

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Lesya Ukrainka Volyn National University
Institute of Social and Political Psychology

p-2227-1376

e-2308-3743

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ

PSYCHOLOGICAL PROSPECTS

ВИПУСК 41 ISSUE 41

Луцьк
2023

Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 8 від 29.06.2023р.)

Головний редактор

Наталія Коструба Луцьк, Україна

Заст. головного редактора

Жанна Вірна Луцьк, Україна

Ольга Кочубейник Київ, Україна

Відповідальний секретар

Оксана Фіщук Луцьк, Україна

Редакційна колегія

Балашов Едуард Острог, Україна

Бойко Марта США

Ярослав Гошовський Луцьк, Україна

Марія Ледзінська Варшава, Польща

Мирослава Мушкевич Луцьк, Україна

Барбара Гавда Люблін, Польща

Єва Малгожата Шелпітовська Люблін, Польща

Ольга Лазорко Луцьк, Україна

Магдалена Ровіцька Варшава, Польща

Isabel Maria Sousa Lopes Silva Порту, Португалія

Лариса Засекіна Луцьк, Україна

Наталія Савелюк Тернопіль, Україна

Анета Ріта Борковська Люблін, Польща

Олена Журавльова Луцьк, Україна

Тетяна Перепелюк Умань, Україна

Ольга Ковальова Мелітополь, Україна

Ana Maria Eung Парана, Бразилія

Анета Ріта Борковська Люблін, Польща

Засновники: Волинський національний університет імені Лесі Українки, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Журнал є науковим фаховим рецензованим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук (категорія «Б») за спеціальністю 053 «Психологія» (відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України 02.07.2020 № 886 (Додаток 4) .

Адреса редакції: 43025, м. Луцьк, вул. Потапова, 9. Тел. (факс): (0332) 24-40-12.

Ел. адреса: psurgojournal@gmail.com

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації КВ № 246550-14590
ПР від 14.12.2020 р.

Видавець: Волинський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13).

© Гончарова В. О. (обкладинка), 2023

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023

*Approved by the Academic Council of Lesya Ukrainka Volyn National University,
Record of proceedings # 8, 29.06.2023*

Editor-in-Chief

Natalia Kostruba Lutsk, Ukraine

Associate Editors

Zhanna Virna Lutsk, Ukraine

Olha Kochubeinyk Kyiv, Ukraine

Editorial Assistant

Oksana Fishchuk Lutsk, Ukraine

Editorial Board

Eduard Balashov Ostroh, Ukraine

Martha Bojko United States

Yaroslav Hoshovskyi Lutsk, Ukraine

Maria Ledzinska Warsaw, Poland

Myroslava Mushkevych Lutsk, Ukraine

Barbara Gawda Lublin, Poland

Ewa Małgorzata Szepietowska Lublin, Poland

Olha Lazorko Lutsk, Ukraine

Magdalena Rowicka Warsaw, Poland

Isabel Maria Sousa Lopes Silva Porto, Portugal

Larysa Zasiékina Lutsk, Ukraine

Natalia Savelyuk Ternopil, Ukraine

Aneta Rita Borkowska Lublin, Poland

Olena Zhuravlova Lutsk, Ukraine

Tetiana Perepeliuk Uman, Ukraine

Olha Kovalova Melitopol, Ukraine

Ana Maria Eyng Parana, Brazil

Aneta Rita Borkowska Lublin, Poland

Founders: Lesya Ukrainka Volyn National University,
Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Pedagogical
Sciences of Ukraine

The Psychological Prospects Journal is a professional peer-reviewed scholarly periodical published semiannually, where results of Ph. D. and Doctoral theses in psychology can be published (supplement 4 to the decree of the Ministry of Education and Science of Ukraine of 02.07.2020 № 886).

Address: 9 Potapova St., Lutsk, 43025, Ukraine, tel.: +380332244012.

E-mail: psyprojournal@gmail.com

Certificate of State Registration of mass media # KV 19837-9637 PR issued 11.04.2013.

Publisher: Lesya Ukrainka Volyn National University (13 Voli Prosp., Lutsk, 43025, Ukraine).
Certificate of State Committee for Television and Broadcasting of Ukraine KB № 246550-14590
ПП від 14.12.2020 р.

© Honcharova, V. (cover), 2023

© Lesya Ukrainka Volyn National University, 2023

© Institute of Social and Political Psychology of the National
Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 2023

Ethics Statement

The author who submits an article to the journal explicitly confirms that the paper presents a concise, accurate account of the research performed as well as an objective discussion of its significance. A paper should contain sufficient detail and references to public sources of information. Fabrication of data is an egregious departure from the expected norms of scholarly conduct, as is the selective reporting of data with the intent to mislead or deceive, as well as the theft of data or research results from others. Authors must obtain permission for use of any previously published materials from the original publisher. Plagiarism constitutes unethical scholarly behaviour and is unacceptable.

All co-authors share equal degree of responsibility for the paper they co-author. Submitting the same manuscript to more than one journal concurrently is unethical and unacceptable.

By acknowledging these facts the authors bear personal responsibility for the accuracy, credibility, and authenticity of research results described in their papers.

The Journal is indexed and listed in:

Index Copernicus

Directory of Open Access Journals (DOAJ)

Google Scholar

ResearchBib

Ukrainian scientific periodicals

BASE

WorldCat

Open Ukrainian Citation Index (OUCI)

OpenAIRE

ScienceGate

Scilit

ЗМІСТ

Передмова	9
Бабій Микола, Дучимінська Тамара, Коць Михайло	
Схильність до ризику та імпульсивних дій у спортсменів різного віку	10
Бородулькіна Тетяна	
Особливості впливу на психічний стан людини виконання евритмічних вправ (результати експериментальних досліджень)	25
Вірна Жанна	
Конструктивна психологія як технологія перетворення психіки людини	41
Волков Костянтин	
Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології	55
Глущенко Микита	
Теоретичні підходи до розуміння інцесту в психологічній науці	74
Гошовська Дарія, Гошовський Ярослав, Рудницький Олександр	
Особливості впливу психоемоційного вигорання на деформацію Я-концепції депривованої особистості : теоретичний ракурс проблеми	92
Козак Галина	
Психологічні особливості комунікативної толерантності на різних етапах професійного життя педагога	108
Коструба Наталія	
Психічне здоров'я військовослужбовців	120
Кульчицька Анна, Полікарчик Софія	
Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації	133

Омельчук Олександр

Соціальна зрілість в рекурсивній призмі життя..... 146

Tytarenko Tetiana, Hromova Hanna

Life landscapes of the ukrainian civilians in the space of the war..... 162

Хазратова Нігора, Малімон Людмила, Олійник Алла

Особливості копінг-стратегій у людей з різними
ціннісними орієнтаціями 175

Пам'ятка авторів..... 191

TABLE OF CONTENTS

Preface	9
Mykola Babii, Tamara Duchyminska, Mykhailo Kots	
Disposition to risk and impulsive actions in athletes of different ages.....	10
Tetiana Borodulkina	
Features of the influence of the performance of eurhythmic exercises on the mental state of a person (the results of the experimental research).....	25
Zhanna Virna	
Constructive psychology as a technology for human psyche transformation.....	41
Konstantin Volkov	
Traumatic experience: a historical explanation of psychological studies	55
Mykyta Hlushchenko	
Theoretical approaches to understanding incest in psychological science	74
Daria Hoshovska, Yaroslav Hoshovskyi, Oleksandr Rudnytskyi	
Features of the impact of psychoemotional burnout on the deformation of the self-concept of a deprived personality: a theoretical perspective on the problem.....	92
Halyna Kozak	
Psychological features of communicative tolerance at different stages of teacher's professional life.....	108
Natalia Kostruba	
Mental health of military servicemen.....	120
Anna Kulchytska, Sofia Polikarchyk	
Psychological analysis of the problems of psycho-emotional states of individuals in the conditions of separation.....	133

Oleksandr Omelchuk

Social maturity in the recursive prism of life..... 146

Tytarenko Tetiana, Hromova Hanna

Life landscapes of the ukrainian civilians in the space of the war 162

Nihora Khazratova, Ludmila Malimon, Alla Olijnyk

Peculiarities of coping strategies in people with different value orientation 175

Guidelines for Authors..... 191

PREFACE

An exhausting war continues in Ukraine. The impact of war, living in conflict zones, flight and forced migration can create and increase risk for wide-ranging physical and mental health consequences.

A wartime mental health crisis involves circumstances where the demand for military and civilian mental health significantly exceeds the capacity of the mental health system to provide access to effective mental health and social support services during or after war. Undoubtedly, the population in war conditions should receive psychological support as part of the overall process of relief, rehabilitation and recovery. The experience of past world wars and local conflicts in the 20-21 centuries has shown that, in addition to the winners and those who lost in wars, there is at least one more category of people - people whose psyche is traumatized as a result of hostilities and needs treatment, long-term psychological help. Ignoring this problem can lead to an increase in the number of suicides, as well as the number of individuals prone to gambling, alcoholism, drug use and other types of deviant behavior among the military and civilian population. High-intensity stressful events during war with associated stressors lead to a sharp decrease in the level of vitality and deterioration of mental health. This requires innovative approaches to providing professional assistance and support to people affected by war, using appropriate interventions, techniques and strategies.

In this journal issue, scientific research concerns the mental health problems of the military and the civilian population in the context of war as a crisis situation. Namely, the collection raises the topics of psycho-emotional burnout, deprivation, communicative tolerance, traumatic experience, coping strategies and eurythmic exercises effectiveness.

Great gratitude to Ukrainian scientists, who continue their research despite the war.

Editor-in-Chief Nataliia Kostruba

СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ ТА ІМПУЛЬСИВНИХ ДІЙ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО ВІКУ

Бабій Микола

Волинський національний університет імені Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

nf9963@ukr.net

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9550-3166>

Дучимінська Тамара

Волинський національний університет імені Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

duchiminska.tamara@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3352-3188>

Коць Михайло

Волинський національний університет імені Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

koc.myhajlo@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5607-0564>

Мета. Емпіричне вивчення схильності спортсменів різного віку до ризику, імпульсивних дій та їхнього контролю.

Методи. Для досягнення поставленої мети ми склали програму дослідження, до її складу увійшли три діагностичні інструментарії: методика А. Шмельова «Дослідження схильності до ризику», методика Тест-опитувальник В. А. Лосенкова «Дослідження імпульсивності», Опитувальник «Шкала контролю за дією».

Результати. Отримані результати вказують на те, що всі вікові категорії задіяні у нашому емпіричному дослідженні мають високу схильність до ризику. Відмінність лише у тому, що до таких дій більше тяжіють прихильники індивідуальних видів спорту, особливо ті хто відвідує такі спортивні секції як боротьба (карате, дзюдо), різновиди боксу, рукопашний бій, коли прийняття рішення диктує ситуація на рингу, татамі. Безперечно перед боєм кожен із суперників отримує певні установки від тренера, але його динаміка не рідко йде не за сценарієм й тоді приходиться ризикувати. Прихильники колективних видів теж отримують установку на зустріч з опонентом. Вони від спортивного наставника отримують певні вказівки на матч, тому команда прагне дотримуватись певного сценарію гри, де кожному відведена визначена роль.

Тому, йти на ризиковані дії означає «поламати визначену схему» та отримати дорікання з боку товаришів та тренера. Відповідно, спортсменів колективних видів спорту менш схильні до ризику.

Дослідження схильності до імпульсивних дій вказують на те, що у представників трьох вікових груп переважає середній рівень схильності до імпульсивних дій, тобто особи підліткового, раннього юнацького, юнацького віку схильні до поміркованих обдуманих дій не залежно від видів спорту. Єдине, що вирізняє групу підлітків від старших за віком тим, що серед них більше осіб з високим рівнем схильності до таких дій. Це можна пояснити особливостями віку, адже висока активність залоз внутрішньої секреції приводить до втрати рівноваги між процесами збудження й гальмування. Тому особи цього віку погано контролюють власні дії та мову.

У контролі за діями ми помітили наступну диференціацію: прихильники індивідуальних видів спорту більш схильні до контролю за дією під час планування, оскільки на тренуваннях вони у більшій мірі відпрацьовують удари по тілу, або певні борцівські прийоми, які згодом застосують на практиці; спортсмени колективних видів спорту надають перевагу контролю діям під час реалізації, у такий спосіб вони виконують установку на гру, коли тренуються перед самою грою. Варто зазначити, що у всіх вікових категорій доволі низький контроль під час невдач, бо вони налаштовують себе лише на перемогу.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження підтверджує ефективність запропонованої діагностичної програми до ризику, імпульсивних дій та їхнього контролю. Наступним нашим дослідженням буде вивчення впливу емоційного стану на результативність спортсмена під час змагання.

Ключові слова: підлітковий вік, рання юність, юнацький вік, ризик, імпульсивні дії, контроль за дією, генезис, самоусвідомлення, самоконтроль.

Mykola Babii, Tamara Duchyminska, Mykhailo Kots. Disposition to risk and impulsive actions in athletes of different ages.

Purpose. Empirical study of the propensity of athletes of different ages to risk, impulsive actions and their control.

Methods. In order to achieve the goal, we compiled a research program, which included three diagnostic tools: A. Shmelov's "Investigation of Risk Propensity" method, V. A. Losenkov's Test-Questionnaire "Investigation of Impulsivity", Questionnaire "Action Control Scale".

