0000-0001-6601-7030),  
**Мохнар Л.І.** (ORCID 0000-0001-7753-2345),  
**Чердниченко Т.В.** (ORCID 0000-0001-5496-1083)

## **СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ: АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ**

*У статті аналізуються погляди різних дослідників на сутність професійно важливих якостей фахівців, уточнюється їх зміст та структура, проаналізовано та систематизовано наукові дослідження проблематики розвитку та виховання ПВЯ з метою конкретизації терміну «Професійно важливі якості», уточнено їх сутність та структуру.*

*Проведено аналіз наукової літератури з проблеми розвитку та виховання ПВЯ фахівців у різних галузях професійної діяльності завдяки ґрунтовним розвідкам В.П. Бута, М.С. Корольчука, Г.В. Ложкіна, В.Л. Марищука, С.М. Миронця, О.Р. Орхемєнко, О.О. Сегеди, В.Д. Шадрікова та ін. Розкрито категорію «діяльність», що знайшла своє відображення у таких науках як психологія, філософія, педагогіка, тощо.*

*У роботі знайшли відображення окремі питання розвитку та формування професійно важливих якостей та проаналізовано цілу низку класифікацій, за якими дослідники систематизують ПВЯ, і в основу яких покладені різні класифікаційні ознаки.*

*На підставі результатів проведеного аналізу поглядів різних науковців і фахівців, з'ясовано, що під професійно важливими якостями фахівця розуміють конкретні індивідуальні якості особистості, наявність яких забезпечує ефективне виконання професійних завдань.*

*Виходячи з цього, слід наголосити, що система психологічного забезпечення професійної діяльності забезпечує формування, збереження та підтримку необхідної працездатності фахівця, що, насамперед, залежить від сформованості та розвитку низки специфічних професійно важливих якостей.*

*Треба також відмітити, що незважаючи на те, що питання сутності професійно важливих якостей досліджується вже тривалий час, воно і тепер залишається актуальним, особливо у межах психології діяльності в особливих умовах. Це обумовлено, у першу чергу, впровадженням новітніх технологій у діяльність людини, що з'являються як результати досягнень світового науково-*



*технічного прогресу, а також можливим виникненням небезпек техногенного, природного та воєнного характеру.*

**Ключові слова:** діяльність, професійна діяльність, професійно важливі якості, професійні вимоги.

**Постановка проблеми.** Проблематика розвитку та виховання професійно важливих якостей (ПВЯ) фахівців є достатньо не новою, але і нині залишається актуальною, особливо у межах психології діяльності в особливих умовах. І хоча зазначена проблема не раз ставала предметом самостійного вивчення, проте, нажаль, досі відсутні комплексні дослідження, що присвячені аналізу та систематизації поглядів різних науковців і фахівців на сутність та структуру ПВЯ, які могли б підсумувати багаторічних досвід роботи вчених за вказаною проблематикою.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проведений аналіз наукової літератури показав, що проблема розвитку та виховання ПВЯ фахівців у різних галузях професійної діяльності має достатньо розроблені теоретичні основи, завдяки ґрунтовним розвідкам В.П. Бута, М.С. Корольчука, Г.В. Ложкіна, В.Л. Марищука, С.М. Миронця, О.Р. Орхемєнко, О.О. Сегеди, В.Д. Шадрікова та ін. Аналіз цих та інших наукових праць і публікацій свідчить про те, що на теперішній час проведено велику дослідну роботу з вивчення ПВЯ фахівців, накопичено значних обсяг знань стосовно їх сутності, особливостей прояву, формування та розвитку, тому сьогодні стають все більше актуальними дослідження, що присвячені систематизації та аналізу цих наукових робіт.

**Мета статті** полягає у аналізі та систематизації наукових досліджень проблематики розвитку та виховання ПВЯ з метою конкретизації терміну «Професійно важливі якості», уточнення їх сутності та структури.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Відомо, що якість різних видів професійної діяльності людини потребує наявності у неї різноманітних якостей та властивостей, котрими, до речі, не всі володіють однаково. Для з'ясування зв'язку між діяльністю та якостями дослідимо зміст цих категорій.

Нині категорія «діяльність» знайшла своє відображення у таких науках як психологія, філософія, педагогіка, тощо. Діяльність людини, як правило, визначається як свідома активність, що виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети (Варій, 2007).

У енциклопедичному словнику з психології праці зміст терміну «діяльність» визначається як взаємодія людини та навколишнього середовища, в якому людина свідомо й ціленаправлено змінює світ (Енциклопедический словарь, 2000). У ролі основних функціональних блоків діяльності виступають

мотиви, цілі, програми, сприйняття інформації, прийняття рішень, підсистеми професійно важливих якостей.

Основним видом діяльності людини є трудова діяльність, що спрямована на створення матеріальних та духовних цінностей. Трудовий процес – основа існування людини в суспільстві, пов’язаний з напруженнями фізичних та психічних якостей людини, тому особливості професійної діяльності висувають різні вимоги до них. З’ясування психологічних особливостей професійної діяльності спрямоване на вивчення вимог, що ставляться даною діяльністю (професією) до психічних якостей, які необхідні для успішного здобуття конкретної спеціальності (Буг, 2004).

З розвитком України як самостійної держави, ліквідацією наслідків Чорнобильської катастрофи зростає актуальність соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності. Наслідки Чорнобильської катастрофи суттєво вплинули та продовжують впливати на фізичне та психічне здоров’я населення України, що значно розширює коло осіб, які потребують комплексного психологічного забезпечення життєдіяльності (Корольчук, 2006).

Система психологічного забезпечення професійної діяльності спрямована на формування, збереження та підтримку оптимальної працездатності фахівця (Корольчук, 2006), і на нашу думку, насамперед, залежить від сформованості та розвитку низки специфічних професійно важливих якостей, що визначаються як індивідуальні якості особистості, які забезпечують ефективне виконання професійних завдань. У процесі розвитку системи діяльності ПВЯ виступають як внутрішні умови, через які здійснюють свій вплив вимоги діяльності. Розвиток ПВЯ забезпечує формування системи психологічного забезпечення професійної діяльності фахівця.

Аналіз літературних джерел свідчить, що деякі питання розвитку та формування професійно важливих якостей досліджувались ще за епохи Середньовіччя та Відродження і знайшли своє відображення в працях Сократа, Демокріта, Платона, Аристотеля. Термін “професійно важливі якості” чи “професійно значущі якості” фахівця містив у собі моральність, добродійність.

В. Б. Шапар у “Сучасному тлумачному психологічному словнику” відзначає, що під професійно важливими якостями слід розуміти будь-які якості суб’єкта, що включені до процесу діяльності та забезпечують ефективність її виконання за певними параметрами продуктивності, якості праці та надійності (Шапар, 2007).

На думку вітчизняних вчених М.С. Корольчука та В.М. Крайнюк під професійно важливими якостями слід розуміти якості особистості, які забезпечують виконання професійних завдань в екстремальних та повсякденних умовах й визначаються окремо для кожної групи (Корольчук, Крайнюк, 2006).

Крім того, зазначає М.С. Корольчук, вивчаючи вимоги професій до особистості, їх можна узагальнити за рівнем спеціальності та представити повну ієрархію груп ПВЯ спеціалістів в такому вигляді (Корольчук, 2004):

- якості, необхідні будь-якому сучасному спеціалісту;
- якості, професійно важливі для випускників всіх навчальних закладів (будь-якого керівника);
- якості, загальні для керівника того чи іншого напрямку діяльності;
- якості, що відображають своєрідність роботи керівника визначеного профілю професійної діяльності (командного, інженерного);
- спеціальні якості, специфічні тільки для якогось вузу (конкретного спеціаліста).

В.Д. Шадриков підкреслює, що найважливішими складовими психологічної діяльності людини є її якості. Їх розвиток у процесі професійного становлення призводить до формування професійно важливих якостей, під якими вчений розуміє індивідуальні якості суб'єкта діяльності, що впливають на ефективність діяльності і успішність її освоєння. До професійно важливих якостей він відносить також і здібності (Шадриков, 1979).

В.Л. Марищук відмічає, що під професійно значущими якостями, як правило, розуміють динамічні риси особистості, окремі психічні або психомоторні властивості, а також фізичні якості, які відповідають вимогам певної професії до людини, що сприяють успішному оволодінню цією професією (Марищук, 1982).

А.С. Борисюк під професійно значущими якостями розуміє низку важливих якостей спеціаліста, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності, ефективному розв'язанню професійних завдань, особистісно-професійному зростанню й удосконаленню (Борисюк, 2004).

Е.Ф. Зеєр відзначає необхідність перенесення акцентів з професійної компетентності на професіоналізм, який, крім широкого кола професійних знань і вмінь, має на увазі також професійно важливі якості, що дозволить забезпечити професійну самореалізацію людини і підтримку її особистісного і професійного зростання (Зеєр, 2003).

Вивчаючи психологічні чиники адаптації військовослужбовців миротворчого контингенту до діяльності в особливих умовах Н.А. Агаєв відмічає, що формування, підтримання та відновлення у особового складу професійно значущих психологічних якостей, забезпечує високу психологічну стійкість військовослужбовців, готовність виконувати бойові завдання в будь-яких умовах обстановки (Агаєв, 2006).

Г.В. Ложкін та Н.І. Пов'якель наголошують на тому, що у психологічній системі діяльності особливе місце належить ПВЯ, які виступають як внутрішні

характеристики людини. Їх зміст, ступінь виразності, а також особливості розвитку обумовлюють ефективність та надійність діяльності фахівця (Ложкін, 2003).

На думку О.О. Сегеди професійні якості належать до групи особистісних якостей, сформованих яких значно впливає на результати професійної діяльності (Сегеда, 2004).

Досліджуючи дану проблематику, можна зробити висновок про те, що значна кількість дослідників вважають, що професійно важливі якості виступають у формі професійних вимог до особистості.

Так, Є.О. Климов наголошує на тому, що праця є ефективною, якщо індивідуальні особистісні якості суб'єкта відповідають вимогам, які ставляться до нього самою професією (Клімов, 1998).

І.П. Подласий, вивчаючи ПВЯ педагога, стверджує, що професійно значимими якостями викладача є людські якості, а саме: людяність, доброта, порядність, відповідальність, щедрість, об'єктивність, повага, тощо (Підласий, 2002).

М.С. Лобур, досліджуючи діяльність фахівців сфери харчування, переконливо вказує, що успішність цієї діяльності виражається не тільки знаннями, навичками і вміннями, але й поєднанням їх з професійно значущими якостями спеціаліста сфери харчування, відсутність яких у багатьох виробничих ситуаціях роблять працю не ефективною. На думку дослідника найбільш важливе значення для професійної діяльності працівника сфери харчування мають такі якості: відповідальність, моральність, старанність, працелюбність, інтерес до професії, готовність до прийняття нестандартних рішень, тощо (Лобур, 2004).

М.Й. Варій, М.М. Козяр та М.С. Коваль відзначають, що сучасна морально-психологічна підготовка військ полягає в цілеспрямованому формуванні та розвитку специфічних морально-психологічних якостей, таких як стійкість, активність, надійність, витривалість, які забезпечують виконання військовослужбовцями будь-яких завдань поставлених командуванням, що є дуже важливим у складних умовах сучасної війни (Варій, Козяр, Коваль, 2003).

Грузинський фахівець Д.І. Сохадзе у своєму дисертаційному дослідженні навів сукупність професійно важливих якостей, необхідних миротворцям для успішного виконання поставлених завдань: емоційно-вольова стійкість і здатність знижувати вплив стресогених факторів обстановки; здібність до швидкого й оптимального розв'язання поставлених завдань; здібність до нормальної і підвищеної адаптації в умовах виконання завдань, а також позитивна мотивація на досягнення успішного результату, а не ухилення від проблем і труднощів (Сохадзе, 2004).

Досліджуючи процес формування ПВЯ газодимозахисника-рятувальника, В.П. Бут об'єднує ПВЯ в групи (блоки) й визначає набір блоків професійно значущих якостей притаманних офіцеру газодимозахисника-рятувальнику: мисленнєвий, управлінський, мотиваційний, емоційно-вольовий, мнемічний, атенційний та фізичний (Бут, 2008).

Аналізуючи діяльність рятувальників ДСНС України, С.М. Миронець визначив структуру їх професійно важливих якостей: психологічні, ергономічні, фізіологічні, соціально-психологічні та інженерно-психологічні (Миронець, 2003).

О.С. Губарева, досліджуючи психологічні особливості формування професійної компетентності працівників органів внутрішніх справ, вказує, що система професійно важливих якостей працівника ОВС являє собою комплекс необхідних емоційно-вольових, регуляторних, характерологічних, комунікативних та інтелектуальних якостей, чий зміст визначається типом діяльності (Губарева, 2005).

А.С. Борисюк, стверджує, що сукупність ПВЯ визначає професійну компетентність майбутнього спеціаліста і виділяє професійно значущі якості медичного психолога: мотиваційно-ціннісні, когнітивні, емоційно-вольові, морально-регулятивні, комунікативні (Борисюк, 2004).

Досліджуючи зміст та динаміку професійних якостей офіцерів-вихователів, О.О. Сегеда до комплексу значущих професійних якостей офіцера-вихователя вніс такі: цілеспрямованість, відповідальність, комунікативність, впевненість у собі, морально-психологічна стійкість, професійна активність, готовність до дії, організаторські здібності, діловитість (Сегеда, 2004).

Аналізуючи літературні джерела, можна виділити цілу низку класифікацій, за якими дослідники систематизують ПВЯ, і в основу яких покладені різні класифікаційні ознаки, але найбільшого поширення набув розподіл ПВЯ на загальні й спеціальні (Корольчук, 2004, Марищук, 1982). До загальних професійних якостей дослідники відносять ті, що забезпечують відносну легкість в оволодінні знаннями, навичками, уміннями і забезпечують ефективність у різних видах діяльності. Спеціальні якості включені в діяльність спеціалістів лише окремого профілю, що формуються і розвиваються у процесі підготовки до виконання цієї діяльності та в процесі цілеспрямованого діяння.