Results. The obtained results indicate that all age categories involved in our empirical study have a high propensity to risk. The only difference is that supporters of individual sports are more inclined to such actions, especially those who attend such sports sections as: wrestling (karate, judo), types of boxing, hand-to-hand combat, when decision-making is dictated by the situation in the ring, tatami. Undoubtedly, before the fight, each of the opponents receives certain instructions from the coach, but his dynamics often do not go according to the script, and then you have to take risks. Supporters of collective species also receive an installation for a meeting with an opponent. They receive certain instructions for the match from the

sports coach, so the team tries to follow a certain scenario of the game, where everyone is assigned a certain role. Therefore, taking risky actions means "breaking the established scheme" and receiving reprimands from teammates and the coach. Accordingly, athletes of team sports are less prone to risk. Studies of propensity to impulsive actions indicate that representatives of three age groups have an average level of propensity to impulsive actions, i.e., individuals of adolescent, early youth, and youth age are prone to moderate deliberate actions regardless of sports. The only thing that distinguishes a group of teenagers from older people is that among them there are more people with a high level of propensity for such actions. This can be explained by the peculiarities of age, because the high activity of the glands of internal secretion leads to a loss of balance between the processes of excitation and inhibition. Therefore, people of this age have poor control over their own actions and speech.

In the control of actions, we noticed the following differentiation: fans of individual sports are more inclined to control the action during planning, because in training they practice more body blows or certain wrestling techniques that they will later apply in practice; athletes in team sports prefer to control actions during implementation, in this way they perform game setup when they practice before the game itself. It is worth noting that all age groups have a rather low control during failures, because they set themselves up only for victory.

Conclusions. The conducted empirical research confirms the effectiveness of the proposed diagnostic program for risk, impulsive actions and their control. Our next research will be to study the influence of the emotional state on the athlete's performance during the competition.

Key words: adolescence, early youth, youth, risk, impulsive actions, action control, genesis, self-awareness, self-control.

Вступ. Більшість людей прагнуть бути фізично здоровими та витривалими. Це намагання бере свій початок з дитинства, а особливо посилюється у підлітковому віці, коли фізичні зміни тіла визначають нові орієнтири й шаблони. Вони беруться із дорослого світу, адже «відчуття дорослості» бере гору у всіх сферах буття юнака та виступає дороговказом у визначенні програми дій на сьогодні й на завтра. Видів спорту є доволі багато і з кожним роком до програми олімпіад долучають все нові й нові види змагань. Завдання, яке стоїть перед кожним спортсменом, продемонструвати найкращий результат поміж інших, а ще краще здобути перше місце, отримати найвищу нагороду та світове визнання й славу. У спорті як й в повсякденному житті отримані здобутки, не рідко, є результатами ризикованих й імпульсивних дій. Враховуючи той факт, що юні й зовсім юні спортсмени прагнуть чим швидше добитися публічного

визнання й прославитись серед ровесників, нам було цікаво дослідити рівень схильності до ризикованих й імпульсивних дій та особливості їхнього контролю.

Ризик - дії скеровані на визначену мету, при цьому суб'єкту усвідомлює, що у разі фіаско його очікує небезпека, втрата особистого авторитету, престижу та розпач. Дослідники зазначають, що саме поняття викликає у свідомості певну пересторогу, оскільки зіштовхнувшись з певною ризикованою ситуацією конкретна людина активує роздуми: діяти далі, змінити тактику чи зупинитися взагалі (Бех, 1995).

Не рідко «небезпека» «ризик» й використовують як тотожні терміни, вказуючи на існування певної небезпеки до й під час розробки алгоритму дій, ми тим самим, даємо собі, або комусь зрозуміти, що існують певні непередбачені обставини на шляху до омріяної мети. Під небезпекою розуміється ситуація, в якій присутній фактор загрози чомусь особистому: втрата здоров'я, лихо, збиток (фізичний або моральний), глибокий розпач, втрата авторитету, як наслідок. Відповідно, індивід йдучи на ризиковані дії налаштовує себе на те, що успіх, у даному випадку не гарантований на всі сто відсотків. Вона містить наступні характеристики: потенціал, якість, термін існування або дії на людину, імовірністю появи, масштаби зони дії, буває актуальною та потенційною (Бех, 1995).

Це поняття набуває ознак ризику за випадку наявності невизначеності, появи непередбачених обставин, подій, дій інших суб'єктів спровокують появу небажаного стану дійсності, або персональна можливість, спроможність не гарантують досягнення очікуваного результату. Джерела виникнення невизначеності різноманітні: спонтанність природних явищ, людський фактор, науково-технічний прогрес. За таких обставин, людина намагається зробити прогноз про ймовірність успіху або невдачі. За таких обставин вона носить назву ситуація ризику й містить три умови: а) наявність невизначеності; б) необхідність вибирати серед альтернативних варіантів (при цьому потрібно мати на увазі, що відмова від вибору також є різновидом вибору); в) можливість при цьому оцінити ймовірність реалізації вибраних альтернатив. Існує два варіанти вибору в ризикованій ситуації: при першому враховується об'єктивна ймовірність отримання передбачуваного результату на базі власних міркувань й розрахунків; при другому варіанті

розглядається ймовірність тієї чи іншої події на основі суб'єктивних оцінок, тобто коли людина має справу з суб'єктивними ймовірностями (Крушельницька, 2003).

Специфічною властивістю ризику є альтернативність - можливість вибору з двох або декількох можливих варіантів, рішень, напрямків, дій. Інколи вони не привабливі та несуть різний ступінь загрози.

Ризик містить наступні компоненти: ситуацію, оцінку й фактори ризику; рівень його розуміння; ситуацію вибору; межі ризику та зону ризику. Ситуація ризику включає: 1) зовнішні обставини навколо людини, 2) внутрішні можливості людини, яка стоїть перед вибором; 3) поведінкові компоненти, що привели її у таку ситуацію та як буде діяти, об з неї вийти; 4) спроможність спрогнозувати та змінити хід подій. Функції ризику: захист, попередження від наступних невдач; аналітична передбачає необхідність вибору одного з можливих варіантів правильного рішення; інноваційна стимулює до пошуку нестандартних рішень. Знаходячись у зоні ризику кожен прагне керувати ризиком, щоб звести до мінімуму наслідки ризику, через: 1) оцінку його; 2) вибір засобів керування, які поєднуються із засобами страхуванням та запобігання збитків; 3) втілення цих заходів у життя та контроль їх виконання.

Залежно від рівня ймовірності виокремлюють фактори високого, помірного та низького ризиків. Фактори ризику бувають зовнішніми й внутрішніми. Перші - це різні природні й техногенні небезпеки; другі – стосуються людського фактору: фізична слабкість, невідповідність, не витривалість, нестійкість.

Види ризиків: навмисні ризики відбивають ситуацію, коли людина знає про можливий небажаний результат й свідомо йде на ризик; ненавмисні ризики пов'язані з випадками, коли людина не передбачає, що її дії можуть призвести до ризику, вони можуть бути пов'язані з прорахунками, ігноруванням чинників, помилками у виконанні дій. Виділяють об'єктивні - викликані об'єктивними обставинами, суб'єктивні - з ризикованими рішеннями та діями інших людей.

При альтернативному (добровільному) ризику розрізняють чотири ситуативних варіанти. У першому випадку людина прораховує ймовірність й ступінь ризику. Цей варіант передбачає ризиковану поведінку в звичайному процесі діяльності, що вимагає

спеціальних знань й пересторог при виникненні нестандартної ситуації. У другому випадку людина йде на ризик при відсутності альтернативи. Інших варіантів виходу із ситуації нема. У третьому випадку людина сподівається на удачу, як, наприклад, в азартних іграх. У четвертому випадку людина нехтує ризиком. Проявляється у двох видах. Перший це ігнорування небезпеки (роуп-джампінг). У другому нехтує соціальним схваленням (Москаленко, 2008).

Суб'єктивні ризики, пов'язані з прийняттям рішень, доцільно розділяти на реальні і уявні. Реальний ризик - це прийняття людиною рішення за наявності ймовірності дійсної небезпеки. Реальні ризики пов'язані більше з невизначеністю ситуації, в якій людина приймає рішення. Уявні ризики пов'язані з уявними небезпеками, які людина вигадує, але які в його свідомості виступають як реальні. Часто вони породжуються невідомістю, яка породжує страх (Москаленко, 2008).

Мотивований і немотивований ризики. Перший передбачає отримання ситуативних переваг у діяльності. Немотивований не передбачає наявності мотиву отримання переваг, нагороди похвали. Його ще називають ризик за ради ризику. Оправданий ризик, коли досягнутий результат покриває витрачені затрати. Неоправданий має на меті, у кращому випадку, вернути затрати, а про виграш людина вже не думає, а це у свою чергу, ще більше її затягує.

За оцінкою привабливості наслідків ризику ділять на прийнятні і неприйнятні. Прийнятний ризик - рівень ризику, який людина вважає допустимим для отримання максимально можливих дивідендів від своєї діяльності. Неприйнятні ризики - це ризики, представлені тільки своїми негативними наслідками, тому такі ризиковані дії і вчинки позбавлені сенсу.

З психологічної точки зору поняття імпульсивності розуміється як характерний симптом деяких психічних патологій, таких як схильність до виконання дій, не плануючи їх раніше і як риса особистості. Це зміна волі людей, що викликає дії, не беручи до уваги те, що може статися після їх виконання (Белавіна, 2004). Детермінанти імпульсивності: дефіцит серотоніну (гормоном, що дозволяє регулювати поведінку); наявність дефіциту уваги (ADHD); граничний розлад (BPD), або антисоціальний розлад особистості (TAP); розлад поведінки. Тобто, люди, які страждають від будь-якого з цих розладів, також мають імпульсивні установки, які можуть вплинути на різні сфери їх повсякденного життя. Проте

імпульсивність не вважається хворобою сам по собі. Імпульсивність також може бути представлена як стан особистості, коли імпульсивні дії здійснюються не очікувано, а не плануються заздалегідь. До прикладу, коли ситуація є загрозливою, небезпечною для нашого здоров'я, існування, або існує велика спокуса досягти високого результату(мети), а алгоритм дій, як це зреалізувати, у голові відсутній, тоді доволі висока ймовірність прояву спонтанності. У даному випадку мова не йде про характерну рису, що очікувано проявиться у поведінці конкретної особи. Просто вона зіштовхнулася з неочікуваними обставинами, які вимагають миттєвої реакції (Белавіна, 2004).

Імпульсивні людей, за стилем поведінки, об'єднує: схильність до необдуманих дій, люблять жити ризикованими переживаннями й завжди у пошуку таких ситуацій, бо сутужно переносять нудьгу й розпач; вони неорганізовані, вони не планують свою діяльність, не постійні у свої намірах, діють незалежним чином, створюючи проблеми для інших; нетерплячі, необов'язкові, не чутливі до негативних наслідків власної поведінки; реагують на подразники не замислюючись.

Схильність до ризику та імпульсивних дій як нормативні характеристики дорослішання розглядає багато вчених (Coleman, Hendry, 1990; Feidman, Elliott, 1990; Powers, et al., 1989). Проте дослідження впливу імпульсивності на досягнення спортсменів є достатньо суперечливими.

Частина дослідників відстоює думку, що у деяких випадках високий рівень імпульсивності може бути перевагою (Dickman, 1990), а також найуспішніші спортсмени мають значно вищу імпульсивність, ніж менш успішні, які володіють однаковим рівнем майстерності (Siekanska, 2013). Інша група вчених отримала результати досліджень, які свідчать, що успішні спортсмени перевершують своїх однолітків-неспортсменів у саморегуляції, що дозволяє їм контролювати свої думки, почуття та дії (Baumeister & Vohs, 2004; Gagné & Gulbin, 2010; Jonker et al., 2010). Таким чином на вплив імпульсивності особистості на спортивні досягнення обумовлене багатьма факторами (Siekanska, Wojtowicz, 2020; Vaughan et al., 2019; Yoneda et al., 2019) і потребує подальших досліджень.

Мета статті – емпіричне вивчення схильності спортсменів різного віку до ризику, імпульсивних дій та їхнього контролю.

Методи та процедура дослідження. У дослідженні були задіяні три групи: 100 осіб підліткового віку (від 14 до 15 років), 100 – раннього юнацького віку (16-17 років), 100 – юнацького віку (18-19 років). Учасники двох перших відвідують спортивні секції в ДЮСШ (Дитяча - юнацька спортивна школа), до складу третьої входять студенти факультету фізичної культури і спорту у Волинському національному університеті. Обидві установи знаходяться у м. Луцьку. Види спорту, якими вони займаються до двох категорій: індивідуальні й колективні. Перша – розділ спортивних ігор, в якій кожний спортсмен – суперник демонструє для всіх інших учасників змагання, результати, які залежить виключно від персональних можливостей (умінь, навичок, витримки, сили волі), фізичної форми, самопочуття й психологічного стану. До них відносяться такі види спорту як: бокс, боротьба, шахи і т.д. Такі види нерідко називають більш об'єктивними, бо саме в них завжди перемагає найсильніший на даний момент учасник змагань, якому вдалося показати найкращий результат (швидше подолати дистанцію, набрати найбільшу кількість балів й т.п.) (Клименко, 2006).

Командний вид спорту — це будь-який спорт (змагання), в якому гравці грають разом на досягнення спільної мети (перемога) та/чи поставлення нових рекордів в боротьбі з командою суперників. Відповідно, поділяються командні види спорту на Олімпійські й Паралімпійські та неолімпійські. До цієї категорії відносяться: футбол, волейбол, баскетбол. Та інші. Учасники команди визначають мету, приймають рішення, спілкуються, розробляють короткострокові та довгострокові стратегії та плани, вирішують власні конфлікти та проблеми в позитивній атмосфері з єдиною загальною метою перемоги (Воронова, 2017).

Для досягнення поставленої мети ми склали програму дослідження, до її складу увійшли три діагностичні інструментарії: методика А.Г. Шмельова «Дослідження схильності до ризику», методика Тест-опитувальник В. А. Лосенкова «Дослідження імпульсивності», Опитувальник «Шкала контролю за дією» (НАКЕМР-90).

Обговорення результатів. Результати діагностування учасників емпіричного дослідження за методикою А. Шмельова «Дослідження схильності до ризику» відображено на рисунку 1.

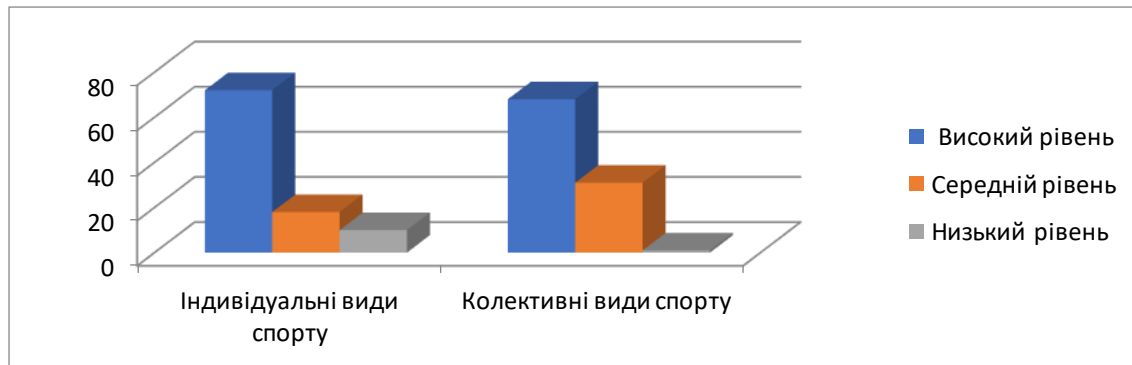


Рис.1 Рівні схильності до ризику у підлітків,%

Першими були спортсмени-підлітки учасники індивідуальних видів спорту. Високий рівень схильності до ризику виявлений у 72 %, середній -18, низький – 10%. У тих, хто захоплюється колективними видами спорту: високий – 68%, середній – 31%. Низький – 1%.

В осіб раннього юнацького віку, які відвідують секції індивідуальних видів спорту, у більшості 65% переважає високий рівень схильності до ризику, середній – 21%, низький – 14%; у тих, хто є прихильниками колективних видів спорту рівні розподілилися наступним чином: 24% – високий, 56% – середній, 20% – низький. За отриманими результатами ми виявили, що спортсмени прихильники індивідуальних єдиноборств, підліткового віку, мають вищий рівень схильності до ризикованих дій, у порівнянні з однолітками, які надають перевагу колективним видам спортивних змагань (рис.2).

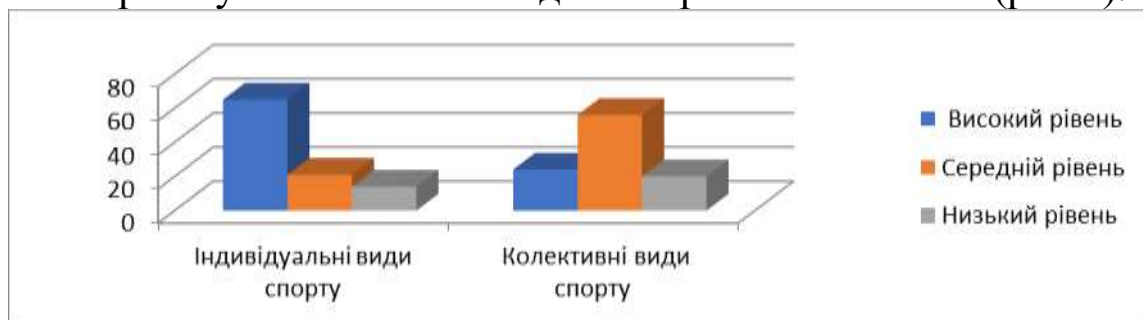


Рис. 2. Рівні схильності до ризику в осіб раннього юнацького віку,%

Показники вказують на те, що особи раннього юнацького віку (старшокласники), учасники командних видів спорту демонструють середній рівень схильності до ризику, на відміну від прихильників індивідуальних видів, у яких переважає високий рівень схильності до ризику.

Розглянемо результати за цією ж методикою в осіб юнацького віку. У спортсменів індивідуальних видів спорту: високий рівень –

62%, середній рівень – 32%, низький рівень – 6%; колективних видів спорту: високий - 24%, середній -75 %, низький – 1% (рис.3).

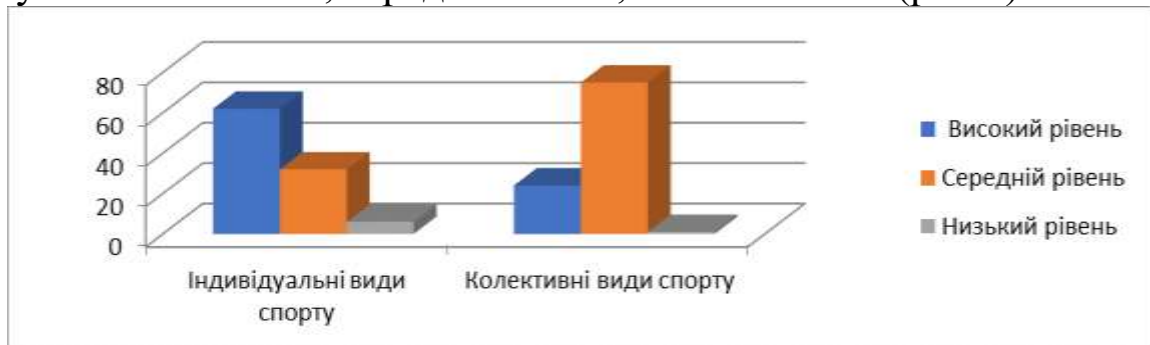


Рис. 3. Рівні схильності до ризику у юнацькому віці, %

Наступною була методика «Тест-опитувальник В. Лосенкова «Дослідження імпульсивності». Спортсмени – підлітки, що займаються індивідуальними видами спорту: високий рівень – 37%, середній –56%, низький – 7%. Відвідувачі секцій колективних видів спорту: високий – 21%, середній – 61%, низький – 18% (рис.4).

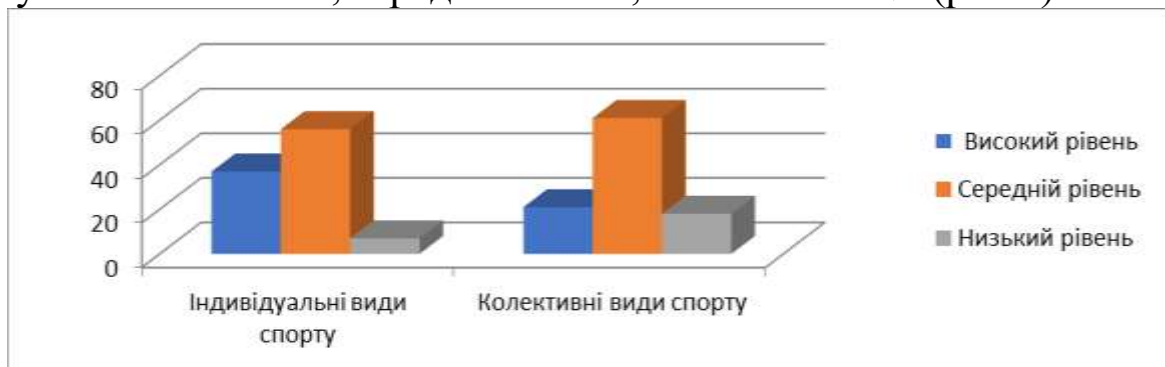


Рис 4. Рівні схильності до імпульсивних дій у підлітків,%

У відвідувачів секцій індивідуальних видів спорту, раннього юнацького віку(старшокласники), були отримані наступні показники; високий рівень – 12%, середній рівень – 83, низький - 5%. Прихильники колективних видів спорту: високий – 9%, середній – 88, низький – 3%.

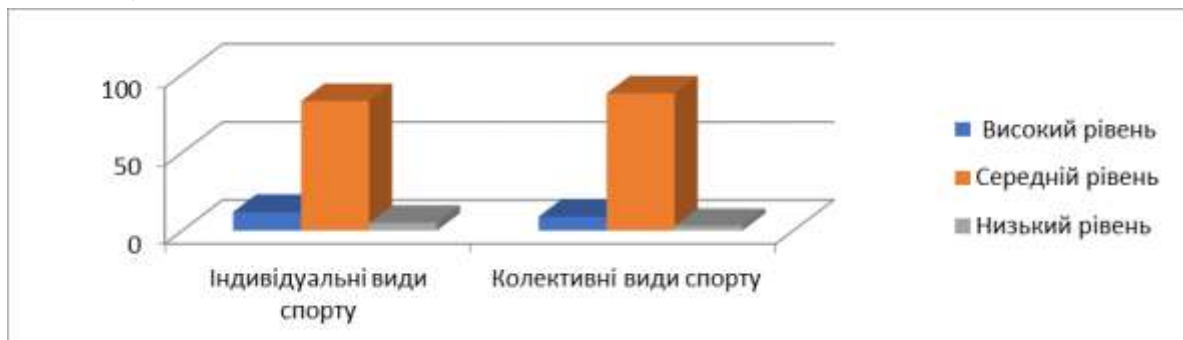


Рис. 5. Рівні схильності до імпульсивних дій у осіб раннього юнацького віку,%

У спортсменів юнацького віку, що є прихильниками індивідуальних видів спортивних змагань: високий рівень – 10%, середній – 81%, низький – 9%. В учасників колективних видів змагань: високий рівень – 7%, середній – 91, низький – 2%



Рис. 6. Рівні схильності до імпульсивних дій у осіб юнацького віку,%

Третім був опитувальник «Шкала контролю за дією» (НАКЕМР-90) (Ю.Куль). Містить три шкали: контроль за дією під час планування – КД(п); контроль за дією під час реалізації – КД(р); контроль за дією під час невдач – КД(н).

У спортсменів-підлітків, що відвідують секції індивідуальних видів спорту більшість схильні до контролю за дією під час планування КД(п) - 73%, контроль за дією під час планування, до контролю за дією під час реалізації КД(р) - 15%, контроль за дією під час невдач КД(н) - 12%. Їхні однолітки, що надають перевагу колективним видам спорту більш схильні до контролю за дією під час реалізації – 81%, до контролю за дією під час планування – 12%, контроль за дією під час невдач – 7% (рис. 7).

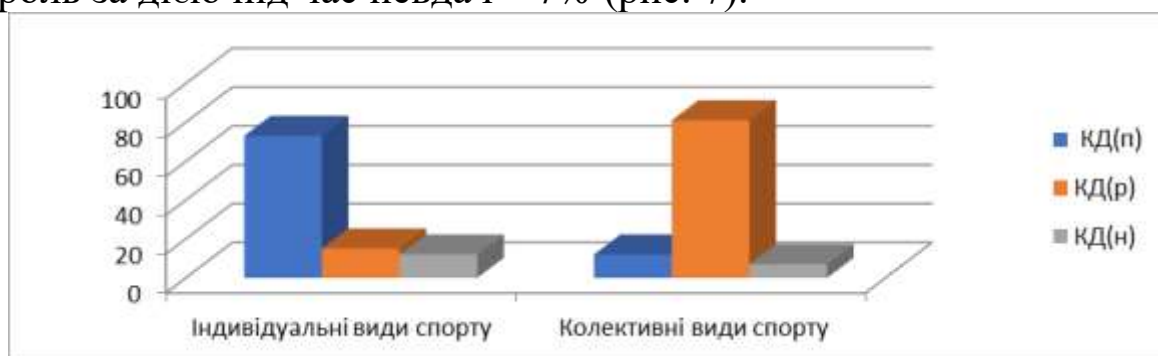


Рис. 7 Контроль за дією в осіб підліткового віку,%

Аналіз результатів за цією ж методикою в осіб раннього юнацького віку виявив схожу тенденцію: у спортсменів індивідуальних видів спорту КД(п) – 79%, КД(р) – 11%, КД(н) – 10%. У пошанувачів колективних видів спортивних змагань більшість схильна контролювати дію під час її реалізації КД(р) 78%,

контролювати дію під час її планування КД(п) схильні 14%, контролювати дію під час невдачі КД(н) можуть 8%.

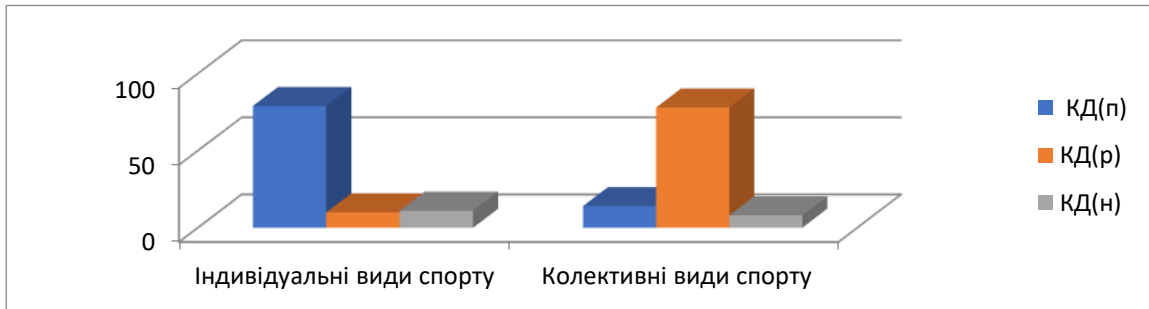


Рис. 8 Контроль за дією в осіб раннього юнацького віку, %

Розглянемо результати за цією ж методикою в осіб юнацького віку виявив доволі тотожну тенденцію: у спортсменів індивідуальних видів спорту КД(п) – 81%, КД(р) – 13%, КД(н) – 6%. У прихильників колективних видів спортивних змагань більшість схильна контролювати дію під час її реалізації КД(р) 88%, контролювати дію під час її планування КД(п) схильні 10%, контролювати дію під час невдачі КД(н) можуть 2%.