**Висновки.** На підставі результатів проведеного аналізу поглядів різних науковців і фахівців, з'ясовано, що під професійно важливими якостями фахівця розуміють конкретні індивідуальні якості особистості, наявність яких забезпечує ефективне виконання професійних завдань.

Виходячи з цього, слід наголосити, що система психологічного забезпечення професійної діяльності забезпечує формування, збереження та

підтримку необхідної працездатності фахівця, що, насамперед, залежить від сформованості та розвитку низки специфічних професійно важливих якостей.

Треба також відмітити, що незважаючи на те, що питання сутності професійно важливих якостей досліджується вже тривалий час, воно і тепер залишається актуальним, особливо у межах психології діяльності в особливих умовах. Це обумовлено, у першу чергу, впровадженням новітніх технологій у діяльність людини, що з'являються як результати досягнень світового науково-технічного прогресу, а також можливим виникненням небезпек техногенного, природного та воєнного характеру.

### Література

1. Агаєв Н. А. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців миротворчого контингенту до діяльності в особливих умовах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / Агаєв Назім Асафович. – К., 2006. 195 с.

2. Борисюк А.С. Психологічні особливості формування професійних якостей майбутнього медичного психолога: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» А.С. Борисюк. Івано-Франківськ, 2004. 21 с.

3. Бут В.П., Вареник В.В. Методичні рекомендації по особливостях професійного відбору до Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України: [навч. посіб.]. Черкаси: ЧПБ МНС України, 2004. 133 с.

4. Бут В.П. Формування професійно важливих якостей газодимозахисників-рятувальників МНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Київ, 2008. 20 с.

5. Варій М.Й., Козяр М.М., Коваль М.С. Військова психологія і педагогіка: Посібник. За заг. ред. М.Й. Варія. Львів: Вид-во «Сполом», 2003. 624 с.

6. Варій М.Й. Психологія: [навч. посіб.]. К.: «Центр учбової літератури», 2007. 288 с.

7. Губарева О.С. Психологічні особливості формування професійної компетентності працівників ОВС: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія». Харків, 2005. 19 с.

8. Энциклопедический словарь: Психология труда, рекламы, управления, инженерная психология и эргономика. Под ред. Б.А. Душкова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 462 с.

9. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 336 с.

10. Климов Е.А. Введение в психологию труда: [учебник для вузов]. М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. 350 с.

11. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
12. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підруч. [для студ. вищ. навч. закл.]. [2-е вид., та доп.]. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
13. Лобур М.С. Формування професійно значущих якостей майбутніх молодших спеціалістів сфери харчування методами розвиваючого навчання. *Проблеми освіти*: наук.-метод. зб. К.: Наук.-метод. центр вищої освіти, 2004. Вип. 39. С. 269-278.
14. Ложкин Г.В., Пovyакель Н.И. Практическая психология в системах «Человек – техника»: учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений]. Киев: МАУП, 2003. 296 с.
15. Маришук В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: Автореф. дисертации на соискание ученой степени доктора психол. наук. – Л., 1982. 32 с.
16. Миронець С.М. Структура професійно важливих якостей рятувальників МНС України. // Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. К.: «ГНОЗІС», 2003, Т. V, ч.2. С. 151–156.
17. Подласый И.П. Педагогика: Новый курс: [учеб. для студ. высш. учеб. заведений]: в 2 кн. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения, 2002. 576 с.
18. Сегеда О.О. Психологічні особливості формування професійних якостей офіцерів-вихователів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія праці в особливих умовах». Харків, 2004. 22 с.
19. Сохадзе Д.І. Професійний психологічний відбір кандидатів для комплектування підрозділів миротворчих сил: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія праці в особливих умовах». Харків, 2004. 20 с.
20. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М.: Наука, 1982. С. 29-30.
21. Шадриков В.Д. Психологический анализ деятельности: Системогенетический подход. Учеб. пособие. Ярославль: ЯГУ, 1979. 91 с.
22. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2007. 640 с.

## References

1. Ahaiev N. A. (2006) Psykholohichni chynnyky adaptatsii viiskovoslužhbovtiv myrotvorchoho kontynhentu do diialnosti v osoblyvykh

umovakh: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.09. K., 2006. 195 [in Ukrainian]

2. Borysiuk A.S. (2004) Psykholohichni osoblyvosti formuvannia profesiinykh yakosteï maibutnoho medychnoho psykholoha: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykhol. nauk: spets. 19.00.07 «Pedahohichna ta vikova psykholohiia». Ivano-Frankivsk, 2004. 21 [in Ukrainian]

3. But V.P., Varenyk V.V. (2004) Metodychni rekomendatsii po osoblyvostiakh profesiinoho vidboru do Operatyvno-riatuvalnoi sluzhby tsyvilnoho zakhystu MNS Ukrainy: [navch. posib.]. Cherkasy: ChIPB MNS Ukrainy, 2004. 133 [in Ukrainian]

4. But V.P. (2008) Formuvannia profesiino vazhlyvykh yakosteï hazodymozakhysnykiv-riatuvalnykiv MNS Ukrainy: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykhol. nauk: spets. 19.00.09 «Psykholohiia diialnosti v osoblyvykh umovakh». Kyiv, 2008. 20 [in Ukrainian]

5. Varii M.I., Koziar M.M., Koval M.S. (2003) Viiskova psykholohiia i pedahohika: Posibnyk / Za zah. red. M.I. Variia. Lviv: Vyd-vo «Spolom», 2003. 624 [in Ukrainian]

6. Varii M.I. (2007) Psykholohiia: [navch. posib.]. K.: «Tsentr uchbovoi literatury», 2007. 288 [in Ukrainian]

7. Hubarieva O.S. (2005) Psykholohichni osoblyvosti formuvannia profesiinoï kompetentnosti pratsivnykiv OVS: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykhol. nauk: spets. 19.00.06 «Iurydychna psykholohiia». Kharkiv, 2005. 19 [in Ukrainian]

8. Энциклопедический словарь: Психология труда, рекламы, управления, инженерная психология и эргономика / Под ред. Б.А. Дущкова. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 462 [in Russian]

9. Зеер Э.Ф. (2003) Психология профессий. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. [in Russian]

10. Klymov E.A. (1998) Vvedeniye v psykholohiyu truda: [uchebnyk dlia vuzov]. M.: Kultura y sport, YuNYTY, 1998. 350 [in Russian]

11. Korolchuk M.S., Krainiuk V.M. (2006) Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychaynykh ta ekstremalnykh umovakh: navch. posib. [dlia stud. vyshch. navch. zakl.]. K.: Nika-Tsentr, 2006. [in Ukrainian]

12. Korolchuk M.S. (2004) Psykhofiziolohiia diialnosti: pidruch. [dlia stud. vyshch. navch. zakl.]. [2-e vyd., ta dop.]. K.: Elha, Nika-Tsentr, 2004. 400 [in Ukrainian]

13. Lobur M.S. (2004) Formuvannia profesiino znachushchykh yakosteï maibutnykh molodshykh spetsialistiv sfery kharchuvannia metodamy rozvyvaiuchoho navchannia. *Problemy osvity*: Nauk.-metod. zb. K.: Nauk.-metod. tsentr vyshchoï osvity, 2004. Vyp. 39. S. 269-278. [in Ukrainian]

14. Lozhkyn H.V., Poviakel N.Y. (2003) Praktycheskaia psykholohiia v



systemakh «Chelovek – tekhnika»: ucheb. posobyе [dlia stud. vыssh. ucheb. zavedenyi]. Kyev: MAUP, 2003. 296 [in Russian]

15. Maryshchuk V.L. (1982) Psykholohycheskye osnovы formirovaniya professyonalno znachymykh kachestv: Avtofef. dysertatsyy na soyskanye uchenoi stepeny doktora psykhol. nauk. L., 1982. 32 [in Russian]

16. Myronets S.M. (2003) Struktura profesiino vazhlyvykh yakosteі riaturalnykiv MNS Ukrainy. Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy / Za red. Maksymenka S.D. K.: «HNOZIS», 2003, T.V, ch.2. S. 151–156. [in Ukrainian]

17. Podlasъi Y.P. (2002) Pedahohyka: Novъi kurs: [ucheb. dlia stud. vыssh. ucheb. zavedenyi]: v 2 kn. M.: Humanyt. yzd. tsentr VLADOS, 2002. Kn. 1: Obshchye osnovы. Protsess obucheniya, 2002. 576 [in Russian]

18. Seheda O.O. (2004) Psykholohichni osoblyvosti formuvanniya profesiinykh yakosteі ofitseriv-vykhovateliv u protsesi fakhovoi pidhotovky: avtofef. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykhol. nauk: spets. 19.00.09 «Psykholohiia pratsi v osoblyvykh umovakh». Kharkiv, 2004. 22 [in Ukrainian]

19. Sokhadze D.I. (2004) Profesiinyi psykholohichni vidbir kandydativ dlia komplektuvanniya pidrozdiliv myrotvorchykh syl: avtofef. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykhol. nauk: spets. 19.00.09 «Psykholohiia pratsi v osoblyvykh umovakh». Kharkiv, 2004. 20 [in Ukrainian]

20. Shadrykov V.D. (1982) Problemy systemoheneza professyonalnoi deiatelnosti. M.: Nauka, 1982. S. 29-30. [in Russian]

21. Shadrykov V.D. (1979) Psykholohycheskyi analiz deiatelnosti: Systemohenetycheskyi podkhod. Ucheb. posobyе. Yaroslavl: YaHU, 1979. [in Russian]

22. Shapar V.B. (2007) Suchasnyi tlumachnyi psykholohichni slovnyk. Kh.: Prapor, 2007. 640 [in Ukrainian]

**Vovk N.P., Mokhnar L.I., Cherednychenko T.V.**

## **THE CONCEPT AND THE STRUCTURE OF PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES: ANALYTICAL OVERVIEW OF THE PROBLEM**

*The points of view of different researches concerning the concept of professionally important qualities of specialists are analyzed, their content and structure are clarified in the article.*

*The scientific researches of the problem of the development and education of professionally important qualities in order to specify the term “professionally important qualities” are analyzed and systematized; their essence and structure are defined.*

*It is analyzed the scientific literature on the development and education of professionally important qualities of specialists in various fields of professional*

*activity due to detailed study of V. P. But, M. S. Korolchuk, H. W. Lozhkin, V. L. Maryshchuk, S. M. Myronets, O. R. Orkhemenko, O. O. Sehed, W. D. Shadrikov and others. The category “activity” is found out, which is reflected in such sciences as psychology, philosophy, pedagogy etc.*

*Some issues of development and formation of professionally important qualities are considered in the article. A number of classifications, according to which researchers study the professionally important qualities and which are based on various classification features is also analyzed.*

*Based on the results of the analysis of the views of various researches and specialists, it was found out that the professionally important qualities of the specialist are understood as specific individual personality traits, the presence of which ensures the effective performance of professional tasks.*

*The system of psychological support of professional activity provides the formation, preservation and maintenance of the necessary efficiency of the specialist, which, first of all, depends on the formation and development of a number of specific professionally important qualities.*

*Despite the fact that the problem of the content of the professionally important qualities has been studied for a long time, it still remains important, especially within the psychology of activity in special conditions. This is primarily explained by the introduction of new technologies into human activity, which appear as a result of world scientific and technological progress, as well as the possible emergency of man-made, natural and military character.*

**Key words:** *activity, professional activity, professionally important qualities, professional requirements.*

**Вовк Неля Павлівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки об’єктів будівництва та охорони праці Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси;

**Мохнар Людмила Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси;

**Чередниченко Тетяна Володимирівна** – викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси.

## ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

ORCID 0000-0002-5517-6754

*У статті розкрито особливості оптимізації процесу життєвого вибору особистості у віці ранньої дорослості. До соціально-психологічних особливостей здійснення життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості віднесено: вікові особливості розглянутого періоду онтогенезу, які детермінуються культурно-історичними, психофізіологічними і психолого-індивідуальними характеристиками особистості, її життєвою позицією та життєвими завданнями; пролонгованість у часі; спрямованість у майбутнє; усвідомлення відповідності своїх професійних і особистісних якостей вимогам професії; ступінь сформованості системи ціннісних орієнтацій та життєвих смислів і надання переваги актуальному варіанту життя. Доведено, що особливості життєвого вибору залежать від гендерних особливостей та структури особистісної та соціальної зрілості, що дозволило запропонувати типологію зрілості/незрілості у контексті здійснення життєвого вибору. Визначено соціально-психологічні ресурси та бар'єри здійснення життєвого вибору в період ранньої дорослості, пов'язані з параметрами соціально-психологічної адаптації, індикаторами взаємодії з соціальним оточенням, параметрами внутрішньої/зовнішньої мотиваційної орієнтації, базовими потребами, показниками допитливості, відповідальності особистості, параметрами її самоставлення, як усвідомлюваними, так і імпліцитними, мотиваційної індукції і життєвих орієнтацій.*

*Розроблено та апробовано багаторівневу соціально-психологічну програму оптимізації процесу життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості, яка складалася з мотиваційно-діагностичного, корекційно-розвивального та аналітико-моніторингового етапів із застосуванням методів і технік екзистенціальної, когнітивної, поведінкової корекції, терапії творчим самовираженням та ін.*

*Проведена у межах програми корекційно-розвивальна робота позитивно вплинула на смислову сферу учасників. Встановлена значна позитивна динаміка показників за субшкалами смисложиттєвих орієнтацій, що свідчить про підвищення осмислення життя, появу цілей в житті, впевненості у досягненні*

*поставлених цілей; сприятливе емоційне сприйняття життєвого процесу в цілому. Зміни смислової сфери особистості в період ранньої дорослості позитивно вплинули на її ціннісну сферу, що виразилося, зокрема, у підвищенні цінності досягнень, і вказувало на зростання значущості суспільного визнання, успіху у житті, своєї компетентності, цілеспрямованості та сприяло оптимізації процесу життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості.*

**Ключові слова:** *особистість, період ранньої дорослості, особистісна зрілість, соціальна зрілість, життєвий вибір, соціально-психологічна корекція.*

**Постановка проблеми.** Незважаючи на багатогранність наукових досліджень, присвячених проблемі життєвого вибору та прийняття життєвих рішень, зокрема у віці ранньої дорослості, багато питань цієї складної теми залишилися не до кінця структурованими в єдину систему, а сама проблема вимагає більш ретельного емпіричного і теоретичного опрацювання, що надасть можливість більш глибинно трактувати процес життєвого вибору особистості, роблячи акцент на віці ранньої дорослості, як її діяльності, орієнтованій на створення умов, що забезпечують досягнення поставлених життєвих цілей, формування життєвих смислів та життєвих перспектив (Ващенко, Власова, Данилюк, 2016; Вірна, Коширець, 2015).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати наявних емпіричних досліджень не можуть у повній мірі задовольнити інтерес до вивчення даної проблематики. Так, у сучасній психології можна виділити лише окремі цільові актуальні роботи вчених стосовно проблеми життєвого вибору, а саме розкриття питання психології свідомого вибору (В. Вінс), ефективності прийняття педагогічних рішень в ситуаціях вибору (В. Чернобровкін), вплив раннього юнацького віку на подальше формування особистості через призму рішень життєвого вибору (Т. Титаренко), з'ясування соціально-психологічних особливостей самообмеження особистості у віці ранньої дорослості (Л. Українець), зокрема в умовах професійної кризи (В. Турбан) та ін. Проблема прийняття життєвого вибору вивчалася також у контексті життєтворчості особистості (І. Єрмаков, В. Нечипоренко, Д. Пузіков, Л. Сохань та ін.), побудови її життєвого шляху (К. Абульханова-Славська, Ш. Бюлер, П. Жане, В. Панок, Г. Рудь та ін.), часу життя і психологічного віку (О. Кронік та ін.).