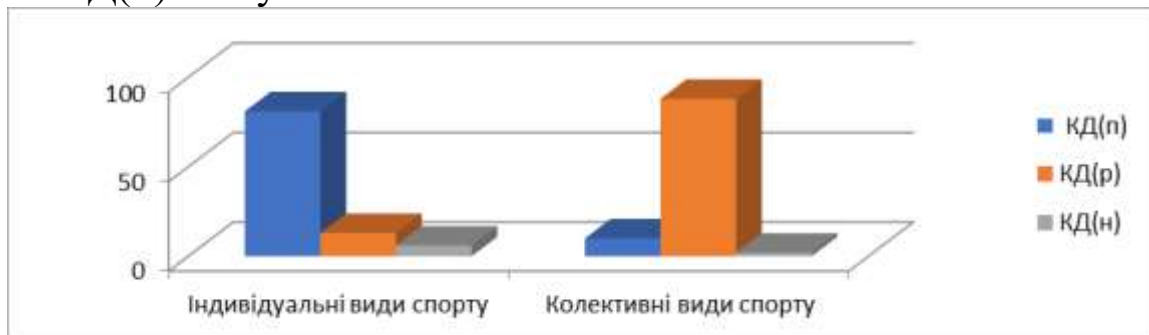


Рис. 9. Контроль за дією в осіб юнацького віку, %

Висновки і перспективи. Отримані результати вказують на те, що всі вікові категорії задіяні у нашому емпіричному дослідженні мають високу схильність до ризику. Відмінність лише у тому, що до таких дій більше тяжіють прихильники індивідуальних видів спорту, особливо ті хто відвідує такі спортивні секції як: боротьба (карате, дзюдо), різновиди боксу, рукопашний бій, коли прийняття рішення диктує ситуація на рингу, татамі. Безперечно перед боєм кожен із суперників отримує певні установки від тренера, але його динаміка не рідко йде не за сценарієм й тоді приходится ризикувати. Прихильники колективних видів теж отримують установку на зустріч з опонентом. Вони від спортивного наставника отримують певні вказівки на матч, тому команда прагне дотримуватись певного

сценарію гри, де кожному відведена визначена роль. Тому, йти на ризиковані дії означає «поламати визначену схему» та отримати дорікання з боку товаришів та тренера. Відповідно, спортсменів колективних видів спорту менш схильні до ризику.

Дослідження схильності до імпульсивних дій вказують на те, що у представників трьох вікових груп переважає середній рівень схильності до імпульсивних дій, тобто особи підліткового, раннього юнацького, юнацького віку схильні до поміркованих обдуманих дій не залежно від видів спорту. Єдине, що вирізняє групу підлітків від старших за віком тим, що серед них більше осіб з високим рівнем схильності до таких дій. Це можна пояснити особливостями віку, адже висока активність залоз внутрішньої секреції приводить до втрати рівноваги між процесами збудження й гальмування. Тому особи цього віку погано контролюють власні дії та мову.

У контролі за діями ми помітили наступну диференціацію: прихильники індивідуальних видів спорту більш схильні до контролю за дією під час планування, оскільки на тренуваннях вони у більшій мірі відпрацьовують удари по тілу, або певні борцівські прийоми, які згодом застосують на практиці; спортсмени колективних видів спорту надають перевагу контролю діям під час реалізації, у такий спосіб вони виконують установку на гру, коли тренуються перед самою грою. Варто зазначити, що у всіх вікових категорій доволі низький контроль під час невдач, бо вони налаштовують себе лише на перемогу.

Наступним нашим дослідженням буде вивчення впливу емоційного стану на результативність спортсмена під час змагання.

Література

1. Бех, І.Д. (1995). *Від волі до особистості*. Київ: Україна – Віта.
2. Белавіна, Т. І. (2004). *Соціальна дезадаптації молоді: чинники та умови*. Київ : ППНВ.
3. Вейнберг, Р. С. (2001). *Психологія спорту*. Київ : Олімпійська література.
4. Воронова, В.І. (2017). *Психологія спорту*. Київ : Олімпійська література.
5. Гринь, О. Р. (2015). *Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів*. Київ : Олімпійська література.
6. Кириленко, Т. С. (2002). *Психологія спорту. Регуляція психічних станів*. Київ : Інститут післядипломної освіти Київ. 2002.
7. Клименко, В. В. (1997). *Механізми психомоторики людини*. Київ : Шкільний світ.
8. Клименко, В. В. (2006). *Психологія спорту*. Київ : МАУП.
9. Крушельницька, Я. (2003). *Фізіологія і психологія праці*. Київ: КНЕУ.
10. Лемак, М.В., Петрище, В.Ю (2012). *Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник*. Ужгород : Видавництво Олександрі Гаркуші.

11. Ложкін, Г. (2006). Професійний розвиток особистості майбутнього спортивного психолога. *Вища освіта України*. 4. 75–79. Київ.
12. Москаленко, В. (2008). *Соціальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ : Центр учбової літератури.
13. Олійник, Н.А., Войтенко С.М. (2020). *Психологічні особливості спортивної діяльності*. Вінниця: ВНАУ.
14. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York, NY, US: The Guilford Press.
15. Coleman, J. C., Hendry, L. (1990). *The Nature of Adolescence*, 2nd Ed. New York: Routledge.
16. Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 95-102.
17. Feidman, S. S., Elliott, G. R. eds. (1990). *At the Threshold: The Developing Adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
18. Gagné, F., Gulbin, J. (2010). *National Athlete Development Survey NADS*. Australian Institute of Sport, Australian Sports Commission – Talent Search.
19. Jonker, L., Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. *Journal of Sport Sciences*, 28(8), 901-908. <https://doi.org/10.1080/02640411003797157>
20. Powers, S. I., Hauser, S. T., & Kilner, L. A. (1989). Adolescent mental health. *American Psychologist*, 44, 200-208.
21. Siekańska, M (2013). *Talent sportowy - psychologiczne i środowiskowe uwarunkowania rozwoju uzdolnionych zawodników*. Krakow: Wydawnictwo AWF.
22. Siekanska, M., Wojtowicz, A. (2020). Impulsive athlete as a self-regulated learner. Can self-confidence and a positive social attitude change a developmental inhibitor into a growth catalyst? *Journal of Physical Education & Sport*, 20 (2), 623-629. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02091>
23. Vaughan, R., Laborde, S., & McConville, C. (2019). The effect of athletic expertise and trait emotional intelligence on decision-making. *European Journal of Sport Science*, 19(2), 225-233. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1510037>
24. Yoneda, T., Ames, M.E., Leadbeater, B.J. (2019). Is there a positive side to sensation seeking? Trajectories of Tsensationseeking and impulsivity may have unique outcomes in young adulthood. *Journal of Adolescence*, 73, 42–52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.009>

References

1. Bekh, I.D. (1995). *Vid voli do osobystosti. [From will to personality]* Kyiv : Ukraina – Vita. [in Ukrainian].
2. Bielavina, T. I. (2004). *Sotsialna dezadaptatsii molodi: chynnyky ta umovy. [Social maladjustment of youth: factors and conditions.]* Kyiv : PPNV. [in Ukrainian].
3. Veinberh, R. S. (2001). *Psykhohihiia sportu.[Psychology of sports]*. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
4. Voronova, V.I. (2017). *Psykhohihiia sportu. [Psychology of sport]*. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
5. Hryn, O. R. (2015). *Psykhohichne zabezpechennia ta suprovid pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv.[Psychological support and training support for qualified athletes]*. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
6. Kyrylenko, T. S. (2002). *Psykhohihiia sportu. Rehuliatsiia psykhychnykh staniv. [Psychology of sports. Regulation of mental states]*. Kyiv : Instytut pisliadyplomnoi osvity Kyiv. [in Ukrainian].
7. Klymenko, V. V. (1997). *Mekhanizmy psykhomotoryky liudyny. [Human psychomotor mechanisms]*. Kyiv : Shkilnyi svit. [in Ukrainian].

8. Klymenko, V. V. (2006). *Psykhologhiia sportu. [Psychology of sport]*. Kyiv : MAUP. [in Ukrainian].
9. Krushelnytska, Ya. (2003). *Fiziolohiia i psykhologhiia pratsi. [Physiology and psychology of work]*. Kyiv: KNEU. [in Ukrainian].
10. Lemak, M.V., Petryshche, V.Iu (2012). *Psykhologu dlia roboty. Diahnostychni metodyky : zbirnyk. [Psychologist for work. Diagnostic methods: a collection]*. Uzhhorod : Vydavnytstvo Oleksandry Harkushi. [in Ukrainian].
11. Lozhkin, H. (2006). Profesiinyi rozvytok osobystosti maibutnoho sportyvnoho psykhologa [Professional development of the personality of the future sports psychologist]. *Vyshcha osvita Ukrainy – Higher education of Ukraine*, 4, 75–79. [in Ukrainian].
12. Moskalenko, V. (2008). *Sotsialna psykhologhiia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchych nachalnykh zakladiv [Social psychology: textbook for students of higher primary schools]*. Kyiv : Tsentр uchbovoi literatury [in Ukrainian].
13. Oliinyk, N.A., Voitenko, S.M. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti [Psychological features of sports activity]*. Vinnytsia: VNAU. [in Ukrainian].
14. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York, NY, US: The Guilford Press.
15. Coleman, J. C., Hendry, L. (1990). *The Nature of Adolescence*, 2nd Ed. New York: Routledge.
16. Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 95-102.
17. Feidman, S. S., Elliott, G. R. eds. (1990). *At the Threshold: The Developing Adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
18. Gagné, F., Gulbin, J. (2010). *National Athlete Development Survey NADS*. Australian Institute of Sport, Australian Sports Commission – Talent Search.
19. Jonker, L., Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. *Journal of Sport Sciences*, 28(8), 901-908. <https://doi.org/10.1080/02640411003797157>
20. Powers, S. I., Hauser, S. T., & Kilner, L. A. (1989). Adolescent mental health. *American Psychologist*, 44, 200-208.
21. Siekańska, M (2013). *Talent sportowy - psychologiczne i środowiskowe uwarunkowania rozwoju uzdolnionych zawodników [Sport talents psychological and environmental determinants of the development of talented athletes]*. Krakow: Wydawnictwo AWF. [in Polish].
22. Siekanska, M., Wojtowicz, A. (2020). Impulsive athlete as a self-regulated learner. Can self-confidence and a positive social attitude change a developmental inhibitor into a growth catalyst? *Journal of Physical Education & Sport*, 20 (2), 623-629. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02091>
23. Vaughan, R., Laborde, S., & McConville, C. (2019). The effect of athletic expertise and trait emotional intelligence on decision-making. *European Journal of Sport Science*, 19(2), 225-233. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1510037>
24. Yoneda, T., Ames, M.E., Leadbeater, B.J. (2019). Is there a positive side to sensation seeking? Trajectories of Tsensationseeking and impulsivity may have unique outcomes in young adulthood. *Journal of Adolescence*, 73, 42–52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.009>

Received: 27.02.2023

Accepted: 17.03.2023

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ ВИКОНАННЯ ЄВРИТМІЧНИХ ВПРАВ (РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ)

Бородулькіна Тетяна

Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна

borodulkina.tatyana@gmail.com,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7793-0412>

Мета. На основі аналізу результатів трьох експериментальних досліджень ефективності євритмічних вправ описати особливості їхнього впливу на психічний стан людини.

Методи. Експеримент; самооцінювання психічних станів; модифікована версія методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним); частотний аналіз; критерій t-Стюдента для парних вибірок; критерій t-Стюдента для незалежних вибірок, фокус-групи.

Результати. Результати численних зарубіжних досліджень ефективності застосування лікувальної євритмії підтверджують її позитивний оздоровчий ефект для пацієнтів з деякими хронічними захворюваннями та для здорових людей. Зарубіжними вченими доведено, що у більшості випадків, лікувальна євритмія сприяє зниженню стресу та втоми, підвищенню якості життя та загального самопочуття людини. Отримані автором статті результати у всіх трьох проведених експериментальних дослідженнях свідчать про позитивну динаміку психічних станів учасників експериментальних груп; зовсім не виявлено випадків погіршення психічного стану після виконання євритмічних вправ. Результати Експерименту 2 повністю відтворилися в Експерименті 3 (збільшення показників уважності, зосередженості, спокою, байдужості, безтурботності, розслабленості, міркування, учасники відчували себе більш відпочившими). Ефект від виконання євритмічних вправ в Експерименті 3 був більш значущим – з 20 пропонованих для самооцінювання шкал по 15 шкалам після виконання євритмічних вправ було виявлено позитивні зміни.

Висновки. Виконання євритмічних вправ у всіх трьох експериментальних дослідженнях сприяло покращенню психічного стану учасників за багатьма важливими характеристиками; зовсім не було виявлено погіршення психічного стану в учасників. Отримані результати дають нам можливість вважати проведені експерименти успішними. Наше припущення про те, що виконання євритмічних вправ може сприяти покращенню та

стабілізації психічного стану людини, підтвердилося. Перспективами подальших досліджень вважаємо продовження серії експериментів на тестування ефективності різних стабілізуючих вправ, зокрема, евритмічних.

Ключові слова: стабілізація психічного стану, стабілізаційні вправи, експеримент, техніки подолання стресу, лікувальна евритмія, кризова допомога, травма війни.

Tetiana Borodulkina. Features of the influence of the performance of eurhythmic exercises on the mental state of a person (the results of the experimental research).

Purpose. Based on the analysis of the results of three experimental studies of the effectiveness of the eurythmic exercises, describe the features of their impact on the mental state of a person.

Methods. Experiment; self-assessment of mental states; a modified version of the methodology for assessing mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort (according to L. Kurganskyi and T. Nemchyn); frequency analysis; t-Student test for paired samples; t-Student's test for independent samples, focus groups.

Results. The results of numerous foreign studies on the effectiveness of therapeutic eurythmy confirm its positive health-improving effect for patients with some chronic diseases and for healthy people. Foreign scientists have proven that in most cases, therapeutic eurythmy helps to reduce stress and fatigue, increase the quality of life and general well-being of a person. The results obtained by the author of the article in all three conducted experimental studies testify to the positive dynamics of the mental states of the participants of the experimental groups; no cases of deterioration of the mental state after performing eurythmic exercises were found. The results of Experiment 2 were fully reproduced in Experiment 3 (increase in indicators of attentiveness, concentration, calmness, indifference, carelessness, relaxation, reasoning, participants felt more rested). The effect of performing eurythmic exercises in Experiment 3 was more significant - out of 20 scales proposed for self-assessment, positive changes were found in 15 scales after performing eurythmic exercises.

Conclusions. Performing eurythmic exercises in all three experimental studies contributed to the improvement of the mental state of the participants according to many important characteristics; no deterioration of the mental state was detected at all. The obtained results give us the opportunity to consider the conducted experiments successful. Our assumption that performing eurythmic exercises can help improve and stabilize a person's mental state has been confirmed. We consider the continuation of a series of experiments to test the effectiveness of various stabilizing exercises, in particular, eurythmic ones, as prospects for further research.

Keywords: stabilization of the mental state, stabilization exercises, experiment, techniques for overcoming stress, therapeutic eurythmy, crisis assistance, war trauma.

Вступ. Війна в Україні негативно впливає не тільки на психічний стан військовослужбовців, але здійснює негативний вплив на психічне здоров'я та самопочуття цивільного населення, яке знаходиться в напрузі та стресі із-за тривалої небезпеки для життя у зв'язку з регулярною непередбачуваною загрозою ракетних обстрілів, окупацією частини територій України, невизначеністю майбутнього, іншими негараздами та жахами війни. В професійному соціально-психологічному середовищі актуальним є пошук ефективних практик стабілізації та зцілення від наслідків тривалого стресу. Одним з ресурсних інструментів зцілення від травми та відновлення під час війни розглядаємо лікувальну евритмію (терапевтичну евритмію), яка може бути корисною та ефективною в сфері надання психологічної, зокрема, кризової, допомоги (Бородулькіна, 2022), а також використовуватися для самопомоги.

Розглядаючи евритмічні вправи як один з можливих засобів стабілізації психіки, зазначимо, що під стабілізацією в цьому випадку ми спираємося не на всі значення цього слова, а, перш за все, на ті, що пов'язані зі зміцненням, укріпленням психіки. Розуміння стабілізації як забезпечення сталості, незмінності (Що таке стабілізація..., 2023; Стабілізація..., 2023) психічних станів людини є недоречним у випадку евритмічних вправ (припускаємо, що це стосується й інших практичних інструментів та методів антропософської медицини та психотерапії, наприклад, малювання форм), бо очікуваний ефект від застосування цього методу як раз зворотний – приведення в рух внутрішнього простору людини, а не досягання сталості, застигності та нерухливості психічних станів.

Як зазначає Бессел ван дер Колк, «травма – це не лише подія, яка залишається в минулому, а й відбиток, який вона залишає на нашій свідомості, нашому мозку і тілі» (Колк, 2023: 35). Пітер Левін характеризує травму як своєрідну «втрату або руйнування нормальних зв'язків – із самим собою, з власним організмом, з власною сім'єю, з іншими людьми та з оточуючим світом» (Levin, 2008: 18). Зазначимо, що лікувальна евритмія як раз спрямована на відновлення усвідомлених зв'язків із самим собою та власним тілом, задіює всю людину цілком – і свідомість, і тіло. Засновник евритмії Р. Штайнер вважає, що регулярна евритмічна практика стимулює пластику органів, пластичні сили органів, сприяє покращенню дихання, травлення; завдяки виконанню евритмічних рухів

покращується сама людина, її організм стає іншим (Steiner, 1990; Steiner, 2003). Як зазначають Hamre, Witt, Glockmann et al., лікувальна евритмія – це лікувальні вправи, що включають когнітивні, емоційні та вольові елементи (Hamre, Witt, Glockmann et al., 2007). Ключовим аспектом евритмічної терапії, на думку S.L. Oei, A. Thronicke, H. Matthes, F. Schad, є її роль у тренуванні свідомості та самосприйняття, що викликає фізіологічні та терапевтичні ефекти (Oei, Thronicke, Matthes, Schad, 2021). Як зазначає Т.Хундхаммер, практикуючий лікувальний евритміст зі Швейцарії, евритмія – це осмислені жести і рухи, які мають певне значення; корекція рухів людини засобами лікувальної евритмії сприяє зціленню її внутрішніх органів. Одним із завдань лікувального евритміста в роботі з пацієнтом, є знаходження правильного руху, навчання пацієнта цьому правильному руху та відчуття ефекту від нього (Хундхаммер, Боковець, 2022а; Хундхаммер, Боковець, 2022б). Виконання евритмічних вправ допомагає людині відчувати себе в своєму тілі. «Нам потрібне наше тіло – і ми потрібні нашому тілу...<...>. Якщо тіло відчуває себе добре – я відчуваю себе добре. <...>. Якщо тіло розслаблене, то я краще відчуваю себе в ньому», – зазначає Т.Хундхаммер в своїй лекції про прості рухи, які зміцнюють внутрішні сили і дарують відчуття безпеки (Хундхаммер, 2023).

Виходячи з наведених характеристик лікувальної евритмії, а також враховуючи власний практичний досвід виконання евритмічних вправ, припускаємо, що в ній реалізуються два підходи до терапії травматичного стресу, описані Бессел ван дер Колком, – регуляція «згори донизу» та «знизу догори». На думку вченого, регуляція «згори донизу» передбачає зміцнення контролю «сторожової вежі» (медіальна префронтальна кора мозку, лобові частки) над тілесними відчуттями; в цьому випадку можуть використовуватися медитації усвідомлення та йога. Регуляція «знизу догори», як вважає Бессел ван дер Колк, передбачає «зміну налаштувань» автономної нервової системи, на яку ми можемо впливати за допомогою дихання, рухів або доторків (Колк, 2023: 95-97). Так, під час виконання евритмічних вправ звертається увага на дихання, виконуються певні рухи (регуляція «знизу догори»), після яких є рефлексивні паузи, спрямовані на усвідомлення тілесних відчуттів (регуляція «згори донизу»).

Результати численних зарубіжних досліджень ефективності

застосування лікувальної евритмії підтверджують її позитивний оздоровчий ефект для пацієнтів з деякими хронічними захворюваннями та для здорових людей. Також вченими доведено, що у більшості випадків, лікувальна евритмія сприяє зниженню стресу та втоми, підвищенню якості життя та загального самопочуття людини (Бородулькіна, 2022).

Мета та завдання статті. На основі аналізу результатів проведених нами трьох експериментальних досліджень ефективності евритмічних вправ описати особливості їхнього впливу на психічний стан людини.

Методи та процедура дослідження. Для дослідження впливу виконання евритмічних вправ на психічний стан людини було проаналізовано результати трьох експериментальних досліджень (далі: Експеримент 1, Експеримент 2, Експеримент 3), в кожному з яких учасникам пропонувалося до та після виконання евритмічних вправ оцінити свій психічний стан шляхом заповнення гугл-форм. В кожному випадку учасники експериментальних груп виконували різні евритмічні вправи, різної тривалості та змісту. В цій статті наведено результати самооцінювання психічних станів за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним). Учасники експериментальних досліджень оцінювали свій психічний стан за 20-ма парами протилежних характеристик (між полярними характеристиками була розташована рейтингова шкала від 1 до 7 балів). Для оцінювання змін психічного стану учасників експериментальних груп до (1-й етап) та після (2-й етап) виконання евритмічних вправ застосовано критерій t-Стюдента для парних вибірок. Для оцінювання різниці за досліджуваними показниками між учасниками експериментальної та контрольної груп в Експерименті 1 на першому етапі (до участі в курсі АБСР) та на другому етапі (після проходження курсу АБСР) нами застосовано критерій t-Стюдента для незалежних вибірок. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмі PASW Statistics 18. Є певні слабкі сторони в кожному з цих експериментів, але розглядаємо ці експериментальні дослідження як пілотажні та звертаємо увагу на загальні та спільні тенденції змін психічного стану учасників після виконання евритмічних вправ.

Експеримент 1 проведено у період з 17 січня по 3 квітня 2022 року в рамках дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР, організованого українськими вченими (Тетяна Бородулькіна та Ірина Бондаревич) у співпраці з Дослідницькою асоціацією «Персей» (Швейцарія). Учасники Експерименту 1 виконували евримічні вправи в двомісячному груповому онлайн курсі з подолання стресів АБСР, що складало зміст формульованого етапу відповідного дослідження (Бондаревич & Бородулькіна, 2022; Дослідницький проект з ефективності АБСР, 2022; Хундхаммер, Боковець, Бородулькіна, Бондаревич, 2022).). Для аналізу змін показників психічного стану нами проаналізовано результати 26 учасників експериментальної групи, які виконали всі завдання на всіх етапах дослідження (середній вік – 49,7 років; майже всі учасники (96%) – жінки) та 6 учасників контрольної групи (середній вік – 46,1 років; всі учасники (100%) – жінки).

Експеримент 2 проведено нами в листопаді-грудні 2022 року (у співпраці з Дослідницькою асоціацією «Персей» / Föhrenweg 3, 2560, Nidau, Schweiz в рамках дослідницького проекту «Стабілізація психічних станів засобами лікувальної евримії в умовах війни») зі студентами-психологами Національного університету «Запорізька політехніка» (1-4 курси) під час проведення занять в рамках таких дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Практикум із загальної психології», «Психодіагностика», «Психологічне консультування». Завдання пропонувалися учасникам в онлайн форматі (в гугл-формі): спочатку необхідно було оцінити свій психічний стан; потім – переглянути відеозапис з евримічними вправами та виконати запропоновані вправи в синхронному режимі; після виконання вправ учасникам потрібно було знову оцінити свій психічний стан за відповідними шкалами. Для проведення Експерименту 2 було застосовано фрагмент першого евримічного заняття (перші 16 хвилин) унікального евримічного онлайн проекту, проведеного на підтримку українців у складні часи війни практиками зі Швейцарії – Т. Хундхаммером та А. Боковець (Евримія для зміцнення, 2022). Для аналізу ефективності евримічних вправ та оцінки стабілізаційного потенціалу цих вправ нами проаналізовано результати проходження експерименту 35 учасників (середній вік – 18 років; переважна кількість учасників (94%) – дівчата).

Експеримент 3 проведено в травні 2023 року (у співпраці з

Дослідницькою асоціацією «Персей» / «Персей» / Föhrenweg 3, 2560, Nidau, Schweiz в рамках дослідницького проекту «Стабілізація психічних станів засобами лікувальної евритмії в умовах війни») зі студентами-психологами Національного університету «Запорізька політехніка» (1-і курси бакалаврату та магістратури) під час проведення занять в рамках таких дисциплін: «Психодіагностика», «Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях». Завдання було аналогічним завданню Експерименту 2, проте пропонувався вже інший комплекс евритмічних вправ. Для проведення Експерименту 3 було застосовано відеозапис евритмічного заняття «Еволюційний ряд-1. Evolutionary Row-1» загальною тривалістю 29 хвилин унікального евритмічного онлайн проекту, проведеного на підтримку українців у складні часи війни практиками зі Швейцарії – Т. Хундхаммером та А. Боковець (Еволюційний ряд-1, 2022). Для аналізу ефективності евритмічних вправ та оцінки стабілізаційного потенціалу цих вправ нами проаналізовано зміни психічних станів у результаті проходження експерименту 23 учасників (середній вік – 24,8 років; переважна кількість учасників (87%) – жіночої статі).

В Експериментах 2 та 3 після виконання учасниками завдань нами було проведено на платформі ZOOM фокус-групи для обговорення загальних вражень учасників від виконання пропонованих вправ та можливостей застосування цих вправ для стабілізації психічних станів.

Обговорення результатів. Розглянемо отримані результати в кожному з проведених експериментів.

Результати самооцінювання учасників Експерименту 1 психічних станів за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним) наведено в табл.1.

На першому етапі, тобто до проходження курсу АБСР, відмінностей між психічними станами в учасників експериментальної та контрольної груп не було виявлено. Після проходження курсу АБСР показники деяких психічних станів учасників експериментальної групи значно відрізнялися від аналогічних показників учасників контрольної групи. Так, після проходження курсу АБСР учасники експериментальної групи були більш повільними, ніж учасники контрольної групи ($p=0,031$) та більше відчували бажання відпочити ($p=0,016$). Отримані результати можна

пояснити ефектом від виконання евричмічних вправ, які як раз і спрямовані на уповільнення людини та її врівноваження.

Таблиця 1

Оцінювання різниці за досліджуваними показниками між учасниками експериментальної та контрольної груп на першому етапі (до участі в курсі АБСР) та на другому етапі (після проходження курсу АБСР); із застосуванням критерію t-Стюдента для незалежних вибірок

№ шкали	Полнос шкали (перша протилежна характеристика); 1 бал в рейтинговій шкалі	1 етап				2 етап				Полнос шкали (друга протилежна характеристика); 7 балів в рейтинговій шкалі
		ЕГ	КГ	t	p	ЕГ	КГ	t	P	
1	Самопочуття гарне	2,80	2,83	-0,35	0,97	3,11	2,33	1,16	0,25	Самопочуття погане
2	Активний	3,19	2,83	0,42	0,67	2,76	2,16	1,05	0,29	Пасивний
3	Розсіяний	4,92	4,83	0,12	0,90	4,65	5,50	-1,35	0,18	Уважний
4	Радісний	3,38	2,83	0,93	0,35	3,61	2,50	1,91	0,065	Сумний
5	Втомлений	3,57	4,50	-1,06	0,29	3,73	4,50	-0,98	0,33	Відпочивший
6	Безтурботний	5,00	4,83	0,23	0,81	5,07	4,66	0,66	0,50	Стурбований
7	Повільний	3,84	4,50	-0,93	0,35	3,69	5,16	-2,25	0,031	Швидкий
8	Зосереджений	3,53	3,00	0,72	0,47	3,76	3,00	1,02	0,31	Відволікаюсь
9	Поганий настрої	5,15	5,50	-0,65	0,51	4,96	5,33	-0,55	0,58	Гарний настрої
10	Бадьорий	3,84	3,00	1,26	0,21	3,73	2,83	1,56	0,12	Млявий
11	Спокійний	3,00	3,33	-0,47	0,64	2,65	3,83	-1,58	0,12	Роздратований
12	Бажання відпочити	3,50	3,83	-0,42	0,67	3,65	5,33	-2,55	0,016	Бажання працювати
13	Повний сил	4,38	3,33	1,52	0,13	3,88	3,00	1,29	0,20	Знесилений
14	Міркувати важко	4,38	5,50	-1,53	0,13	4,15	5,00	-1,22	0,22	Міркувати легко
15	Незацікавлений	5,23	5,66	-0,87	0,38	4,69	5,83	-1,83	0,076	Зацікавлений
16	Напружений	3,57	4,16	-0,84	0,40	3,80	3,66	0,23	0,81	Розслаблений
17	Витривалий	4,19	3,66	0,71	0,48	3,38	3,16	0,28	0,77	Стомлений
18	Байдужий	4,38	4,83	-1,08	0,28	4,50	4,83	-1,57	0,57	Схвильований
19	Збуджений	4,00	3,16	1,50	0,14	4,38	4,00	0,68	0,49	Сонливий
20	Задоволений	3,30	2,66	0,97	0,33	3,15	4,00	-1,17	0,24	Незадоволений

Бажання відпочити, більш виражене в учасників експериментальної групи після проходження курсу АБСР, можна вважати цілком природнім та закономірним, адже активна щоденна та/або щотижнева робота протягом восьми тижнів на курсі АБСР потребувала з боку учасників курсу певних свідомих зусиль та регулярної праці.