**Мета статті** – розкрити особливості оптимізації процесу життєвого вибору особистості у віці ранньої дорослості.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** До соціально-психологічних особливостей здійснення життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості віднесено: вікові особливості розглянутого періоду онтогенезу,

які детермінуються культурно-історичними, психофізіологічними і психолого-індивідуальними характеристиками особистості, її життєвою позицією та життєвими завданнями; пролонгованість у часі; спрямованість у майбутнє; усвідомлення відповідності своїх професійних і особистісних якостей вимогам професії; ступінь сформованості системи ціннісних орієнтацій та життєвих смислів і надання переваги актуальному варіанту життя (Завацька, Тоба, 2015; Завацький, 2018). Доведено, що особливості життєвого вибору залежать від гендерних особливостей та структури особистісної та соціальної зрілості, що дозволило запропонувати типологію зрілості/незрілості у контексті здійснення життєвого вибору. Визначено соціально-психологічні ресурси та бар'єри здійснення життєвого вибору в період ранньої дорослості, пов'язані з параметрами соціально-психологічної адаптації, індикаторами взаємодії з соціальним оточенням, параметрами внутрішньої/зовнішньої мотиваційної орієнтації, базовими потребами, показниками допитливості, відповідальності особистості, параметрами її самоставлення, як усвідомлюваними, так і імпліцитними, мотиваційної індукції і життєвих орієнтацій.

На формувальному етапі дослідження взяли участь 85 респондентів. Об'єктивним критерієм розподілу генеральної сукупності на експериментальну і контрольну групи виступили особистісна та соціальна зрілість респондентів. Експериментальну групу (ЕГ) склали 39 досліджуваних (19 жінок і 20 чоловіків) з низькими показниками зрілості; контрольну групу (КГ) – 46 осіб (21 жінка і 25 чоловіків); статистично достовірно групи не розрізнялися за статтю та віком. Відбір досліджуваних у групи було здійснено за принципом добровільності. Досліджувані експериментальної групи пройшли всі програмні заходи щодо оптимізації процесу життєвого вибору в період ранньої дорослості (15 індивідуальних занять по 45 хвилин протягом 3 місяців та 30 групових занять по 45 хвилин протягом 6 місяців). До учасників контрольної групи психокорекційних процедур соціально-психологічної програми щодо оптимізації процесу життєвого вибору не застосовувалося.

При побудові багаторівневої соціально-психологічної програми були застосовані методи екзистенціальної психокорекції (І. Борисов, О. Ощепков та ін.), корекції творчим самовираженням (М. Бурно, Н. Грушко, Н. Карловська та ін.), когнітивної та поведінкової терапії (С. Андреас, Р. Ділтс, О. Михайлюк, Т. Самойлина, С. Сміт, Т. Халлбом та ін.). Багаторівнева соціально-психологічна програма оптимізації процесу життєвого вибору передбачала як корекцію ціннісно-смыслові сфери, так і роботу з такими сферами особистості, як самооцінка і пов'язані з нею компенсаційні механізми й системи психологічних захистів, соціальних установок та стратегій поведінки тощо.

Виокремлено основні етапи проведення багаторівневої соціально-психологічної програми оптимізації процесу життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості: *мотиваційно-діагностичний* (виклад учасниками первинного уявлення про свої проблеми щодо здійснення життєвого вибору; аналіз суб'єктивної моделі проблем учасника, його ціннісних та смислових орієнтацій, дефензивності); *корекційно-розвивальний* (прояснення і опрацювання найбільш значущих ціннісно-смислових дисгармоній); *аналітико-моніторинговий* (завершення психокорекції, прийняття основних рішень і відповідальності за них).

Визнано, що дієвими формами оптимізації процесу життєвого вибору слугували індивідуальні, групові корекційні і ігрові методи, тренінгові та психоосвітні заняття. Однією з продуктивних форм роботи стала дистантна підтримка; техніка «Інтегруючий якір», створення ресурсного «Образу себе» та ін.; проєктивні образотворчі методи, формування стратегій інтелектуального опанування (методи когнітивної психокорекції, як-то: «Виявлення та оспорування ірраціональних переконань», «Техніка перевірки обґрунтованості автоматичних думок», «Дослідження загрозливих наслідків (Що якщо?)», які передбачали конкретну роботу учасників з інформацією: перемикання думок на інші, пошук додаткової інформації, аналіз наслідків наявної ситуації, надання нового конструктивного значення і сенсу життєвому вибору). У блоці формування ефективних поведінкових стратегій успішно використовувалося широке коло методів поведінкової психокорекції (техніка «Зміна особистої історії», «Методика поетапних змін», «Позитивне і негативне підкріплення» та ін.). Психокорекція творчим самовираженням була представлена у програмі методиками фототерапії, музикотерапії, танцювально-рухової терапії, арт-терапії та ін.). Серед основних методик психокорекції творчістю, які були включені у запропоновану програму, дієвими виявилися: фототерапія з використанням фотоальбому «Дерева»; сюрприз-терапія; психокорекція створенням власних творів – колажів і метафор; прийом «малювання на пелюстках троянд» та ін.

Тестування смислових і ціннісних орієнтацій проводилося в експериментальній і контрольній групах до і після проведення психокорекційних заходів. Встановлена значна позитивна динаміка показників за субшкалами («Процес», «Результат» і «Локус контролю – Я») смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних експериментальної групи, що свідчить про підвищення осмислення життя, появу цілей в житті, впевненості у досягненні поставлених цілей; сприятливе емоційне сприйняття життєвого процесу (багато учасників експериментальної групи визначилися з майбутньою сферою діяльності і проявили виражене бажання досягти запланованого;

пропрацювали життєві перспективи; сформували сприятливі відносини з соціальним оточенням) ( $p \leq 0,05$ ).

Подальший аналіз структур цінностей учасників експериментальної групи на основі порівняння середньогрупових значень до і після проведення психокорекції виявив позитивні відмінності за цінністю «досягнення», що свідчить про процеси зміни смислової сфери, пов'язані з психокорекційним впливом – в учасників підвищилася значимість суспільного визнання, успіху в житті, зростання своєї компетентності, цілеспрямованості ( $p \leq 0,01$ ).

Однак, з огляду на особистісні особливості учасників експериментальної групи, спостерігається також підвищення значущості цінностей насолоди і соціальної влади ( $p \leq 0,05$ ), яке, можливо, пов'язано з гедоністичною і агресивною спрямованістю їх особистості і може бути скореговане підвищенням значущості соціальних традицій і культури.

Наголошується, що для більш вираженого і стійкого ефекту необхідними є довготривалі системні заходи психокорекції.

Отже, аналіз результатів формувального етапу дослідження показав, що запропонована багаторівнева соціально-психологічна програма сприяє оптимізації процесу життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості.

**Висновки.** Розроблено та апробовано багаторівневу соціально-психологічну програму оптимізації процесу життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості, яка складалася з мотиваційно-діагностичного, корекційно-розвивального та аналітико-моніторингового етапів із застосуванням методів і технік екзистенціальної, когнітивної, поведінкової корекції, терапії творчим самовираженням та ін.

Проведена у межах програми корекційно-розвивальна робота позитивно вплинула на смислову сферу учасників. Встановлена значна позитивна динаміка показників за субшкалами смисложиттєвих орієнтацій, що свідчить про підвищення осмислення життя, появу цілей в житті, впевненості у досягненні поставлених цілей; сприятливе емоційне сприйняття життєвого процесу в цілому. Зміни смислової сфери особистості в період ранньої дорослості позитивно вплинули на її ціннісну сферу, що виразилося, зокрема, у підвищенні цінності досягнень, і вказувало на зростання значущості суспільного визнання, успіху у житті, своєї компетентності, цілеспрямованості та сприяло оптимізації процесу життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості.

Перспективи подальшого дослідження полягають у вивченні психологічних чинників і механізмів процесу життєвого вибору особистості на різних етапах її онтогенетичного розвитку. Важливим напрямком подальших досліджень вбачається вивчення особливостей динаміки та шляхів соціально-психологічної допомоги з підтримки становлення готовності до здійснення життєвого вибору і

підвищення ефективності цього процесу у осіб, які перебувають в умовах ресоціалізації/реадаптації, у осіб з інвалідністю та ін.

### Література

1. Ващенко І.В., Власова О.І., Данилюк І.В. Досвід міждисциплінарного дослідження розвитку цілісної особистості в контексті соціально-економічних криз. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 1. С. 116 – 127.

2. Вірна Ж.П., Коширець В.В. Формування особистісного простору: оцінка, тенденції і закономірності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. № 1(36). Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. С. 75 – 94.

3. Завацька Н.Є., Тоба М.В. До питання оцінки ефективності соціальної адаптації особистості в період суспільних трансформацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 2 (37). Т.3. С. 77 – 85.

4. Завацький В.Ю. Аналіз взаємозв'язку адаптаційного потенціалу особистості та її життєвої антиципації. Матеріали XV наук.-практ. конф. з міжнар. участю «Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства», 16-17 лист. 2018 р., м. Северодонецьк. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. С. 94 – 96.

### References

1. Vashchenko I.V., Vlasova O.I., Danyliuk I.V. Dosvid mizhdystyplinarnoho doslidzhennia rozvytku tsilisnoi osobystosti v konteksti sotsialno-ekonomichnykh kryz. *Psykhologhiia i osobystist*. 2016. № 2 (10). Ch. 1. S. 116 – 127. [in Ukrainian].

2. Virna Zh.P., Koshyrets V.V. Formuvannia osobystisnoho prostoru: otsinka, tendentsii i zakonomirnosti. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologhii* : zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu im. V. Dalia. № 1(36). Sievierodonetsk: Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2015. S. 75 – 94. [in Ukrainian].

3. Zavatska N.Ie., Toba M.V. Do pytannia otsinky efektyvnosti sotsialnoi adaptatsii osobystosti v period suspilnykh transformatsii. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologhii* : zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu im. V. Dalia. Sievierodonetsk : Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2015. № 2 (37). T.3. S. 77 – 85. [in Ukrainian].

4. Zavatskyi V.Iu. Analiz vzaiezozv'iazku adaptatsiinoho potentsialu osobystosti ta yii zhyttievoi antytsypatsii. Materialy XV nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu «Sotsialno-psykhologhichni problemy transformatsii suchasnoho suspilstva», 16-17 lyst. 2018 r., m. Sievierodonetsk. Sievierodonetsk : Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2018. S. 94 – 96. [in Ukrainian].



**Pobokina G.M.**

## **OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF LIFE PERSONAL CHOICE AT THE AGE OF EARLY ADULTITY**

*The article reveals the features of optimizing the process of life choice of a person in early adulthood. The socio-psychological features of the life choice of the individual in early adulthood include: age features of the period of ontogenesis, which are determined by cultural-historical, psychophysiological and psychological-individual characteristics of the individual, his life position and life tasks; prolongation in time; future orientation; awareness of compliance of their professional and personal qualities with the requirements of the profession; the degree of formation of the system of value orientations and meanings of life and giving preference to the current version of life. It is proved that the peculiarities of life choices depend on gender characteristics and the structure of personal and social maturity, which allowed to propose a typology of maturity / immaturity in the context of life choices. Socio-psychological resources and barriers to life choices in early adulthood are identified, related to the parameters of socio-psychological adaptation, indicators of interaction with the social environment, parameters of internal / external motivational orientation, basic needs, curiosity indicators, self-responsibility, parameters of self-conscious and implicit, motivational induction and life orientations. Developed and tested a multilevel socio-psychological program to optimize the process of life choice of the individual in early adulthood, which consisted of motivational-diagnostic, correctional-developmental and analytical-monitoring stages using methods and techniques of existential, cognitive, behavioral correction and self-therapy. . The correctional and developmental work carried out within the program had a positive effect on the semantic sphere of the participants. Significant positive dynamics of indicators on sub-scales of meaning-life orientations is established, which testifies to increase of comprehension of life, emergence of goals in life, confidence in achievement of the set goals; favorable emotional perception of the life process as a whole. Changes in the semantic sphere of personality in early adulthood had a positive effect on its value sphere, which was expressed, in particular, in increasing the value of achievements, and indicated the growing importance of social recognition, success in life, competence, purposefulness and optimization of life choice. early adulthood.*

**Key words:** *personality, early adulthood, personal maturity, social maturity, life choice, socio-psychological correction.*

**Побокіна Галина Миколаївна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Сєвєродонецьк.

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ПЛАТФОРМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У КООРДИНАТАХ СУЧАСНИХ ПАРАДИГМ

ORCID 0000-0002-9004-727X

*У статті проведено аналіз підходів до вивчення проблеми психічного здоров'я показав, що в основу його аналізу покладено біопсихосоціальний підхід, заснований на гуманістичній парадигмі, який відводить центральне місце особистості, якості її життя у соціумі та є підґрунтям практики сучасної психологічної допомоги та соціальної роботи «людина-в-оточенні». Встановлено, що у науковому просторі найпродуктивнішими розробками в напрямі психічного здоров'я особистості є такі методологічні підходи: нормоцентричний (здоров'я вивчається як оптимальний рівень функціонування організму і психіки); феноменологічний (проблеми здоров'я трактуються як варіації індивідуального способу буття в контексті суб'єктивної картини світу); холістичний (забезпечується цілісне бачення проблеми як синтез фундаментальних суперечностей чи інтрапсихічних полярностей); крос-культурний (здоров'я представлено як соціокультурна змінна); дискурсивний (уявлення про здоров'я як продукт певного дискурсу); аксіологічний (здоров'я як одна з основних ціннісних орієнтацій, універсальна людська цінність); інтегративний (спроба інтегрувати в єдину концептуальну основу вивчення здоров'я на різних рівнях людського буття). Проведений аналіз досліджень показав доцільність застосування методології системно-синергетичного підходу з урахуванням міждисциплінарних теоретичних та емпіричних моделей психічного здоров'я особистості та її розладів, зокрема афективного спектру.*

**Ключові слова:** особистість зрілого віку, кризові періоди життя, афективні розлади, соціально-психологічні засоби корекції.

**Постановка проблеми.** Стрімкі зміни у соціокультурній, економічній, політичній ситуації, що відбуваються в країні за останнє десятиліття, породжують нові реалії, які потребують наукового осмислення і якісно нових підходів до їх вивчення та практичного врахування (Гейко, 2018). На сучасному етапі розвитку країни виняткового значення набуває наукове дослідження та вирішення соціально-психологічних аспектів проблеми відновлення психічного здоров'я особистості, пов'язаної зі значним зростанням розладів афективного спектру, які вкрай негативно впливають на якість життя, соціальну адаптацію

людини та підвищують суїцидальний ризик, особливо в кризові періоди життя, зокрема у осіб зрілого віку (Завацька, 2003, 2010, 2014; Завацький, 2017). Тому проблема визначення детермінант та чинників, що впливають на виникнення та перебіг цих розладів під час вікових криз зрілості є особливо актуальною та затребуваною у часі. При цьому цілісний та системний погляд на означену проблему залишається поза увагою дослідників.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Залишаються дискусійними критерії виділення різних варіантів розладів афективного спектру, кордонів між ними, чинників їх виникнення та методів допомоги. Можна констатувати, що проблема соціально-психологічних засобів корекції афективних розладів особистості зрілого віку в кризові періоди життя розроблена недостатньо і в теоретико-методологічному, і у практично-впроваджувальному аспектах. Дослідження за цією проблематикою майже виключно були пов'язані з медичними та медико-психологічними аспектами щодо ефективності комбінації медикаментозної терапії та психотерапії цих розладів (Н. Жигаренко, С. Казакова, Н. Маруга, О. Межиковський, М. Овчаренко, В. Підлубний та ін.). Лише в останні десятиліття в психології з'явилися дослідження, присвячені вивченню інтерперсональних факторів розладів афективного спектру в групах ризику – серед соціальних сиріт, у дітей, які навчаються за програмами підвищеної складності, у молоді з культом фізичної досконалості (С. Волікова, Н. Гаранян, Г. Петрова, А. Холмогорова та ін.), емоційної дезадаптації у студентської молоді (Я. Євдокимова, О. Хлівна та ін.), психологічних факторів впливу на розвиток психосоматичних розладів (Л. Клевець, Д. Харченко та ін.). Проте, наразі відсутні дослідження впливу різнорівневих соціально-психологічних чинників на афективні розлади осіб зрілого віку в кризові періоди життя. Пошук шляхів вирішення цієї проблеми є важливою самостійною науковою задачею, вирішення якої передбачає проведення комплексних емпіричних досліджень соціально-психологічних чинників розладів афективного спектру у осіб зрілого віку в кризові періоди життя і розробку науково обґрунтованих інтеграційних методів та соціально-психологічної системи психокорекції цих розладів.

**Мета статті** – розкрити методологічні платформи психічного здоров'я особистості у координатах сучасних парадигм.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Показано, що в основу аналізу проблеми психічного здоров'я особистості покладено біопсихосоціальний підхід, заснований на гуманістичній парадигмі, який відводить центральне місце особистості, якості її життя у соціумі, є підґрунтям практики сучасної психосоціальної роботи «людина-в-оточенні» (Г. Бевз, О. Блінова, Н. Бондаренко, І. Ващенко, Н. Завацька, А. Коваленко, Т. Комар, Ю. Швалб та ін.).

Визначено, що психічне здоров'я описується як стан благополуччя, в якому людина може реалізувати свої здібності, опановувати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати тощо. Показано, що головними критеріями здорового психічного функціонування виступають усвідомлення неперервності, постійності та ідентичності власного фізичного і психічного «Я»; критичність до себе, власної психічної продукції (діяльності) та її результатів; відповідність (адекватність) психічних реакцій силі і частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям; спроможність управління поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; можливість планувати власну життєдіяльність і реалізовувати плани; змінювати стиль поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин. Наголошується, що психічне здоров'я включає суб'єктивне благополуччя, сприйняття самоефективності, автономію, компетентність, самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу тощо (М. Андрос, А. Ребер та ін.).

Встановлено, що у сучасній психології найпродуктивнішими науковими розробками в напрямі психічного здоров'я є такі методологічні платформи: *нормоцентричний* підхід (здоров'я вивчається як оптимальний рівень функціонування організму і психіки); *феноменологічний* підхід (проблеми здоров'я трактуються як варіації індивідуального способу буття в контексті суб'єктивної картини світу); *холістичний* підхід (забезпечується цілісне бачення проблеми як синтез фундаментальних суперечностей чи інтрапсихічних полярностей); *крос-культурний* підхід (здоров'я представлено як соціокультурна змінна); *дискурсивний* підхід (уявлення про здоров'я як продукт певного дискурсу); *аксіологічний* підхід (здоров'я як одна з основних ціннісних орієнтацій, універсальна людська цінність); *інтегративний* підхід (спроба інтегрувати в єдину концептуальну основу вивчення здоров'я на різних рівнях людського буття) тощо. Проведений аналіз досліджень показав доцільність методології системно-синергетичного підходу з урахуванням міждисциплінарних теоретичних та емпіричних моделей психічного здоров'я та розладів особистості, зокрема афективного спектру.

Дослідники в сфері психічного здоров'я (Л. Боргквіст, Т. Дерек, Дж. Кетті, Г. Маклеод, Р. Сандс, Д. Фергюссон, Л. Хансон та ін.) наголошують на тому, що відновлення психологічного та соціального функціонування особистості має відбуватися з опорою на збережену її частину засобами активізації її ресурсів на індивідуальному, сімейно-груповому та суспільному рівнях соціальної підтримки.

Констатовано, що наразі підтверджується складна багатофакторна природа афективних розладів і більшість провідних фахівців дотримуються системних біопсихосоціальних моделей, згідно з якими поряд із генетичними та іншими біологічними факторами важливу роль відіграють психологічні та

соціальні чинники (А. Борисюк, І. Бурлакова, Л. Бурлачук, О. Кочарян, С. Максименко, В. Шебанова та ін.).

Теоретико-методологічною основою синтезу наукових знань в сучасній психології та психотерапії афективних розладів особистості є комплексний підхід, який передбачає інтеграцію знань в опорі на практичні завдання надання психологічної допомоги. Ефективними засобами синтезу знань про психологічні фактори розладів афективного спектру виступає багатofакторна модель розладів афективного спектру, що включає культуральний, сімейний, особистісний та інтерперсональний рівні, а також модель сімейної системи, яка включає структуру, мікродинаміку, макродинаміку та ідеологію сім'ї (С. Волікова, Н. Гаранян, Т. Довженко, Н. Завацька, Г. Петрова, А. Холмогорова, Т. Юдєєва та ін.). Передбачається, що ряд цінностей сучасної культури – культ успіху і благополуччя, культ раціо- і стриманості є одними з психологічних факторів емоційного неблагополуччя. Зокрема, трансляція цих соціо-культуральних установок в сімейне середовище породжує особливий стиль сімейної взаємодії. На рівні індивідуальної свідомості культуральні стереотипи і сімейна ідеологія трансформуються в такі особистісні риси як перфекціонізм і ворожість, високий рівень заборони на відкрите вираження почуттів. Ці особистісні установки, в свою чергу, призводять до зниження рівня соціальної підтримки, самотності (Н. Кривоконь, О. Корнієнко, Б. Михайлов, С. Мінухін, Ч. Фішман, А. Холмогорова та ін.). Соціальні стреси також розглядаються як важливий фактор ризику розладів афективного спектру. Наголошується, що соціально-економічні потрясіння прямо позначаються як на життєдіяльності окремої особистості, так і на функціонуванні сімей, знижуючи можливості адаптації, приводячи до різних стресогенних подій у вигляді позбавлень, втрат, труднощів виживання (Г. Бєвз, П. Волошин, Н. Гаранян, Є. Гейко, Д. Гошовська, Ю. Гуревич, І. Козицька, Н. Кривоконь, О. Литвиненко, О. Максименко, І. Попович та ін.).

Встановлено, що існуючі підходи до психокорекції і психотерапії афективних розладів особистості переважно акцентували свою увагу на різних блоках факторів: культуральних (соціальний психоаналіз); сімейних (психодинамічна традиція і підходи, сфокусовані на інтерперсональних відносинах); особистісних (теорія об'єктних відносин, когнітивна психотерапія, клієнт-центрована психотерапія); інтерперсональних (підходи, сфокусовані на інтерперсональних відносинах). З'ясовано, що реальний потенціал сучасних методів психокорекції і психотерапії афективних розладів особистості – у спільному підході до психологічної допомоги (О. Бондаренко, А. Борисюк, Є. Гейко, З. Ковальчук, К. Максименко, Н. Максимова, В. Піддубний, Л. Пілецька, О. Шевяков та ін.). Незважаючи на спектр емоційних й особистісних змін ситуативного характеру, які мають місце при впровадженні

психокорекційних і психотерапевтичних програм, на підставі когнітивно-поведінкового, екзистенціально-феноменологічного, арт-терапевтичного підходів, а також на підставі культуро-відповідних методів консультативної роботи, зокрема, індивідуально-психологічного консультування, необхідними вбачаються поєднані методи психологічної допомоги. Така інтеграція методів підпорядкована практичним завданням і побудована на теоретично і емпірично обґрунтованих напрямках психологічної допомоги, є науково виправданою відповідно до сучасного розумінням психокорекції (О. Блинова, І. Бурлакова, В. Бочелюк, С. Васьківська, В. Заїка, В. Зарецький, Е. Юдін та ін.). Зокрема, конструктивною для психокорекції афективних розладів є інтеграція когнітивного і динамічного підходів з розробками про роль рефлексії у розвитку емоційної саморегуляції (О. Богучарова, О. Бондарчук, М. Варій, І. Галецька, Я. Гошовський, О. Савченко, А. Холмогорова, О. Штепа та ін.).

Проте, показано, що численні визнання багатфакторності і полімодальності афективних розладів особистості поки не дозволили побудувати прийнятної концептуальної моделі їх розвитку та подолання, виокремити механізми патопластичності, інструментарій оцінки і прогнозу відповідних станів. Констатовано також, що у сучасній психологічній науці немає єдиної думки щодо визначення основних критеріїв психічного здоров'я особистості та її розладів, а найменш дослідженими є можливості психологічного супроводу та корекції афективних розладів у різні вікові та кризові періоди життя, зокрема у осіб зрілого віку. Саме тому провідним завданням запропонованого дослідження виступає концептуально-методологічне обґрунтування розвитку та подолання афективних розладів особистості зрілого віку в кризові періоди життя, визначення дизайну соціально-психологічних корекційних програм.

**Висновки.** Аналіз підходів до вивчення проблеми психічного здоров'я показав, що в основу його аналізу покладено біопсихосоціальний підхід, заснований на гуманістичній парадигмі, який відводить центральне місце особистості, якості її життя у соціумі та є підґрунтям практики сучасної психологічної допомоги та соціальної роботи «людина-в-оточенні». Встановлено, що у науковому просторі найпродуктивнішими розробками в напрямі психічного здоров'я особистості є такі методологічні підходи: нормоцентричний (здоров'я вивчається як оптимальний рівень функціонування організму і психіки); феноменологічний (проблеми здоров'я трактуються як варіації індивідуального способу буття в контексті суб'єктивної картини світу); холістичний (забезпечується цілісне бачення проблеми як синтез фундаментальних суперечностей чи інтрапсихічних полярностей); крос-культурний (здоров'я представлено як соціокультурна змінна); дискурсивний (уявлення про здоров'я як продукт певного дискурсу); аксіологічний (здоров'я як одна з основних ціннісних орієнтацій, універсальна людська цінність);

інтегративний (спроба інтегрувати в єдину концептуальну основу вивчення здоров'я на різних рівнях людського буття). Проведений аналіз досліджень показав доцільність застосування методології системно-синергетичного підходу з урахуванням міждисциплінарних теоретичних та емпіричних моделей психічного здоров'я особистості та її розладів, зокрема афективного спектру.