Таблиця 2

Додаткове оцінювання змін досліджуваних параметрів окремо для учасників експериментальної та контрольної груп до (1-й етап) та після (2-й етап) проходження курсу АБСР; із застосуванням критерію t-Стюдента для парних вибірок

№ шкали	Полюс шкали (перша протилежна характеристика); 1 бал в рейтинговій шкалі	ЕГ				КГ				Полюс шкали (друга протилежна характеристика); 7 балів в рейтинговій шкалі
		1 етап	2 етап	t	P Sig.	1 етап	2 етап	t	P Sig.	
1	Самопочуття гарне	2,80	3,11	-0,82	0,42	2,83	2,33	0,69	0,51	Самопочуття погане
2	Активний	3,19	2,76	1,21	0,23	2,83	2,16	2,00	0,10	Пасивний
3	Розсіяний	4,92	4,65	0,79	0,47	4,83	5,50	-2,0	0,10	Уважний
4	Радісний	3,38	3,61	-0,73	0,47	2,83	2,50	1,00	0,36	Сумний
5	Втомлений	3,57	3,73	-0,42	0,67	4,50	4,50	0,00	1,00	Відпочивший
6	Безтурботний	5,00	5,07	-0,28	0,77	4,83	4,66	0,54	0,61	Стурбований
7	Повільний	3,84	3,69	0,55	0,58	4,50	5,16	-1,58	0,17	Швидкий
8	Зосереджений	3,53	3,76	-0,75	0,45	3,00	3,00	0,00	1,00	Відволікаюсь
9	Поганий настрій	5,15	4,96	0,66	0,51	5,50	5,33	0,54	0,61	Гарний настрій
10	Бадьорий	3,84	3,73	0,39	0,69	3,00	2,83	0,54	0,61	Млявий
11	Спокійний	3,00	2,65	1,27	0,21	3,33	3,83	-0,88	0,41	Роздратований
12	Бажання відпочити	3,50	3,65	-0,36	0,71	3,83	5,33	-1,96	0,10	Бажання працювати
13	Повний сил	4,38	3,88	1,35	0,18	3,33	3,00	0,79	0,46	Знесилений
14	Міркувати важко	4,38	4,15	0,70	0,49	5,50	5,00	2,23	0,076	Міркувати легко
15	Незацікавлений	5,23	4,69	2,33	0,028	5,66	5,83	-0,41	0,69	Зацікавлений
16	Напружений	3,57	3,80	-0,72	0,47	4,16	3,66	1,46	0,20	Розслаблений
17	Витривалий	4,19	3,38	2,17	0,040	3,66	3,16	1,00	0,36	Стомлений
18	Байдужий	4,38	4,50	-0,47	0,64	4,83	4,83	0,00	1,00	Схвильований
19	Збуджений	4,00	4,38	-1,26	0,21	3,16	4,00	-1,11	0,31	Сонливий
20	Задоволений	3,30	3,15	0,45	0,65	2,66	4,00	-1,75	0,14	Незадоволений

Виявлено, що після проходження групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР учасники експериментальної групи стали більш незацікавленими ($p=0,028$) та витривалими ($p=0,04$). Припускаємо, що зменшення зацікавленості учасників експериментальної групи після проходження курсу АБСР можна пояснити завершенням участі в експериментальному дослідженні. Отримані результати свідчать про деяку позитивну динаміку окремих психічних станів учасників експериментальної групи; не виявлено випадків погіршення психічного стану в учасників експериментальної

групи після проходження групового онлайн курсу АБСР.

Результати самооцінювання учасників Експерименту 2 психічних станів за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним) наведено в табл.3.

Таблиця 3

Результати самооцінювання психічних станів до та після виконання евричмічних вправ (Експеримент 2); із застосуванням критерію t-Стюдента для парних вибірок

№ шкали	Полюс шкали (перша протилежна характеристика); 1 бал в рейтинговій шкалі	Експериментальна група (35 осіб)				Полюс шкали (друга протилежна характеристика); 7 балів в рейтинговій шкалі
		1 етап	2 етап	t	p	
		Середні значення				
1	Самопочуття гарне	2,34	2,14	0,89	0,37	Самопочуття погане
2	Активний	3,40	3,14	0,90	0,37	Пасивний
3	Розсіяний	4,54	5,25	-3,05	0,004	Уважний
4	Радісний	2,97	2,65	1,33	0,18	Сумний
5	Втомлений	3,74	4,68	-2,57	0,01	Відпочивший
6	Безтурботний	3,60	2,51	3,59	0,001	Стурбований
7	Повільний	4,20	4,28	-0,31	0,75	Швидкий
8	Зосереджений	3,17	2,62	2,01	0,05	Відволікаюсь
9	Поганий настрій	5,20	5,57	-1,57	0,12	Гарний настрій
10	Бадьорий	3,71	3,37	0,93	0,35	Млявий
11	Спокійний	2,42	1,91	1,95	0,05	Роздратований
12	Бажання відпочити	3,45	4,00	-1,57	0,12	Бажання працювати
13	Повний сил	3,68	3,20	1,56	0,12	Знесилений
14	Міркувати важко	4,77	5,42	-2,60	0,01	Міркувати легко
15	Незацікавлений	5,48	5,34	0,52	0,60	Зацікавлений
16	Напружений	5,11	5,85	-2,63	0,01	Розслаблений
17	Витривалий	3,97	3,40	1,63	0,11	Стомлений
18	Байдужий	3,60	2,80	3,51	0,001	Схвильований
19	Збуджений	4,42	4,02	1,32	0,19	Сонливий
20	Задоволений	2,97	2,77	0,74	0,46	Незадоволений

Виявлено, що після виконання евричмічних вправ учасники експериментальної групи ставали більш уважними ($p=0,004$), відпочившими ($p=0,01$), безтурботними ($0,001$), зосередженими ($p=0,05$), спокійними ($p=0,05$), байдужими ($p=0,001$), розслабленими ($p=0,01$); багато хто міг легше міркувати ($0,01$). Отримані результати свідчать про переважно позитивну динаміку психічних станів учасників експериментальної групи; не виявлено випадків погіршення психічного стану. Тобто, виконання евричмічних вправ в

Експерименті 2 сприяло покращенню психічного стану учасників за багатьма важливими характеристиками.

Після виконання евричмічних вправ учасникам пропонувалося також відповісти на деякі запитання. Аналіз відповідей на запитання «Опишіть, будь ласка, в кількох реченнях Ваші враження від виконання вправ» показав, що, в цілому студентам було цікаво виконувати ці вправи, для багатьох вони були чимось новим та незвичним; багато хто зазначив, що став спокійніше, розслабився; а у деяких учасників ці вправи, навпаки, викликали «бадьорість», «прилив сил» та «бажання щось робити». Дехто констатував нормалізацію дихання та загальну стабілізацію психічного стану. Зазначимо, що не всі учасники цієї експериментальної групи позитивно сприйняли евричмічні вправи. Так, деяким не сподобалася повільність цих вправ, розслаблюючий та сонливий ефект від них. Відмітимо, що як раз ці розслаблюючі ефекти професійними лікувальними евричмістами вважаються ознаками ефективності виконання евричмічних вправ. Інша справа, що сучасній молоді притаманний більш динамічний темп життя, тому молоді люди схильні сприймати паузи та розслаблення як щось негативне, чого слід уникати.

Результати самооцінювання психічних станів учасників Експерименту 3 за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним) наведено в табл.4.

Виявлено, що після виконання евричмічних вправ у учасників цієї експериментальної групи підвищилися показники самопочуття ($p=0,010$), зосередженості ($p=0,015$), витривалості ($p=0,002$), задоволеності ($p=0,000$), зацікавленості ($p=0,007$); учасники відчували себе більш уважними ($p=0,010$), радісними ($p=0,014$), відпочившими ($p=0,003$), безтурботними ($p=0,000$), спокійними ($0,001$), розслабленими ($p=0,002$), повними сил ($p=0,001$). Також збільшився показник байдужості за шкалою «байдужий-схвильований» ($p=0,007$) – припускаємо, що в даному випадку «байдужість», враховуючи результати по аналогічним шкалам, можна прирівняти до спокійного стану. Також багато хто з учасників після проходження евричмічних вправ протягом майже 30 хвилин, відмітив, що стало легше міркувати ($0,013$), покращився настрій ($0,001$).

**Результати самооцінювання психічних станів до та після виконання
евритмічних вправ (Експеримент 3); із застосуванням критерію t-
Стьюдента для парних вибірок**

№ шкали	Полюс шкали (перша протилежна характеристика); 1 бал в рейтинговій шкалі	Експериментальна група (23 особи)				Полюс шкали (друга протилежна характеристика); 7 балів в рейтинговій шкалі
		1 етап	2 етап	t	p	
		Середні значення				
1	Самопочуття гарне	3,43	2,56	2,80	0,010	Самопочуття погане
2	Активний	4,08	3,95	0,26	0,79	Пасивний
3	Розсіяний	3,30	4,56	-2,80	0,010	Уважний
4	Радісний	4,08	3,13	2,67	0,014	Сумний
5	Втомлений	3,26	4,43	-3,37	0,003	Відпочивший
6	Безтурботний	4,60	3,08	5,29	0,000	Стурбований
7	Повільний	3,91	3,47	0,91	0,369	Швидкий
8	Зосереджений	4,39	3,43	2,63	0,015	Відволікаюсь
9	Поганий настрій	4,04	5,17	-3,64	0,001	Гарний настрій
10	Бадьорий	4,30	3,86	1,02	0,318	Млявий
11	Спокійний	3,52	2,30	3,66	0,001	Роздратований
12	Бажання відпочити	2,73	3,21	-1,14	0,263	Бажання працювати
13	Повний сил	4,60	3,39	3,66	0,001	Знесилений
14	Міркувати важко	3,65	4,65	-2,68	0,013	Міркувати легко
15	Незацікавлений	4,13	5,00	-2,99	0,007	Зацікавлений
16	Напружений	4,13	5,47	-3,54	0,002	Розслаблений
17	Витривалий	4,73	3,60	3,57	0,002	Стомлений
18	Байдужий	3,91	2,91	2,95	0,007	Схвильований
19	Збуджений	4,91	4,60	0,62	0,53	Сонливий
20	Задоволений	4,21	2,91	4,48	0,000	Незадоволений

Після виконання евртимічних вправ учасникам пропонувалося також відповісти на деякі запитання та описати власні враження від виконання вправ. Крім того на платформі ZOOM нами було проведено фокус-групи з метою обговорення загальних вражень учасників від виконання пропонованих вправ та можливостей застосування цих вправ для стабілізації психічних станів. Аналіз отриманих як усних, так і письмових відповідей показав, що, в цілому у студентів були позитивні враження від виконаних вправ (74%), багато хто відмітив, що вправи заспокоїли їх та сприяли психічному врівноваженню (*«дуже цікаві вправи, дуже заспокоюють та врівноважують стан, відчувається прилив сил, покращення настрою та гармонія з собою»; «мені сподобалось, я відчуваю себе більш комфортно та стабільно, ніж перед виконанням»; «я більше концентрувалася на своєму тілі, ніби краще його почала відчувати»;*

«вправи сподобались, після їх виконання відчула не тільки спокій, але ще й легкість та життєрадісність»; *«надихаючи вправи, бо побудовані на асоціації з природою – вільним повітрям течією води теплим сонцем та ростком життя»;* *«сподобалось, особливо, коли пропонують відчутти хвилі, воду, енергію, яку береш знизу та розповсюджуєш всюди, немов би поливаєш та пророщуєш квітку всередині»).* В окремих учасників Експерименту 3 виконання евричмічних вправ не викликало резонансу, бо здалося їм занадто повільним. Дехто відмітив, що це було їхнє друге знайомство з подібними вправами, яке на цей раз було для них більш сприйнятливим (*«враження позитивні; раніше я більш скептично ставилася до подібних вправ, але зараз почала займатися йогою і отримую задоволення від подібних вправ»*).

Якщо співставити результати всіх цих трьох невеличких експериментів, то зазначимо, що отримані результати у всіх трьох випадках свідчать переважно про позитивну динаміку психічних станів учасників експериментальних груп; зовсім не виявлено випадків погіршення психічного стану після виконання евричмічних вправ.