### Література

1. Гейко Є.В. Цілісність особистості з афективними розладами у вимірі системного підходу. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К. ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. Том ІХ. Вип. 11. С. 56 – 68.
2. Завацька Н.Є. Дослідження адаптаційного потенціалу особистості. *Вісник Харківського нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна*. 2003. № 599. С. 98 – 101. (Серія: Психологія).
3. Завацька Н.Є. Оптимізація соціально-психологічної підтримки при реадaptaції: умови і принципи. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського нац. ун-ту імені Володимира Даля. № 2(34). Сєверодонецьк : Вид-во СНУ імені Володимира Даля, 2014. С. 7 – 12.
4. Завацька Н.Є. Психологічні основи соціальної реадaptaції особистості зрілого віку: дис. ...д. психол. наук : 19.00.05. К., 2010. 455 с.
5. Завацький В.Ю., Завацька Н.Є., Спицька Л.В. Особливості опанувальної поведінки молоді та її здатність до антиципації в посттравматичній ситуації. *Наука і освіта* : наук.-практ. журн. Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. – Серія : Психологія. Одеса : Вид-во Південноукраїнського нац. пед. ун-ту імені К.Д. Ушинського, 2017. Вип. 7. С. 136 – 142.

### References

1. Heiko Ye.V. Tsilisnist osobystosti z afektyvnymy rozladamy u vymiri systemnoho pidkходу. *Aktualni problemy psykholohii* : zб. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. K. ; Nizhyn : PP Lysenko, 2018. Tom ІKh. Vyp. 11. S. 56 – 68. [in Ukrainian].
2. Zavatska N.Ie. Doslidzhennia adaptatsiinoho potentsialu osobystosti. *Visnyk Kharkivskoho nats. un-tu im. V.N. Karazina*. 2003. № 599. S. 98 – 101. (Serii: Psykholohiia). [in Ukrainian].
3. Zavatska N.Ie. Optymizatsiia sotsialno-psykholohichnoi pidtrymky pry readaptatsii: umovy i pryntsyry. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii* : zб. nauk. prats Shkhidnoukrainskoho nats. un-tu imeni Volodymyra Dalia. № 2(34). Sievierodonetsk : Vyd-vo SNU imeni Volodymyra Dalia, 2014. S. 7 – 12. [in Ukrainian].

4. Zavatska N.Ie. Psykholohichni osnovy sotsialnoi readaptatsii osobystosti zriloho viku: dys. ...d. psykhol. nauk : 19.00.05. K., 2010. 455 s. [in Ukrainian].

5. Zavatskyi V.Iu., Zavatska N.Ie., Sptyska L.V. Osoblyvosti opanuvanno povedinky molodi ta yii zdatnist do antytsypatsii v posttravmatychnii situatsii. *Nauka i osvita : nauk.-prakt. zhurn. Pivdenoukrajinskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni K.D. Ushynskoho.* – Seriya : Psykholohiia. Odesa : Vyd-vo Pivdenoukrajinskoho nats. ped. un-tu imeni K.D. Ushynskoho, 2017. Vyp. 7. S. 136 – 142. [in Ukrainian].

**Sptyska L.V.**

## **METHODOLOGICAL PLATFORMS OF MENTAL HEALTH OF PERSONALITY IN THE COORDINATES OF MODERN PARADIGMS**

*The analysis of approaches to the study of mental health showed that its analysis is based on a biopsychosocial approach based on the humanistic paradigm, which assigns a central place to the individual, the quality of his life in society and is the basis of modern psychological care and social work. in the environment ". It is established that in the scientific space the most productive developments in the direction of mental health of the individual are the following methodological approaches: normocentric (health is studied as the optimal level of functioning of the body and psyche); phenomenological (health problems are interpreted as variations of the individual way of life in the context of the subjective picture of the world); holistic (provides a holistic view of the problem as a synthesis of fundamental contradictions or intrapsychic polarities); cross-cultural (health is presented as a socio-cultural variable); discursive (the idea of health as a product of a certain discourse); axiological (health as one of the main value orientations, universal human value); integrative (an attempt to integrate into a single conceptual basis for the study of health at different levels of human existence). The conducted analysis of researches has shown expediency of application of methodology of the system-synergetic approach taking into account interdisciplinary theoretical and empirical models of mental health of the person and its frustration, in particular an affective spectrum.*

**Key words:** *adulthood, crisis periods of life, affective disorders, socio-psychological means of correction.*

**Спицька Ліана Вікторівна** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Северодонецьк.



## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЕФЕКТИ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

ORCID 0000-0002-8059-3920

*У статті проведено аналіз підходів до проблеми дослідження показав, що у сучасних умовах динамічного розвитку суспільства проблема адаптації особистості до умов професійної діяльності продовжує актуалізуватися, наповнюється новим змістом і вивчається у традиціях суб'єктного, системного і комплексного підходів, екopsихології розвитку, що підкреслює багатофакторність і багатовимірність цього процесу. Показано, що в залежності від індивідуально-типологічних і соціально-психологічних властивостей особистості адаптаційний процес може відбуватися в активно-цілеспрямованій та у пасивно-приспосувальній формах. При цьому адаптація має на увазі як самореалізацію особистості, її адекватне функціонування, так і вираженість відхилень. Наголошується, що при несприятливому збігу соціальних умов, в періоди вікових та професійних криз спостерігається дезадаптація фахівця, яка виходить на особистісний рівень його функціонування. З цих позицій виокремлюють об'єктивні (результативність і якість діяльності) і суб'єктивні (професійне самовизначення (ступінь прийняття себе як професіонала, усвідомлення рівня розвитку своїх здібностей, компетентності, мотивів), задоволеність діяльністю (ступінь прийняття умов і змісту діяльності)) критерії ефективності адаптаційного процесу. Підкреслюється, що негативні зміни особистості фахівця в процесі адаптації, оволодіння «брудними» стандартами і цінностями професійного співтовариства, реалізація негативних аспектів накопиченого професійного досвіду, відтворення стереотипних соціальних комунікацій, є особливо небезпечними для професійної діяльності соціономічного типу, що артикулює необхідність ґрунтовного вивчення соціально-психологічних основ особистісно-професійної*

**Ключові слова:** *фахівці соціономічного профілю, особистісно-професійна адаптація, соціально-психологічні параметри особистісно-професійної адаптації, соціально-психологічні ресурси особистісно-професійної адаптації.*

**Постановка проблеми.** У науковому плані зазначені вище результати показують необхідність пошуку більш ранніх витоків професійної незадоволеності, стагнації і деформації фахівців соціономічного профілю (Завацька, Савчук, 2017). Усвідомлення цього висновку приводить до розуміння значущості вивчення проблеми особистісно-професійної адаптації фахівців до діяльності соціономічного типу вже на стадії оволодіння основами професії, а також поглибленого вивчення механізмів, які забезпечують сталий професійний розвиток на всіх вікових етапах, в тому числі й на етапі завершення професійної активності (Завацька, Каширіна, 2015).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наразі у межах традиційних психологічних уявлень наявні дослідження щодо професійної придатності (Р. Білоус, О. Блинова, В. Бодров, О. Борисова, К. Гуревич, Є. Клімов, В. Луньов, Л. Онуфрієва, Н. Пов'якель, Н. Пророк та ін.); завдань ефективного прогнозування успішності виконання професійної діяльності, спрямованих на удосконалення та підвищення ефективності праці, збереження й підтримки здоров'я професіонала, обумовлених збільшенням у постіндустріальному суспільстві кількості соціально-психологічних проблем, пов'язаних з адаптацією до умов професійної діяльності (Ф. Березін, Н. Водоп'янова, І. Гуляс, Т. Гура, А. Деркач, Н. Дідик, О. Кокун, М. Корольчук, В. Петровський, А. Реан, О. Чуйко та ін.).

При цьому дослідження з означеної проблематики здебільшого виконані у галузі психології праці і частіше стосуються загальних й організаційних аспектів професійної адаптації (Г. Венгер, С. Геллерштейн, Ю. Забродін, Г. Зараковський, В. Зінченко, Є. Клімов, О. Конопкін, В. Лебедев, О. Малхазов, К. Платонов, В. Шадриков та ін.), або розкривають психофізіологічний контекст проблеми (І. Вітенко, О. Кокун, А. Леонова, В. Мерлін, С. Степанова, В. Швирков, О. Шевяков та ін.), і значно рідше в останні роки предметом спеціальних досліджень стає професійно-особистісна адаптація, зокрема приділяється увага її особливостям у педагогів-мігрантів (Г. Горелова).

**Мета статті** – розкрити соціально-психологічні ефекти особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Констатовано, що адаптаційні процеси традиційно розглядаються на двох рівнях функціонування: психофізіологічному і соціально-психологічному (Завацький, 2019). Вивчаються фізіологічні механізми адаптивних реакцій у відповідь на дію чинників середовища, які забезпечуються особливим чином організованими і супідрядними між собою функціональними системами (П. Анохін, М. Бернштейн, О. Кокун, С. Косилов, О. Малхазов, В. Медведєв, П. Симонов, О. Ухтомський, Н. Чернігівська та ін.). Особлива увага у цих процесах

приділяється дії соціального середовища і відносин (Ю. Бохонкова, Н. Завацька, Т. Комар, Л. Пілецька, І. Попович, В. Русалов та ін.) та розкриваються І. Вітенко, питання соціальної адаптації в умовах спільної діяльності (В. Асєєв, М. Бобнева, А. Галян, Т. Кабаченко, І. Кайлаков, І. Кокурін, В. Лисенко, О. Миськів, А. Русалінова та ін.), ефективність якої визначається мірою спільності цілей і ціннісних орієнтацій особистості з групою (рівнем її конформності).

З'ясовано, що у сучасних дослідженнях структурні рівні функціональної системи адаптації пов'язують з рівнями організації людини, яка розглядається як біосоціальна єдність (В. Ганзен, Л. Головей, К. Платонов та ін.). Відповідно виокремився напрям у вивченні адаптаційного процесу на різних рівнях його перебігу (Ф. Березін, В. Леонтєв, М. Яницький та ін.). З реалізацією біологічних програм, зафіксованих, перш за все, в системі темпераментних властивостей, дослідники пов'язують адаптивні можливості особистості, стиль її професійної діяльності (О. Борисова, Є. Ільїн, Є. Клімов, Р. Кричевський, В. Толочек та ін.) і стилі співоволодіння з життєвими ситуаціями (Ю. Бохонкова, В. Завацький, А. Лібін, О. Лібіна, В. Моросанова та ін.). Встановлено, що поняття адаптаційного стилю виходить за межі біодинамічних характеристик особистості у бік інтелекту (М. Смульсон, М. Холодна, І. Шкуратова та ін.), усвідомлюваної пошукової активності (В. Аршавський, В. Ротенберг) і наближається до розуміння його значення для психології особистості (Г. Балл, С. Максименко та ін.), як операціональної характеристики способів реалізації нею своїх мотивів. Тим часом особистість, з її потенціалом надситуативної (А. Петровський), наднормативної (О. Асмолов) активності, реалізує пристосувальну функцію, як і будь-яке психічне, однак питання про її внесок і механізми впливу на особистісно-професійну адаптацію спеціально не досліджувалося.

Показано, що особистісно-професійну адаптацію доцільно розглядати як інтегральний багаторівневий процес і результат взаємодії особистості фахівця з професійним середовищем на основі механізмів збалансованого врівноваження, які передбачають збереження особистісної цілісності і стійкості (ідентичність, тотожність), інтеграцію і одночасно мінливість (розвиток, вдосконалення і набуття нових професійних і соціально-психологічних якостей і властивостей), які стосуються як характеристик особистості, так і її способів взаємодії з професійним середовищем, тобто як процес, що включає в себе в якості складових професійну, соціально-психологічну та організаційну адаптацію.

Виявлено, що соціально-психологічні ефекти особистісно-професійної адаптації можуть бути диференційовані на загальні та специфічні. Перші носять інваріантний характер і стабільно актуалізуються незалежно від змісту

організаційно-культурного контексту протікання адаптаційних процесів, другі виявляються лише у типологічно специфічному організаційно-культурному контексті. Зазначимо, що під соціально-психологічними ефектами особистісно-професійної адаптації розуміються структурно-динамічні зміни локалізації суб'єктивного контролю, мотиваційно-потребнісних домагань і привабливості виконання заданого кола професійно-посадових обов'язків, перебування у певному професійному оточенні, збереження членства в даній організації тощо.

Констатовано, що у професіях соціономічного типу категорія особистості відіграє провідну роль на всіх рівнях функціонування і взаємодії суб'єктів діяльності, а розробка психологічної концепції професійної діяльності цих фахівців має достатню історію і ведеться багатьма дослідниками. Зокрема, детально вивчено педагогічні здібності, питання профвідбору та професійної підготовки (П. Бойчук, Ж. Вірна, А. Нісімчук, Л. Онуфрієва, В. Полонський, В. Рибалка, В. Шадріков та ін.). Однак проблема адаптації фахівця соціономічного профілю, як показує практика, не стала менш гострою. Наголошується, що в останні роки активізувалася розробка питань формування професійної самосвідомості та самовизначення цих фахівців (О. Блинова, О. Борисюк, Є. Каширіна, В. Луньов, Н. Пророк, О. Савчук та ін.). Проте прагнення поставити фахівця в рефлексивну позицію, як правило, обмежується усвідомленням самооцінки, індивідуального стилю діяльності і ролі у міжособистісній взаємодії. Поза увагою дослідників залишаються глибокі особистісні мотиви і смисли професійної діяльності соціономічного типу.

З'ясовано, що у процесі особистісно-професійної адаптації при здійсненні діяльності соціономічного типу особистість опановує досвід встановлення і підтримки контактів, вчиться розуміти стани та впливати на інших, проявляти витримку, спокій і доброзичливість. Разом з тим, ця діяльність пов'язана з динамічністю комунікацій і значною кількістю випадкових контактів, з високими вимогами до самоконтролю і інтерперсональної чутливості. У ній надзвичайно виражений ризик виникнення конфліктних та напружених ситуацій спілкування, викликаних недовірою, незгодою, що можуть виявлятися у різних формах відмови від подальшої взаємодії (спілкування). В наслідок дії цих та багатьох інших несприятливих умов особистісно-професійної адаптації, як її витрат, можна виділити високу ймовірність виникнення емоційного вигорання, що стає основним чинником зниження професійної моралі, дисципліни, відповідальності та ефективності діяльності, тобто сприяє формуванню і проявам негативного соціального досвіду особистості.

Показано, що актуальність дослідження особливостей особистісно-професійної адаптації в її соціально-психологічній зумовленості визначається не лише запитами психологічної практики, але й необхідністю концептуальних

переосмислення проблеми в контексті сучасних теоретико-методологічних позицій соціальної психології.

**Висновки.** Аналіз підходів до проблеми дослідження показав, що у сучасних умовах динамічного розвитку суспільства проблема адаптації особистості до умов професійної діяльності продовжує актуалізуватися, наповнюється новим змістом і вивчається у традиціях суб'єктного, системного і комплексного підходів, екопсихології розвитку, що підкреслює багатофакторність і багатовимірність цього процесу. Показано, що в залежності від індивідуально-типологічних і соціально-психологічних властивостей особистості адаптаційний процес може відбуватися в активно-цілеспрямованій та у пасивно-приспосувальній формах. При цьому адаптація має на увазі як самореалізацію особистості, її адекватне функціонування, так і вираженість відхилень. Наголошується, що при несприятливому збігу соціальних умов, в періоди вікових та професійних криз спостерігається дезадаптація фахівця, яка виходить на особистісний рівень його функціонування. З цих позицій виокремлюють об'єктивні (результативність і якість діяльності) і суб'єктивні (професійне самовизначення (ступінь прийняття себе як професіонала, усвідомлення рівня розвитку своїх здібностей, компетентності, мотивів), задоволеність діяльністю (ступінь прийняття умов і змісту діяльності)) критерії ефективності адаптаційного процесу. Підкреслюється, що негативні зміни особистості фахівця в процесі адаптації, оволодіння «брудними» стандартами і цінностями професійного співтовариства, реалізація негативних аспектів накопиченого професійного досвіду, відтворення стереотипних соціальних комунікацій, є особливо небезпечними для професійної діяльності соціономічного типу, що артикулює необхідність ґрунтовного вивчення соціально-психологічних основ особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю та розробки дієвих засобів її активізації.

### Література

1. Завацька Н.Є., Савчук О.А. Професійний розвиток та індивідуальні стилі управління в соціономічній галузі. *Матеріали Міжнарод. наук.-практ. конф. «Роль вищої освіти в соціально-економічному розвитку країни: світовий та національний досвід»*, 3-4 лист. 2017 р., м. Одеса. Одеса : Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2017. С. 126 – 128.

2. Завацька Н.Є., Каширіна Є.В. Соціально-психологічні особливості професійних деструкцій та антиципаційної спроможності особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. № 2(37). Т. 2.* Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. С. 70 – 77.

3. Завацький В.Ю. Криза втрати працездатності та її вплив на виникнення особистісних деструкцій у молоді. Соціально-психологічні особливості подолання особистісних деструкцій в умовах тимчасової втрати працездатності : монографія / За наук. ред. Н.Є. Завацької, А.М. Журби. Київ : ПВТП «LAT&K», 2019. С. 20 – 31.

### References

1. Zavatska N.Ie., Savchuk O.A. Profesiyni rozvytok ta individualni styli upravlinnia v sotsionomichnii haluzi. *Materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. «Rol vyshchoi osvity v sotsialno-ekonomichnomu rozvytku krainy: svitovi ta natsionalni dosvid»*, 3-4 lyst. 2017 r., m. Odesa. Odesa : Odeskyi natsionalnyi universytet imeni I.I. Mechnykova, 2017. S. 126 – 128. [in Ukrainian].

2. Zavatska N.Ie., Kashyryna Ye.V. Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti profesiinykh destrukttsii ta antytsypatsiinoi spromozhnosti osobystosti. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii : zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu im. V. Dalia*. № 2(37). Т. 2. Sievierodonetsk : Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2015. S. 70 – 77. [in Ukrainian].

3. Zavatskyi V.Iu. Kryza vtraty pratsezdatsnosti ta yii vplyv na vynykennia osobystisnykh destrukttsii u molodi. Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti podolannia osobystisnykh destrukttsii v umovakh tymchasovoi vtraty pratsezdatsnosti : monohrafiia / Za nauk. red. N.Ie. Zavatskoi, A.M. Zhurby. Kyiv : PVTP «LAT&K», 2019. S. 20 – 31. [in Ukrainian].

**Zhygarenko I.Ye.**

### **SOCIO-PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF PERSONAL-PROFESSIONAL ADAPTATION OF SOCIONOMIC PROFILES**

*The analysis of approaches to the problem of research showed that in modern conditions of dynamic development of society the problem of adaptation of the person to conditions of professional activity continues to be actualized, is filled with new maintenance and studied in traditions of subjective, system and complex approaches, ecopsychology of development. process. It is shown that, depending on the individual-typological and socio-psychological properties of the individual, the adaptation process can take place in active-purposeful and in passive-adaptive forms. In this case, adaptation implies both the self-realization of the individual, its adequate functioning, and the severity of deviations. It is emphasized that in case of unfavorable coincidence of social conditions, in periods of age and professional crises there is a maladaptation of the specialist, which reaches the personal level of its functioning. From these positions there are objective (effectiveness and quality of activity) and subjective (professional self-determination (degree of acceptance as a professional,*

*awareness of the level of development of their abilities, competencies, motives), satisfaction with activity (degree of acceptance of conditions and content). It is emphasized that the negative changes in the personality of the specialist in the process of adaptation, mastering the "dirty" standards and values of the professional community, the implementation of negative aspects of professional experience, reproduction of stereotypical social communications, are especially dangerous for professional activities of the socioeconomic type.*

**Key words:** *socioeconomic specialists, personal-professional adaptation, socio-psychological parameters of personal-professional adaptation, social-psychological resources of personal-professional adaptation.*

**Жигаренко Ігор Євгенович** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Сєвєродонецьк.

*Лич О.М.*

## **ТРЕНІНГ ЯК НАЙБІЛЬШ ЕКОЛОГІЧНА ФОРМА РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ**

ORCID [0000-0002-0873-3319](https://orcid.org/0000-0002-0873-3319)

*У статті розглядаються останні практичні надбання у розробці тренінгу як найбільш ефективної форми роботи з людьми різного віку. Аналізуються витоки створення такої психологічної практики як тренінг. Проводяться паралелі щодо розуміння різними науковцями тренінгу та його значення при особистісних змінах та внутрішніх зрушеннях, що впливають на життєдіяльності людини. Пропонується обов'язкове дотримання ключових принципів тренінгу (принцип добровільності, принцип рівноправності, принцип активності, принцип не нашкодити іншій людині, принцип зворотного зв'язку, принцип конфіденційності). Підкреслюється навчальний та розвивальний характер тренінгу, його екологічність.*

*Розглядаються ключові параметри тренінгу як групової форми роботи з літніми людьми. Описуються мета та задачі тренінгу для літніх людей. Обґрунтовується можливість використання тренінгових технологій у роботі з людьми похилого віку для розвитку життєстійкості, для корекції загального сприйняття сенсу життя у похилому віці. Пропонується запровадження комплексної програми розвитку культури життя літніх людей з використанням різних інтерактивних форм взаємодії. Коротко наводяться результати впровадженого тренінгу з людьми похилого віку, що спрямований відкоригувати особливості самопочуття, розуміння екзистенціальних переживань, емоційного стану, усвідомлення свого життєвого шляху, розширення репертуару адаптивних стратегій та екзистенціального досвіду.*

*Описується доцільність роботи з людьми похилого віку у межах тренінгу, завдяки застосуванню комплексного підходу розвитку життєстійкості. Встановлено покращення показників емоційної сфери, когнітивної сфери та розширення репертуару конструктивних стратегій, що призводить до зміни у самосприйнятті у період старості. Виокремлено на основі особистісних параметрів блоки, за якими встановлено позитивні зрушення: «блок екзистенціальних переживань», характеризує емоційну сферу; «блок часової перспективи екзистенціального досвіду», характеризує когнітивну сферу; «блок екзистенціальної сміливості», відповідає за*



*конструктивні зміни поведінкових стратегій. Дані доводять можливість застосування тренінгових технологій при роботі з людьми похилого віку.*

**Ключові слова:** *тренінг, людина похилого віку, «блок екзистенціальних переживань», «блок часової перспективи екзистенціального досвіду», «блок екзистенціальної сміливості»*

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми полягає у тому, що тренінгові технології, незважаючи на розроблене методологічне підґрунтя, усучаснюються новими можливостями його використання з різною метою та з різновіковою вибіркою. Крім того, в межах такої групової форми психологічної роботи можливо застосовувати різні психологічні прийоми та практики сучасних та класичних практично спрямованих концепцій та підходів.

Потрібно зауважити, що взаємодія людей у групі це не нове явище, навіть до того, як це стало предметом наукового вивчення різних галузей психології. Бути частиною групи, частиною суспільства – є природною потребою будь-якої особистості, навіть, якщо згадати прадавню історію розвитку людства (виживати групою у складних умовах легше, ніж поодиноці). Так само, перші Т-групи, показали важливість міжособистісної взаємодії, коли люди об'єднанні однією метою, одним завданням. І коли людина є частиною групи (родини), професійного колективу, соціуму – вона знаходиться у вирі подій, життя твориться навколо неї та з нею самою.

Проте все кардинально починає змінюватись, коли йдеться про літню людину, вона ніби за «бортом» життя. Вважається, що існує два суперечливих ставлення щодо старості: перше – старість це поважний вік, людину шанують за досягнення та досвід, мудрість та доброту; друге – старість є відразливою у своїй безпорадності та дріб'язковості, відштовхуючою. Цілком очевидно, що ці два ставлення – це перебільшення, але у першому випадку припускається активна міжособистісна взаємодія літньої людини з оточуючими, а в іншому випадку – відчуження, на яке накладаються комплекс фруструючих та екзистенціальних проблем.

Зрозуміло, що ці усталені в культурі стереотипні судження про старість впливають на соціальне сприйняття літніх людей і, звісно ж, позначаються на їхньому образі власного «Я», тому саме тренінгові технології можуть екологічно посприяти розвитку та корекції внутрішніх чинників для покращення якості життя літньої людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тренінг повноцінно увійшов в життя сучасної людини: його застосовують в освітньому середовищі для учнів, вчителів та керівників закладів освіти, в бізнес-середовищі для посадовців різних рівнів організаційної структури – від топ-менеджерів до працівників-

стажерів, оскільки тренінг – це один з різновидів психологічної діяльності і є достатньо дієвим.

Незважаючи на те, що наразі фіксують величезне розповсюдження практичної психології (професійної та аматорської) у нашій державі, проте саме тренінгова робота на сьогоднішній день є дуже популярною та модною формою роботи для навчання, для розвитку особистості. Одноголосно різні науковці, які давно займаються розробкою тренінгів, підкреслюють важливість його застосування у психологічній практиці з людьми різного віку. Так, Горбатова О.О. зазначає, що ще зовсім недавно цим методом користувались тільки у лікувальних закладах, а тепер тренінгові групи стали нормою життя майже у всіх типах організацій, що мають психологічну службу (Горбатова, 2008). Завдяки тренінгу вирішуються різні завдання. Науковці, Реньш М.О., Садовнікова Н.О., Лопес О. Г. вважають, що тренінг дозволяє не тільки засвоювати ефективні технології (методи, прийоми, техніки) прийняття керівних рішень і ділового спілкування, але й розкрити індивідуальні особливості, що зменшують ефективність діяльності людини, і відкоригувати їхню поведінку у виокремлених аспектах (Реньш, Садовнікова, Лопес, 2007). Євтіхов О.В. також зазначає, що у психологічному тренінгу можуть вирішуватись не тільки задачі, що спрямовані на навчання, але й на розвиток. «У змодельованих ситуаціях психологічного тренінгу реальні дії учасників доступні для використання в цілях розвитку як окремих професійних та особистісних якостей, так й особистості в цілому» (Євтіхов, 2007: 72). З навчанням (у широкому сенсі) нерозривно пов'язаний розвиток особистості. У Л.С. Виготського, «навчання може не тільки йти слідом за розвитком, не тільки у ногу з ним, але може передувати розвитку, просуваючи його далі й викликаючи у ньому новоутворення» (Виготський, 1956: 256-257). Вчений говорить про навчання як процес, що в тому числі, що дає можливість перетворюватись емпіричним знанням та окремим навичкам, які призводять до психологічних змін особистості.

Макшанов С.І. у своїй монографії (Макшанов, 1997), присвяченій психології тренінгу важливе місце відводить проблемі змін психологічних феноменів і пропонує три шляхи їхнього перебігу: по-перше, зміна як дозрівання, що підкоряється певним закономірностям, має фазний, етапний, стадійний характер. Для кожної стадії характерне досягнення певного рівня розвитку психічних функцій, що здійснюється на основі результатів попереднього етапу. На кожному етапі існують критичні фрагменти (наприклад, «криза зустрічі зі старістю» у нашій вибірці), що включають в себе сенситивні періоди розвитку. Зміна як дозрівання пов'язана з поняттями виникнення, розвитку, інволюції та зникнення.

По-друге, зміна як процес і результат навчальних, виховних, формуючих зовнішніх втручань, що здійснюються як з урахуванням результатів і закономірностей зміни як дозрівання, так і стихійно. Зовнішні втручання можуть носити як конструктивний, так і руйнівний характер. У нашому випадку ми розглядаємо тренінг як екологічну (конструктивну) форму роботи з літніми людьми, що посприяє зрушенню або змінам в особистісному плані.

По-третє, зміна як процес і результат втілення власних виборів людини, що визначаються як результатами дозрівання, так і результатами навчання, виховання і формування. Результати усвідомлених змін також можуть носити конструктивний або руйнівний характер. Тому потрібно враховувати, з яким рівнем життєстійкості та екзистенціальними проблемами входять люди похилого віку у таку внутрішньо активну форму психологічної роботи як тренінг.