Відмітимо, що результати Експерименту 1 менше всього співпадають з результатами Експериментів 2 та 3. Це можна пояснити, по-перше, обтяжуючими обставинами для повноцінного проведення та завершення Експерименту 1, пов'язаними з новою хвилею військової агресії в Україні, по-друге, віком учасників (в Експерименті 1 учасники були зрілого віку, а в Експериментах 2 та 3 – переважно студентська молодь), по-третє, організацією самого експериментального дослідження та наявністю значних часових відстаней між першим самооцінюванням, участю в курсі АБСР та підсумовуючим самооцінюванням. Також припускаємо, що під час другого самооцінювання на психічний стан учасників більше вплинула ситуація з війною в Україні, ніж виконання евричмічних вправ, увага була спрямована вже не на оцінку результативності двомісячного курсу АБСР, а на ситуацію війни та свій психічний стан у зв'язку з цим.

Результати Експерименту 2 повністю відтворилися в Експерименті 3 (збільшення показників уважності, зосередженості, спокою, байдужості, безтурботності, розслабленості, міркування, учасники відчували себе більш відпочившими). Ефект від виконання

евритмічних вправ в Експерименті 3 був більш значущим – з 20 пропонуванних для самооцінювання шкал по 15 шкалам після виконання евритмічних вправ було виявлено позитивні зміни (тоді як в Експерименті 2 позитивні зміни було виявлено по 8 шкалам методики). Покращення ефекту від виконання евритмічних вправ в Експерименті 3, у порівнянні з Експериментом 2, може бути пов'язане з більшою тривалістю комплексу евритмічних вправ, які пропонувалися для виконання, а також з тим, що для більшості учасників евритмічні вправи були вже знайомими на основі попереднього досвіду участі в Експерименті 2, тобто вони вже їх не сприймали як щось нове та незрозуміле.

Висновки і перспективи. Отже, виконання евритмічних вправ у всіх трьох проведених нами експериментальних дослідженнях сприяло покращенню психічного стану учасників за багатьма важливими характеристиками; зовсім не було виявлено погіршення психічного стану. Отримані результати дають нам можливість вважати проведені експерименти успішними. Наше припущення про те, що виконання евритмічних вправ може сприяти покращенню та стабілізації психічного стану людини, підтвердилося. Перспективами подальших досліджень вважаємо продовження серії експериментів на тестування ефективності різних стабілізуючих вправ, зокрема, евритмічних.

Подяки. Дослідження реалізовано у співпраці з Дослідницькою асоціацією «Персей» / Föhrenweg 3 2560 Nidau Schweiz в рамках дослідницького проекту «Стабілізація психічних станів засобами лікувальної евритмії в умовах війни».

Література

1. Бондаревич, І., & Бородулькіна, Т. (2022). Організація та методичне забезпечення дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції*. (м.Дніпро, 21 лютого 2022 р.), 6-10. <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/9538>
2. Бородулькіна, Т.О. (2022). Лікувальна евритмія як інструмент подолання наслідків стресу та зцілення від травми під час війни. *Теоретичні та практичні основи соціальної роботи : монографія*. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка». 238-254.
3. Дослідницький проект з ефективності АБСР. (2022). <https://www.absr.international/research-ukr>
4. Еволюційний ряд-1. Evolutionary Row-1. (2022). https://www.youtube.com/watch?v=4K8_DU6qDDs
5. Евритмія для зміцнення. (2022). <https://www.ukr.eurhythm4you.com/courses/62239->

6. Kolk, van der B. (2023). *Tiło vede lik. Yak lyshyti psixotravmi v minulomu*. Харків: Віват.
7. СТАБІЛІЗАЦІЯ – Академічний тлумачний словник української мови. (б. д.). Академічний тлумачний словник української мови. <http://sum.in.ua/s/stabilizacija>
8. Що таке СТАБІЛІЗАЦІЯ - Словник іншомовних слів Мельничука - Словники - Словопедія. (б. д.). У Словники - Словопедія. <http://slovopedia.org.ua/42/53409/290354.html>
9. Хундхаммер, Т., Боковець, А., Бородулькіна, Т., Бондаревич, І. (2022). Дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР: підготовчий етап. *Психологічна допомога особам та групам, що опинились в складних життєвих обставинах* [збірник тез Всеукраїнського круглого столу]. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 52-53.
10. Хундхаммер, Т., & Боковець, А. (2022а). Лекція «Що таке евритмія та її можливості при подоланні стресів». 14.06.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=iRMXGUFRfzM>
11. Хундхаммер, Т., & Боковець, А. (2022б). Лекція «Застосування евритмії в кризових ситуаціях». 28.06.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=jlgjE7H2CBw>
12. Хундхаммер, Т. (2023). Лекція «Прості рухи, які зміцнюють внутрішні сили і дарують відчуття безпеки. Приклади, вправи, обговорення». 22.05.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=KdM9X-7rNFc&t=27s>
13. Hamre, H.J., Witt, C.M., & Glockmann, A. et al. (2007). Eurythmy therapy in chronic disease: a four-year prospective cohort study. *BMC Public Health*. 7, 61. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-61>
14. Levine, P. A. (2008). *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body*. Boulder, Colorado: Sounds True.
15. Oei, S.L., Thronicke, A., Matthes, H., & Schad, F. (2021). Assessment of integrative non-pharmacological interventions and quality of life in breast cancer patients using real-world data. *Breast Cancer*. 28(3), 608-617. <https://doi.org/10.1007/s12282-020-01193-x>
16. Steiner, R. (1990). *Eurythmie als sichtbare Sprache*. Dornach : Rudolf Steiner Verlag.
17. Steiner, R. (2003). *Heileurythmie*. Dornach : Rudolf Steiner Verlag.

References

1. Bondarevych, I., & Boroduljkina, T. (2022). *Orghanizacija ta metodychne zabezpechennja doslidzhennja efektyvnosti ghrupovogho onlajn kursu z podolannja stresiv ABSR*. [Organization and methodical support of the study of the effectiveness of the group online course on overcoming the stress of ABSR]. *Aktualjni problemy ekstremalnoji ta kryzovoji psykholohiji : zbirnyk tez Mizhnarodnoji naukovo-praktychnoji konferenciji*. (m.Dnipro, 21 ljutogho 2022 r.). 6-10). <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/9538> [in Ukrainian].
2. Boroduljkina, T.O. (2022). Likuvalna evrytmiia yak instrument podolannia naslidkiv stresu ta ztsilennia vid travmy pid chas viiny. [Therapeutic eurhythm as a tool for overcoming the consequences of stress and healing from trauma during war]. *Teoretychni ta praktychni osnovy sotsialnoi roboty – Theoretical and practical foundations of social work*. Zaporizhzhia : NU «Zaporizka politekhnikha». 238-254. [in Ukrainian].
3. *Doslidnyckyj proekt z efektyvnosti ABSR. [Research project on the effectiveness of ABSR]*. (2022). <https://www.absr.international/research-ukr> [in Ukrainian].
4. *Evoliutsiinyi riad-1. [Evolutionary Row-1]*. (2022). https://www.youtube.com/watch?v=4K8_DU6qDDs. [in Ukrainian].
5. *Evrytmija dlja zmicnennja. [Eurythmia for strengthening]*. (2022). URL: <https://www.ukr.eurythmy4you.com/courses/62239-> [in Ukrainian].
6. Kolk, van der B. (2023). *Tiło vede lik. Yak lyshyti psykhotravmy v minulomu [The body heals. How to leave psychological trauma in the past]*. Kharkiv: Vivat. [in Ukrainian].

7. *STABILIZATsIIa – Akademichnyi tlumachnyi slovnyk ukraïnskoi movy. (b. d.). Akademichnyi tlumachnyi slovnyk ukraïnskoi movy [STABILIZATION – Academic explanatory dictionary of the Ukrainian language].* <http://sum.in.ua/s/stabilizacija> [in Ukrainian].

8. *Shcho take STABILIZATsIIa - Slovnyk inshomovnykh sliv Melnychuka - Slovnyky - Slovopediia. [What is STABILIZATION - Melnychuk's dictionary of foreign words]. (b. d.). U Slovnyky - Slovopediia.* <http://slovopedia.org.ua/42/53409/290354.html> [in Ukrainian].

9. Khundkhammer, T., Bokovecj, A., Boroduljkina, T., & Bondarevych, I. *Doslidzhennja efektyvnosti ghrupovogho onlajn kursu z podolannja stresiv ABSR: pidghotovchyj etap. [Study of the effectiveness of a group online course on coping with stress in the ABSR: preparatory stage]. Psykholohichna dopomogha osobam ta ghrupam, shho opynylys v skladnykh zhyttjevykh obstavynakh [zbirnyk tez Vseukraïnsjkogho krughlogho stolu]. (Dnipro, 1 ljutogho 2022 r.). 52-53.* <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/9292> [in Ukrainian].

10. Khundkhammer, T., & Bokovecj, A. (2022a). *Lekcija «Shho take evrytmija ta jiji mozhlyvosti pry podolanni stresiv». 14.06.2022. [Lecture "What is eurythmy and its possibilities in overcoming stress"].* <https://www.youtube.com/watch?v=iRMXGUFrfzM> [in Ukrainian].

11. Khundkhammer, T., & Bokovecj, A. (2022b). *Lekcija «Zastosuvannja evrytmiji v kryzovykh sytuacijakh». [Lecture "Application of eurythmy in crisis situations"]. 28.06.2022.* <https://www.youtube.com/watch?v=jlgjE7H2CBw> [in Ukrainian].

12. Khundkhammer, T. (2023). *Lektsiia «Prosti rukhy, yaki zmitsniuiut vnutrishni syly i daruiut vidchuttia bezpeky. Pryklady, vpravy, obhovorennia». [Lecture "Simple movements that strengthen internal forces and give a sense of security. Examples, exercises, discussion"]. 22.05.2023.* <https://www.youtube.com/watch?v=KdM9X-7rNFc&t=27s> [in Ukrainian].

13. Hamre, H.J., Witt, C.M., & Glockmann, A. et al. (2007). *Eurythmy therapy in chronic disease: a four-year prospective cohort study. BMC Public Health. 7, 61.* <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-61>

14. Levine, P. A. (2008). *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body.* Boulder, Colorado: Sounds True.

15. Oei, S.L., Thronicke, A., Matthes, H., & Schad, F. (2021). *Assessment of integrative non-pharmacological interventions and quality of life in breast cancer patients using real-world data. Breast Cancer. 28(3), 608-617.* <https://doi.org/10.1007/s12282-020-01193-x>

16. Steiner, R. (1990). *Eurythmie als sichtbare Sprache.* Dornach : Rudolf Steiner Verlag.

17. Steiner, R. (2003). *Heileurythmie.* Dornach : Rudolf Steiner Verlag.

Received: 29.04.2023

Accepted: 20.05.2023

КОНСТРУКТИВНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ПЕРЕТВОРЕННЯ ПСИХІКИ ЛЮДИНИ

Вірна Жанна

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна,

Virna.Zhanna@vnu.edu.ua

zhanna.virna@pucpr.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8134-2691>

Мета. Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню конструктивної психології як науки про оптимальне функціонування, ефективне відтворення та інтегральний розвиток людини протягом життєвого циклу. Метою презентованого матеріалу є методологічне обґрунтування конструктивної психології як технології у функціональній структурі психологічної науки.

Методи. В основу покладено метод психологічного моделювання як теоретичне відтворення логіки розвитку конструктивної психології як технології перетворення психіки людини.

Результати. Теоретичне обґрунтування проблеми вміщує розгляд етапів становлення конструктивної психології та варіанти їх тлумачення. Починаючи з філософського напрямку конструктивізму та основних конструктивістських підходів (радикальний конструктивізм, соціальний конструктивізм, конструктивний альтернативізм), розглянуто базові розвивальні і гуманітарні позиції конструктивної психології, її структуру та основні функції та підкреслено її наукову перетворювальну інтенцію в дослідженні психіки людини. Запропоновано схему рівнів наукового знання психології та визначено технологічні знання конструктивної психології як гносеологічний продукт її рефлексивного функціонування. Наголошується, що у методологічній ситуації розвитку психології, конструктивній психології відводиться роль інтеграції знання про розвиток психіки людини. Зактуалізовано питання підготовки конструктивних психологів як фахівців прикладних галузей психології, що зможуть реалізувати теорію і практику самоуправління процесом життєдіяльності в соціально-прикладних сферах. Окреслено основні задачі діяльності конструктивного психолога, його методологічну базу і сфери застосування його професійних знань і умінь, вимоги до його особистості та ефективності діяльності.

Висновки. У висновках зазначено, що психологічна освіта із залученням конструктивної психології, дасть можливість удосконалити основні критерії та показники якості психологічної освіти.

Ключові слова: конструктивна психологія, конструктивний / деструктивний розвиток психіки, технологічні знання, психотехнології, конструктивний психолог.

Zhanna Virna. Constructive psychology as a technology for human psyche transformation.

Purpose. The article is devoted to the constructive psychology theoretical justification as a science of optimal functioning, effective reproduction and integral development of a person during the life. The purpose of the theoretical review is the methodological substantiation of constructive psychology as a technology in the psychological science functional structure.

Methods. The basis is the method of psychological modeling as a theoretical reproduction of the logic of the constructive psychology development as a human psyche transforming technology.

Results. The theoretical justification of the problem includes consideration of the constructive psychology formation stages and options for their interpretation. An overview of the philosophical direction of constructivism and the main constructivist approaches (radical constructivism, social constructivism, constructive alternativeism) is carried out. Based on these approaches, the basic developmental and humanitarian positions of constructive psychology, its structure and main functions are described, and its scientific transformative intent in the study of the human psyche is emphasized. A scientific knowledge levels scheme of psychology is proposed and technological knowledge of constructive psychology is defined as an epistemological product of its reflexive functioning. In the methodological situation of psychology development, constructive psychology is assigned the role of integrating knowledge about the development of the human psyche. The issue of training constructive psychologists as specialists in applied fields of psychology, who will be able to implement the theory and practice of self-management in social and applied spheres, has been updated. The main tasks of the constructive psychologist, his methodological base and areas of application of his professional knowledge and skills, requirements for his personality and efficiency of activity are outlined.