Тренінг називають – активним методом навчання (хоча, за І.С. Макшаковим, активність – це про суб'єкта), (за Євтіховим О.В., навчання – це не ключова характеристика психологічного тренінгу). В той же час, людина у просторі тренінгової роботи може по-іншому побачити оточуючих та себе, які віддзеркалюють її як особистість та дають зворотній зв'язок під час виконання різних вправ, дискусій, відвертих зізнань. «Груповий психологічний тренінг являє собою сукупність активних методів практичної психології, що використовуються з метою формування навичок самопізнання та саморозвитку» (Філатова, 2008: 3). Тренінг також називають психологічним методом впливу (поняття «вплив» відображає скоріше процесуальні характеристики тренінгу як методу (за О.В. Євтіховим, 2004). «Тренінгові методи можуть застосовуватись як в межах клінічної психотерапії при лікуванні неврозів, алкоголізму і ряду соматичних захворювань, так і в роботі з психічно здоровими людьми, що мають психологічні проблеми, з метою надання їм допомоги у саморозвитку» (Філатова, 2008: 3). Кулікова Т.І. вбачає у психологічному тренінгу інструментальну опосередковану дію, що надає учасникам тренінгу знаряддя та прийоми, що дозволяють їм активно оволодівати своєю поведінкою, перебудовувати непродуктивні структури діяльності і тим самим підіймати регуляцію поведінки на більш високий рівень. «Уявлення про психологічний тренінг як інструментальну дію являється принципово важливим теоретичним обґрунтуванням цієї форми практичної психологічної роботи» (Кулікова, 2013: 5), що буде дієвою з учасниками різного віку, в тому числі й з літніми людьми.

Літніх людей стає більше, оскільки відбувається інтенсивне старіння населення на планеті і цей факт потрібно враховувати. Літні люди істотним чином починають впливати на соціально-економічну та культурну ситуацію в усіх розвинених країнах світу. Відтак, ми маємо ситуацію, коли психологія

особистості постає перед необхідністю знаходити механізми для покращення самосприйняття літньою людиною і таким екологічним засобом може стати саме тренінг.

**Метою статті** є аналіз підходів до розуміння тренінгу та сфер його застосування, а також обґрунтовується практична значущість такої групової форми роботи як тренінг з людьми похилого віку для покращення життєдіяльності та якості життя.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Однозначне визначення поняття «тренінг» у літературі відсутнє, з англійської мови перекладається як виховання, навчання, підготовка, тренування. Саме тренінг є багатофункціональним методом цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи або організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини (Макшанов, 1997). У сучасній психологічній літературі тренінгом називають «різні варіанти групової роботи: особистісні перетворення дорослих, активне навчання студентів, організаційно-ділову гру на виробництві, розвиток самооцінки у молодших школярів» (Мілютіна, 2004: 4). Філатова О.В. пропонує декілька варіанти розуміння тренінгу: як спосіб програмування наявної моделі керування своєю поведінкою та діяльністю, як метод створення нових функціональних утворень (розвиток вже існуючих), що керують поведінкою; як багатофункціональний метод навмисних дій психологічних феноменів людини та групи з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини (Філатова, 2013).

Психологічний тренінг використовується у самому широкому сенсі з метою розвитку, психокорекції, навчання та діагностики, в тому числі людей похилого віку. Вачков І.В. вважає, що тренінг має відмінності від інших мета-методів діяльності психолога та запитів клієнта (дитини або дорослої людини), таких як інформування, консультування, інтервенція, що являються способами вирішення актуальних проблем клієнта. А тренінг спрямований не тільки на вирішення існуючих проблем людини, а й на профілактику їх виникнення у майбутньому, зокрема, за рахунок наданої їм можливості навчитись варіювати проблеми (Вачков, 2007). Тренінг як будь-яка форма роботи з дітьми, підлітками, дорослими людьми та людьми похилого віку має багато переваг (самі учасники безпосередньо впливають або створюють їх) та недоліки (в основному пов'язані з організаційними аспектами).

Слободчиков В.І. та Ісаєв Є.І. зазначають, що практична психологія «як психологічна практика зорієнтована не на дослідження психіки, свідомості, а на роботу з психікою, зі свідомістю; на способи впливу психолога на свідомість іншої людини, на систему її уявлень про світ інших, самої себе; на її ціннісні орієнтації, на форми спілкування, характер взаємостосунків. В психологічній

практиці по суті непридатні ті методи, які використовуються в академічній психології. Тут потрібні методи не дослідження психічної реальності, а практичної роботи з цією реальністю. Такі методи в практиці безпосередньої роботи з людською суб'єктивністю були знайдені, апробовані і описані» (Слободчиков, Ісаєв, 1995: 114), до них можна віднести й психотренінг. Такий динамічний розвиток тренінгу як методу пояснюється зростаючою потребою у прикладному застосуванні психологічного знання, у створенні «засобів психічного розвитку людини» (Ломов, 1991: 129). Головне, сприймати особистість цієї психологічної діяльності як цілісну, у єдності її особливостей, цінностей, поглядів, якостей, досвіду, як індивідуальність. Це повинно спонукати спеціаліста з психології чи дослідника до пошуку різноманітних методів психологічних шкіл та напрямків та їх застосування відповідно до мети, задач, принципів тренінгу. Головне, враховувати вікові та психологічні особливості учасників тренінгу, зокрема, людей похилого віку, яким тільки зараз почала психологія як наука приділяти увагу.

Період похилого віку вважається значущим етапом онтогенезу людини, що потребує не меншого вивчення та дослідження, ніж попередні етапи розвитку особистості. На думку науковців Краснової О.В. та Лідере О.Г. (Краснова, Лідере, 2002) в психології розвитку близько 90% дослідників займаються психологією дітей, а психологія похилого віку в цілому розроблена недостатньо. «Практично ні в одному стандартному підручнику з вікової психології і психології розвитку немає розділу, що присвячений психології старіння та старості; відповідні розділи відсутні і в хрестоматіях з вікової психології (Краснова, Лідере, 2002: 11), така зацікавленість даною проблемою літніх людей була майже 20 років тому.

Вважається, що сучасне суспільство вже має більше знань щодо перебігу процесів старіння, стимулювання професійної активності, ступеню залученості літньої людини до суспільних відносин, її положення у суспільстві, що може посприяти до більш легкого пристосування до віку пізньої дорослості. В той же час, виникають питання щодо адаптації до свого нового стану, що змінюється на соматичному, психологічному рівнях, до вікових змін, до «соціальних втрат», також не досліджується проблема екзистенціальних переживань, особливості рефлексії та життєстійкості, що сприяють пошуку нових можливостей та адекватному сприйняттю себе у новому соціальному статусі – статусі «людини похилого віку». Тому, необхідне вивчення даного етапу, для цілісного сприйняття психічного розвитку та єдності життєвого шляху, для формування образу «позитивного старіння». Власне, від оточення (групи) людини похилого віку залежить її психологічний стан, чи вона зануриться у життя чи відокремиться від нього.

Тренінг як групова форма роботи дієвий, бо створюється атмосфера завдяки присутності (активній чи пасивній) інших (не)знайомих людей, і зміни можуть торкнутись когнітивної сфери, емоційної сфери та поведінкових стереотипів. «Індивідуальні стилі діяльності та сталі поведінкові стереотипи виникають у людини внаслідок умов її життя та підтримуються системою ролевих очікувань з боку оточення. Тому людині важко усвідомити, що саме в її звичайній системі поведінкових реакцій потребує зміни, негативно впливає на ефективність діяльності. Тренінгова група створює модель соціальних стосунків, мініатюрне суспільство, у якому відбувається відверте та безпечне спілкування», а якщо склався негативний досвід міжособистісної взаємодії – трансформувати захисні механізми на більш конструктивні. І далі: «Це дає учасникам можливість випробувати свої звичні стереотипи та отримати відверту інформацію щодо себе» (Мілютіна, 2004: 6), посприяти саморефлексії та самоаналізу, розширенню меж екзистенціального досвіду, сприяє змінам.

У вітчизняній психології особистість розглядається як динамічне та пластичне утворення, в якому стабільність поєднується з безперервними змінами та перетворенням (Божович, Ананьєв, Абульханова-Славская, Анцыферова, Асмолов, Максименко). Відомо, що людина прагне додати до ситуацій життя та діяльності, які відбуваються з нею своєї бачення майбутнього, що може призвести до трансформацій, до зміни себе. Навіть якщо людина не прагне внутрішніх змін, умови навколишнього світу можуть спонукати до них. І ці зміни можуть відбуватись на різних рівнях, призводити до більшої інтеграції психічних структур, більшою гнучкості, динамічності і рухливості цих взаємозв'язків. Але коли йдеться про молоду людину, то зміни приймаються легко, на відміну від людини похилого віку. І в той же час навіть людина похилого віку не може повністю відсторонитись від мінливого світу, потрібні адекватні засоби – групова робота.

Група людей, особливо похилого віку, може дати відчуття спільності, коли її приймають інші люди і вона їх приймає, відчуття взаємної довіри, що транслюється між учасниками, приймати прояви турботи з боку інших і у відповідь надавати її, відчутти допомогу від інших і допомогти іншим людям. Це може посприяти особистісним змінам, якщо до того, не було прикладів, зразків або можливості проявити себе. «Реакції членів групи один на одного полегшують вирішення міжособистісних конфліктів поза групою. У підтримуючих та контрольованих умовах, людина може навчатися новим вмінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів» (Слободчиков, Ісаєв, 1995: 115), зміни можуть покращити якість життя літньої людини.

Важливо, на думку О.С. Прутченкова (Прутченков, 2001), брати до уваги той факт, що примусово особистісні зміни, зазвичай, не відбуваються. І для свідомих особистісних змін потрібна зацікавленість у них, повинна бути емоційна включеність у взаємодію та роботу з групою. Вирішенню «проблемі змін традиційно надається глибокий екзистенціальний сенс, що проявляється у тисячорічній історії пошуку ідеалів, шляхів та методів досягнення щастя, спокою, досконалості у професійній та особистісній сферах. Пошук відповідей на ці питання не припиняється і донині, стикаючись з багаточисельними протиставленнями: між мінливістю світу і бажанням стабільності, між неминучістю та необхідністю змін та складнощами усвідомлення цієї необхідності, між прагненням людини змінити і її можливостями, між окресленими змінами і протидією інших людей і середовища в цілому (Макшанов, 1997: 10-11). Тобто життя людини прямо чи опосередковано пов'язано не тільки зі збереженням стабільності, а й зі змінами об'єктивної дійсності та змінами сприйняття суб'єктивної картини світу, життєвого шляху та впливу інших людей. Маючи суб'єктну активну життєву позицію чи пасивну, уникаючу стратегію, все одно людина час від часу перебуває у різних ситуаціях, через які вона може зазнавати різні зміни, що «переважно відносяться до ненавмисних та несвідомих. Найвиразніше це проявляється в ситуаціях, коли людина як особистість і суб'єкт професійної діяльності не усвідомлює змін в своєму оточенні, що накопичуються, і зустрічає якісні трансформації свого буття як екстремальні, будучи не готовим до них» (Макшанов, 1997: 10). І тренінг як спільна форма роботи для людини літнього віку може стати інтерактивним джерелом особистісних змін, розвитку життєстійкості. Життєстійкість у похилому віці істотним чином залежить від усього попереднього досвіду життєдіяльності.

За класифікацією Мілютіної К.Л., що виокремлює особистісні тренінги за домінуючими засобами – на авторитарні та демократичні, то тренінг розвитку життєстійкості літньої людини за рахунок розширення меж екзистенціального досвіду поєднує завдання обох видів, оскільки впроваджується формування «м'яких навичок» долаття фруструючих стимулів, зняття когнітивного дисонансу, що пов'язані з віковою кризою та зі складними екзистенціальними переживаннями, і в той же час, закріплюються адекватні взаємостосунки, прийняття іншої людини та корегуються психологічні захисні механізми на конструктивні.

Тренінг має певні структурні параметри, що мають гнучкі межі: організаційні – чисельність групи (не більше 15 осіб), дотримання графіку проведення, з/без домашніх завдань, без попередньої підготовки; внутрішньоструктурні – своєчасне обговорення (тут і зараз), презентація

власного досвіду, активність самих учасників, а не домінування вражень тренера, розширення практичного досвіду, у нашому тренінгу – екзистенціального досвіду.

Мета тренінгу – розвиток життєстійкості людей похилого віку на основі розвитку рефлексії, самоусвідомлення себе та свого життєвого шляху, корекції емоційного реагування на стреси, фрустратори, когнітивну невизначеність, екзистенціальні переживання, розширення репертуару патернів поведінки.

Тренінг будувався з урахуванням основних принципів організації та роботи тренінгової групи, серед яких були загальноприйняті та специфічні для даного тренінгу: принцип добровільності, принцип рівноправності, принцип активності, принцип не нашкодити іншій людині, принцип зворотного зв'язку, принцип конфіденційності.

Добровільність полягає у тому, що учасники з власної волі і усвідомлено беруть участь в усіх процедурних елементах тренінгу. Добровільність сприяє відкритості учасників та у встановленні довірливих стосунків, особливо, коли у людей похилого віку відсутній досвід взаємодії у тренінговому форматі.

Рівноправність полягає у рівних можливостях прояву власної позиції, правах та дотриманні встановлених правил, що обираються всіма учасниками. Досягнення або поразки минулого не впливають на статусність, на систему стосунків у групі літніх людей. Шляхом збереження даного принципу або профілактикою «може стати підбір однорідної групи й рефлексія того, як розподіл ролей впливає на рівноправність» (Мілютіна, 2004: 8), але потрібно враховувати доцільність однорідності групи у межах, наприклад, формуючого експерименту.

Активність як принцип тренінгової роботи з літніми людьми полягає, перш за все, у можливості прояву чуттєвої включеності, в обміні елементами екзистенціального досвіду, у відкритій підтримці один одного, це розширює межі самоприйняття, поглиблює саморефлексію. При активності або, навпаки, при скутості використовуються внутрішні ресурси, тому протягом заняття можливі коливання в проявах активної суб'єктної позиції. Вважається (Хрящева, Сидоренко та ін., 2000), що від активності кожного члена групи виграють всі і це інша активність, ніж коли слухаєш лекцію або читаєш книжку. В процесі тренінгу учасники залучаються до спеціально організованих, розроблених дій (програвання ситуації, виконання вправ, спостереження та обговорення своєї та чужої поведінки). Активність збільшується у тому випадку, якщо учасники зорієнтовані на готовність включатись у спільні дії, вправи, це виявляється більш дієвим у досягненні мети тренінгу через усвідомлення, апробування та тренування приймів, способів поведінки, ідей, що запропоновані тренером.



Людині похилого віку так само буде важливим долучатись до спільної взаємодії під час виконання завдань, це збільшує шанс на розширення меж звичних способів реагування, прийняття рішень, погляду на життя та своєї ролі у соціумі.

Принцип дослідницької позиції можливий за певних безоціночних умов, коли переживання та досвід кожної літної особистості є важливим та значущим. Коли кожен з учасників може активно взаємодіяти один з одним, не нав'язуючи своє бачення іншим, а лише демонструючи переживання, думки, ставлення до життя, що відновлюють внутрішні резерви літної людини, таким чином розширюючи саморозуміння інших учасників, надаючи можливість особистісним змінам. «Реалізація цього принципу часом зустрічає досить сильний опір з боку учасників. Люди, які приходять в групу тренінгу, мають певний досвід навчання в школі, в інституті, де їм пропонувалися ті або інші правила, що треба було вивчити, і моделі, яким треба слідувати надалі. Стикаючись з іншим, незвичним для них способом навчання, люди проявляють невдоволення, іноді в досить сильній, навіть агресивній формі. Подолати такий опір допомагають ситуації, що дозволяють учасникам тренінгу усвідомити важливість і необхідність формування у них готовності і після закінчення тренінгу експериментувати зі своєю поведінкою, творчо ставитися до життя, до самої себе» (Хрящева, Сидоренко, 2000: 4).

Зворотній зв'язок являється важливою складовою тренінгу, у якому беруть участь літні люди. Навіть у самому слові взаємодія міститься важливі процеси – не тільки взаємний обмін, а ще й дія, завдяки чому літня людина може замислитись або коригувати свою поведінку, бачити та брати для себе нові зразки як приклади, таким чином розвивати рефлексію.

Конфіденційність полягає у збереженні відвертих переживань іншої людини поза групою. В той же час, зрозуміло, що позитивний і негативний досвід іншої людини може вразити особистість, що може наштовхнути на рефлексивні роздуми, до самопізнання і можливо до обговорення з іншими людьми. Тому важливо разом з цим принципом запровадити принцип не нашкочити іншій людині, оскільки сприятлива та довірлива атмосфера спонукає літню людину до відвертих душевних відкриттів.

Послідовність реалізації означених принципів – це одна з умов ефективної роботи групи соціально-психологічного тренінгу. Завдяки чому можливий послідовний та планомірний психологічний вплив.

В межах «Комплексної програми розвитку культури життя людей похилого віку» було апробовано поєднання в експериментальній групі людей, які адекватно сприймають процес старіння, усвідомлено відносяться до екзистенціальних переживань, до своїх вікових та фізичних змін, аналізуючи свої можливості та користь своїх знань для інших та суспільства. Долучили й

літніх людей, які мали низькі та середня показники за психодіагностичними методиками, відповідно й ставлення до свого віку, до себе зазнало впливу фруструючих чинників, екзистенціальних тривог, страхів та переживань, а також вплив вікової кризи, що викликало когнітивний дисонанс.

Завдяки попередньому діагностичному етапу дослідження, було виокремлено блоки, за якими проводилась робота у групі. І саме за даними, що нижче нормативних було встановлено позитивні зміни в емоційній сфері, що умовно була названа «блок екзистенціальних переживань», в когнітивній сфері, що умовно назвали – «блоком часової перспективи екзистенціального досвіду» і поведінкових стратегій, що умовно названий – «блоком екзистенціальної сміливості».

Перший блок – названий як «блок екзистенціальних переживань», включав показники «схильність до немотивованої тривожності», «інтегральний показник страху», «індекс гострих негативних емоцій», «фрустрація», «рівень суб'єктивного комфорту та самопочуття», «страх самоприйняття». Саме за цим блоком, що відповідав за емоційне тло життєдіяльності поступово, завдяки груповій роботі, обміну емоціями під час виконання тренінгових занять, завдяки відчуттю підтримки відбувались зрушення емоційної палітри сприймання себе та свого життя у літніх людей з низькими показниками життєстійкості.

Наступний блок «часової перспективи екзистенціального досвіду» включав показники «квазірефлексії», «відсутність-наявність рефлексії минулого досвіду», «негативне-позитивне минуле», «невизначене теперішнє», «прийняття екзистенціального досвіду», «оцінка задоволеності життям». Даний блок відповідає за цілісність життя та себе. І ми отримали певні зміни у розумінні та оцінці свого життя у літніх людей з низькими показниками життєстійкості. Це свідчить про покращення саморозуміння людиною похилого віку, про прийняття себе по-новому, з новими для себе можливостями та новим баченням життя, сенсом життя.

Останній блок – «екзистенціальної сміливості» містив «неадаптивні-адаптивні копінг-стратегії», «фаталізм», «контрольованість життя», «рівень самоактуалізації», «рівень самореалізації» і «рівень життєстійкості». За результатами даних цього «стратегічного» блоку зміни відбуваються, але не так активно як у сфері емоцій та когніцій. Можливо це пов'язано з тим, що потрібно ще адаптуватись до нових знань та використати у реальності увесь репертуар поведінкових зразків конструктивної дії в стресових ситуаціях. Але динаміка спостерігається саме в тій підгрупі, що не вірила у свої сили, покладалась на безучасний перебіг подій і мали низькі показники залученості, контролю, прийняття відповідальності, взагалі низький рівень життєстійкості.

**Висновки.** Тренінг як групова екологічна форма роботи з людьми похилого віку довів свою доцільність. І тренінг як частина комплексної програми, що може містити лекційні заняття, перегляд кінофільмів, може сприяти внутрішнім зрушенням, сприяти розвитку рефлексії – основі життєстійкості. Тренінг також може сприяти не тільки покращенню взаємодії з іншими учасниками, а й призвести до особистісних усвідомлених змін, до особистісного зростання.

Взаємодія людей з різним рівнем усвідомлення себе та власного життя, особливо вплив тих, хто відкриває сенс життя і може поділитись з іншими, благотворно впливає на літніх людей з низьким рівнем життєстійкості, спричинює на нові відкриття, бачення нових можливостей, набуття екзистенціального досвіду, до самореалізованості. Цьому сприяє атмосфера та презентація внутрішніх переживань, через що набуваються нові зразки – образи, що можуть усвідомлюватись, переживатись та втілюватись у реальність. Все це сприяє змінам та покращенню якості життя, формуванню усвідомлення щасливої старості.

Похилий вік потребує дослідження, а літні люди – участі та підтримуючої допомоги, поваги. Потрібне системне впровадження роботи з літніми людьми різних сфер, в тому числі і психологічної. Оскільки період похилого віку, входження до цього періоду спричинює психологічне навантаження. І відчуження особистості через зміну фокусу уваги з професійної діяльності чи родини об'єктивно відображається в кризі з настанням похилого віку, що супроводжується відходом від трудової діяльності й самостійністю життя інших членів сім'ї – дітей та онуків. Брак досвіду самоактуалізації, творчого підходу до розв'язання проблемних ситуацій, віднаходження життєстійкості у зверненні до ситуацій успіху, особистісної рефлексії й естетичного споглядання – також негативні чинники, що поглиблюють кризу похилого віку.

### **Література**

1. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. Москва: Эксмо, 2007. 416 с.
2. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. Москва: АПН, 1956. 520 с.
3. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга. Санкт-Петербург: Речь, 2008. 320 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 256 с.

5. Евтихов О.В. Тренинг лидерства: монография. Санкт-Петербург: Речь, 2007. — 256 с.
6. Краснова О.В., Лидере А.Г. Социальная психология старения. Москва: Академия, 2002. 288 с.
7. Куликова Т.И. Психологические тренинги. Тула: *Имидж Принт*, 2013. 170 с.
8. Ломов Б.Ф. Научно-технический прогресс и средства умственного развития человека. *Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии*. Москва: Педагогика, 1991. С. 129-156.
9. Макшанов С.И. Психология тренинга: теория. Методология. Практика: монография. Санкт-Петербург: Образование, 1997. 238 с.
10. Мілюгіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
11. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. Москва, 2001. 604 с.
12. Реньш М.А., Садовникова Н.О., Лопес Е.Г. Социально-психологический тренинг: практикум. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2007. 190 с.
13. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Москва: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
14. Филатова О.В. Основы группового психологического тренинга. Владимир: Владим. гос. ун-та, 2008. 160 с.
15. Хрящева Ю.Н., Сидоренко Е.В., Макшанова С.И. Психогимнастика в тренинге. Санкт-Петербург: Ювента, 2000. 256 с.

### **References**

1. Vachkov I.V. (2007) Psihologija treningovoj raboty: sodержatel'nye, organizacionnye i metodicheskie aspekty vedenija treningovoj grupy [*Psychology of training work: Substantive, organizational and methodological aspects of conducting a training group*]. Moskva: Jeksmo, 416 p. [in Russian].
2. Vygotskij L.S. (1956) Izbrannye psihologicheskie issledovanija [*Selected Psychological Research*]. Moskva: APN, 520 p. [in Russian].
3. Gorbatova E.A. (2008) Teorija i praktika psihologicheskogo treninga [*Theory and practice of psychological training*]. Sankt-Peterburg: Rech', 320 p. [in Russian].
4. Evtihov O.V. (2004) Praktika psihologicheskogo treninga [*Psychological training practice*]. Sankt-Peterburg: Rech', 256 p. [in Russian].

5. Evtihov O.V. (2007) Trening liderstva: monografija [*Leadership Training: a monograph*]. Sankt-Peterburg: Rech', 256 p. [in Russian].
6. Krasnova O.V., Lidere A.G. (2002) Social'naja psihologija starenija [*The Social Psychology of Aging*] Moskva: Akademija, 288 p. [in Russian].
7. Kulikova T.I. (2013) Psihologicheskie treningi [*Psychological trainings*]. Tula: Imidzh Print, 170 p. [in Russian].
8. Lomov B.F. (1991) Nauchno-tehnicheskij progress i sredstva umstvennogo razvitiya cheloveka [Scientific and technological progress and means of human mental development]. *Voprosy obshhej, pedagogicheskoj i inzhenernoj psihologii*. Moskva: Pedagogika, 129-156. [in Russian].
9. Makshanov S.I. (1997) Psihologija treninga: teorija. Metodologija. Praktika: monografija [*The psychology of training: theory. Methodology. Practice: a monograph*]. Sankt-Peterburg: Obrazovanie, 238 p. [in Russian].
10. Miliutina K.L. (2004) Teoriia ta praktyka psykhologichnoho treninhu. Kyiv: MAUP, 192 p. [in Ukrainian].
11. Prutchenkov A.S. (2001) Social'no-psihologicheskij trening v shkole [*Social and psychological training at school*]. Moskva, 604 p. [in Russian].
12. Ren'sh M.A., Sadovnikova N.O., Lopes E.G. (2007) Social'no-psihologicheskij trening: praktikum [*Socio-psychological training: a workshop*]. Ekaterinburg: Ros. gos. prof.-ped. un-t, 190 p. [in Russian].
13. Slobodchikov V.I., Isaev E.I. (1995) Osnovy psihologicheskoy antropologii. Psihologija cheloveka: Vvedenie v psihologiju subektivnosti [*Foundations of psychological anthropology. Human Psychology: An Introduction to the Psychology of Subjectivity*]. Moskva: Shkola-Press, 384 p. [in Russian].
14. Filatova O.V. (2008) Osnovy gruppovogo psihologicheskogo treninga [*The basics of group psychological training*]. Vladimir: Vladim. gos. un-ta, 160 p. [in Russian].
15. Hrjashheva Ju.N., Sidorenko E.V., Makshanova S.I. (2000) Psihogimnastika v treninge [*Psycho-gymnastics in training*]. Sankt-Peterburg: Juventa, 256 p. [in Russian].

**Lych O.**

## **TRAININGS AS THE MOST USEFUL FORM OF WORK WITH ELDERLY PEOPLE**

*The article considers the latest practical achievements in the development of trainings as most effective work with people of different ages. The origins training as a psychological practice are analyzed. Understanding of trainings by different scientists is compared and training significance for personal changes and internal transformations that affect human life is discussed. Mandatory observance of key*

*training principles (the principle of voluntariness, the principle of equality, the principle of activity, the principle of not harming another person, the principle of feedback, the principle of confidentiality) is offered. The educational and developmental character of trainings, their friendliness for participants is emphasized.*

*The key parameters of trainings as group work with elderly people are considered. The training purpose and objectives for elderly people are described. The article substantiates that training technologies can be used at work with elderly people to develop their psychological hardiness and to correct perception of life meaning in old age. A comprehensive program developing of life culture for elderly people with various interactive forms is proposed. The proposed training was offered for elderly people to improve their well-being, help them understand their existential experience, emotional states, their life path, expand the used repertoire of adaptive strategies on the base of existential experience; corresponding results are briefly presented.*

*The proposed training is useful at work with elderly people because it applies a comprehensive approach to development of psychological hardiness. After training, indicators of the emotional and cognitive spheres were improved and the repertoire of used constructive strategies was expanded, which led to changes in self-perception in old age. Several sets were determined on the basis of personal parameters shown positive changes: “a set of existential experiences” characterizing the emotional sphere; “a set of time perspective for existential experience” characterizing the cognitive sphere; “a set of existential courage”, responsible for constructive changes in behavioural strategies. The obtained data have proven efficient use of training technologies at work with the elderly.*

**Key words:** *psychological training, elderly people, “a set of existential experiences”, “a set of time perspective for existential experience”, “a set of existential courage”*

**Лич Оксана Миколаївна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології, Національний авіаційний університет.

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ  
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

**№ 3(53) 2020  
Том 3**

**Відповідальний секретар випуску**

***Ю.А. Завацький***

Підписано до друку 31.10.2020 р.

Видавництво Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля

Формат 70x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Папір офсетний. Гарнітура Times.

Умов. друк. арк. 21,5. Обл. вид. арк. 22,7.

Наклад 300 прим. Вид. №. Замов. №. Ціна вільна.