Conclusions. Psychological education with the involvement of constructive psychology will provide an opportunity to improve the psychological education main criteria and indicators of the quality.

Key words: constructive psychology, constructive / destructive psyche development, technological knowledge, psychotechnologies, constructive psychologist.

Вступ. Основою розвитку науки є розуміння методології її наукових шкіл, що є вкрай важливим не тільки для фахівців-теоретиків, але й фахівців, які впроваджують технології

психологічного впливу. Йдеться про те, що теоретичні психологи за рахунок величезного аналізу постульованих концепцій і теорій, зазвичай повністю відповідають за науковість психологічного знання, а у практикуючих психологів-початківців можемо спостерігати, якщо можна так сказати, «приховану область теорії», яка блокує методологічну рефлексію фахівця та сприяє розповсюдженню різноманітних методологічних непорозумінь (переважно йдеться про консолідацію психолога з однією з проблемних інстанцій клієнта, яка потребує допомоги в даний момент, але при цьому у неї немає солідарності із перспективами людини). Загалом говорячи про перспективи, йдеться про проектування і конструювання тих життєдіяльних умов, які забезпечували б збалансоване функціонування психічних новоутворень.

Також психологія, яка за останні сорок років стала визнаною областю досліджень, все ж таки ще знаходиться у постійному пошуку єдиної методології. На даний час у вітчизняній психології спостерігаємо достатню кількість незалежних психологічних досліджень і практик, що підтверджено систематичними досягненнями окремих науковців або їх наукових шкіл. Проте, на фоні аналізу підготовки психологів у різноманітті їх професійних компетентностей, постає парадоксальний факт неузгодженості методологічного знання фахівця та його рефлексивної свідомості як практика чи то як дослідника. Для з'ясування причини цього парадоксального факту, потрібно провести аналіз «методологічної орієнтації» психологічної науки, у її конструктивних ознаках наукового статусу і респектабельності. Це видається споконвічним питанням, яке вирішує психологічна наука. Пропонуємо такий варіант.

Метою презентованого матеріалу є методологічне обґрунтування конструктивної психології як технології у функціональній структурі психологічної науки.

Методи та процедура дослідження. В основу покладено метод психологічного моделювання як теоретичне відтворення логіки розвитку конструктивної психології як технології перетворення психіки людини.

Обговорення результатів. Конструктивна психологія вже давно отримала статус прикладної галузі, основним призначенням якої є впровадження комплексних досліджень і психотехнологій в

області психорегуляції і психічного розвитку людини. Але етапи її історичного становлення демонструють різні варіації її тлумачення. Відразу зазначимо, що в філософії науки виокремлено напрямок конструктивізм, що базується на ідеї активності суб'єкта в побудові уявлення про оточуючий світ, тобто це підхід конструювання моделей світу та їх інтерпретацій (Construtivismo, 2022).

На сучасному етапі розвитку науки більше йдеться про конструктивістські підходи, ніж про конструктивізм, в силу того, що в психології зустрічаємо широкий спектр наукових позицій, які «в деяких випадках можуть об'єднувати необ'єднані теоретичні положення» (Raskin&Bridges, 2002 ; 3), але, на сьогодні, чітко заявили про себе радикальний конструктивізм, соціальний конструктивізм та конструктивний альтернативізм (теорія особистісних конструктів). Так радикальний конструктивізм, представлений теоріями Є. фон Глазерсфельда та У. Матурані, переконує, що абсолютно будь-яке знання не просто набувається або засвоюється, але й активно конструюється суб'єктом пізнання з метою його адаптації (Glaserfeld, 1984; Maturana, 1992), а також що процес пізнання є продуктом біологічної еволюції, а будь-яка дія є пізнанням, так само як будь-яке пізнання є дією (Varela, 1991). В соціальному конструктивізмі заявлено, що особистість, яка конструює своє розуміння світу, в свою чергу, конструюється суспільством, в якому вона розвивається, мовою і культурним контекстом розвитку, а діалогічність соціального взаємообміну є основним критерієм правдивості і корисності (Gergen, 1994). Щодо конструктивного альтернативізму, то його засновник Дж. Келлі постулює, що особистість організовує й впорядковує свій суб'єктивний досвід з опорою на індивідуальну систему біполярних шкал («конструктів»), які складаються й поточнюються протягом усього життя та виконують функцію передбачення: чим більше таких шкал, тим особистість є когнітивно складною, і тим самим вона може більше запропонувати варіантів осмислення реальності (International, 2003). Загалом, термін «конструктивний альтернативізм» підкреслює, що існує ймовірно багато альтернативних варіантів трактування подій в оточуючому світі як різними людьми, так й однією й тією ж самою людиною.

Презентовані конструктивістські підходи складають основу когнітивної психології, яка оформлена у самостійну когнітивну науку

із усіма новими прикладними відгалуженням, як-от конекціонізм, нейроконструктивізм тощо. Говорячи про конструктивну науку в класичному розумінні, маємо на увазі напрямок самостійної перетворювальної науки, яка має досить специфічні функції. Про таку психологію вперше згадує В. Дільтей, який конструктивною називає пояснювальну психологію, в якій теорія психіки конструювалась дослідником як складна система, що складається з найпростіших елементів. На його думку, саме пояснювальна психологія протистоїть описовій психології (Вільгельм, 2011). К. Левін, виокремивши стадії історичного розвитку науки, поряд із спекулятивною, дескриптивною, виокремлює й конструктивну. І тут він конструктивною психологією називає психологію, який притаманні закони розвитку і функціонування психіки, де прерогатива надавалась пізнавальним та природничо-науковим позиціям (Столяренко, 2012). З огляду на напрацювання Є. Головахи, сучасне визначення конструктивної психології звучить так: це теорія і методи створення (проектування, конструювання) принципово нових психічних явищ (як механізмів відображення світу і регуляції діяльності) на основі необмежених можливостей удосконалення людини в процесі прогресивного розвитку суспільства (Конструктивна, 2002). Конструктивний підхід пропонує способи бачення світу та розуміння того, як ми, як люди, можемо зрозуміти світ і взаємодіяти з ним (Pavlović, 2021; O'Riordan & Palmer, 2021), що підтверджено у прикладних напрацюваннях конструктивної психотерапії, яка набирає обертів використання (Castanon, 2005).

Загалом сучасна конструктивна психологія базується на розвивальних та гуманітарних позиціях. Цьому сприяли, що найменше, такі дві обставини. По-перше, усвідомлення того факту, що психіку можна і потрібно не тільки пояснити, але й свідомо розвивати, не пускаючи її на вільний (стихийний) хід. По-друге, загальний поворот науки до людини, характерний нашому часу, вимагає звернення до самої людини, тому психологічне знання повинно бути екзистенціально значущим, доступним, привабливим і перспективним. Тому Д. Ларін, вивчаючи смисли професії психолога, зазначає, що смисл професійної діяльності відіграє ключову роль у побудові «Я-концепції» практичних психологів з позицій осмисленості та вирішення екзистенційних питань (Ларін, 2019). Детально діалог конструктивної та екзистенціальної психології

описано у сучасних працях американських вчених (Chávez et. all., 2019; Hoffman, 2019). Перші напрацювання з конструктивної психології переважно зосереджені в галузі інженерної психології, де переважно досліджувалися норми поведінки і самоуправління психічним станом операторів, які з великим успіхом використовуються в програмах інтегрального розвитку та ефективного відтворення людини як психотехнічні засоби розвитку самосвідомості.

На сучасному етапі конструктивна психологія є професійною формою психологічної свідомості, адже вона вивчає як виникає нове (нові елементи психічної культури) в психіці людини (Pavlovic, 2018).

Напевно найкращим варіантом того як відбувається розвиток людини є пояснення «соціальної ситуації» та «зони найближчого розвитку» дитини, презентоване ще Л. Виготським у його культурно-історичної психології, яка склала основу різноманітних освітніх практик (Столяренко, 2012). Також Ж. Піаже, розглядаючи розвиток інтелекту дитини, резюмує, що когнітивний розвиток є постійною реорганізацією психічних процесів, яка зумовлена як біологічним дозріванням, так й досвідом, який дитина отримує в процесі взаємодії із середовищем (Столяренко, 2012). Але є нюанси, які потребують свого додаткового розгляду.

Будь-яка наука, і психологія зокрема, має свою структуру і свої функції. Тобто науку можна розглядати на рівні особливого категоріального відношення між суб'єктом і об'єктом як продуктивний процес їх специфічної взаємодії, зумовленої способами діяльності суб'єкта. В залежності від внутрішньої необхідності суб'єкта науки даний процес взаємодії має характер *пізнання* або *перетворення* об'єкта науки. Тобто йдеться про розуміння психологом того як він використовує власні онтологічні картини світу в якості організації наукового психологічного світогляду.

Класичне розуміння процесу наукового пізнання полягає в тому, що *суб'єкт пізнає об'єкт науки*. А в процесі перетворення *об'єкт перетворюється суб'єктом науки*. Особливо процес перетворення набуває свого значення для психологічного знання, адже онтологічний продукт перетворення в науці реалізується зміною стану об'єкту науки або у напрямку його розвитку, підвищення рівня організації, посилення інтегративних, неентропійних тенденцій, або у напрямку руйнування, зниження організації, посилення

дезінтегративних, ентропійних тенденцій. У будь-якому випадку, як результат отримуємо гносеологічний продукт як технологічні знання, методологія яких відображає одну з двох функцій науки – конструктивну або деструктивну. Найкращим прикладом того як це відбувається, можна вважати роботу С. Яланської та В. Моляко щодо протистояння конструктивного і деструктивного у розгляді толерантності та людської дурості і заздрощів (Яланська&Моляко, 2018). Отже аксіоматичного значення набуває положення, що перетворення психіки може здійснюватися у двох протилежних напрямках – розвитку й руйнування: технологію розвитку психіки забезпечує конструктивна психологія; відповідно деструктивна психологія продукує технологію руйнування психіки. Тому є усі підстави визначити конструктивну психологію як науку про суть, цінності та способи розвитку психіки, задачею якої є засвоєння, створення та застосування психічних культур (Конструктивна, 2002). Тобто мовиться про наукову перетворювальну психологію. В чому її відмінність загалом від психології, яка у класичних підручниках визначається як наука і система знань про закономірності, механізми, психічні факти і явища в житті людини (Максименко, 2006). Спробуємо окреслити основні фрагменти такої відмінності.

Специфіка психологічного знання полягає в тому, що перетворення об'єкту психології досягається за умови функціонального задіяння рефлексії та реорганізації способів наукової діяльності. Тому в методології психології, окрім пізнавальної і перетворювальної, обов'язково включають ще одну функцію – рефлексивну. Гносеологічний продукт конструктивної психології в межах її функціональних характеристик повинен складатися з теорії об'єкта науки, методології науки та технології перетворення об'єкта науки. Схематично рівні наукового знання можна представити у відповідності до кожної функції психологічної науки (рис. 1).



Рис. 1. Схема рівнів наукового знання психології

У запропонованій схемі теорія психіки є базовою основою психологічної науки, адже теорія дає не тільки знання, вона дає можливість повного використання розумової діяльності суб'єкта. Теорія, виконуючи свою пізнавальну функцію, фактично є енграмою (відображення статичної структури об'єкта) (Josselyn, 2020), яка складається з постійних рис об'єкту пізнання. Тому, коли говоримо про класичне визначення психології як науки про сутність психічного відображення, то цим визначається пізнавальна функція психології і відповідно є усі підстави репрезентувати її як пізнавальну психологію. Мусимо зазначити, що теорія може функціонувати як програма, яка забезпечує концепції та форми розуміння, але її використання в дослідницькому досвіді є тим, що змушує її створювати формат дослідження та водночас заново винаходити себе у новому локусі психологічного досвіду. Тобто теорія завжди потребує стратегії, ініціативи, винахідливості, і, навіть творчості, і цю функцію бере на себе метод. «Метод, породжений теорією, відроджує саму теорію» (Morin&Cuirana, 2003 ; 23). Таким чином у комплексній перспективі, метод психології є формою (стилем) мислення. У цьому сенсі метод створює власну стратегію, яка невіддільна від винахідницької участі тих (дослідників), хто її розробляє. Саме дослідники на шляху реалізації метода, повинні методологічно перевірити генеративні принципи реалізації того чи іншого методу. Таким чином, метод є центральним і життєво важливим, коли

активно визнається присутністю суб'єкта, який докладає зусиль для наукового відкриття. В цьому й проявляється рефлексивна функція психологічної науки, що дає можливість говорити про її методологію як вчення про правила мислення при створенні теорії науки. Щодо рефлексивної функції наукового знання, то основне її завдання полягає в оцінці способів і результатів аналізу в ході теоретичного мислення, а «... методологічна рефлексія розглядає отримане знання як цілісну систему, що входить у макросистему загальнонаукового знання і розвивається в ній. Цей вид наукової рефлексії націлений на такі об'єкти, як теорія, концепція, система методів, дослідницька програма тощо» (Данильян&Дзьобань, 2019 ; 148). В контексті розвитку психологічної науки, її рефлексивна функція є базовою у створенні наукового інтересу до нових відкриттів і узагальнень.

Тому є усі підстави вважати, що саме перетворювальна функція, яка послідовно слідує за рефлексивними інтенціями розвитку психологічного знання, бере на себе роль експериментальної верифікації та теоретичної адекватизації нових форм винаходів (теорій, концепцій, напрямків тощо) та апробації різноманітних терапевтичних і розвивальних ефектів. Ці перетворення покликана реалізовувати конструктивна психологія, яка фактично є наукою про оптимальне функціонування, ефективне відтворення та інтегральний розвиток людини протягом життєвого циклу. Це самостійна наука, продуктом якої психотехнології інтегрального розвитку людини (проекування картин світу, ціннісних орієнтацій, способів діяльності та життєдіяльності тощо). В просторі історичного становлення конструктивної психології можна виокремити методологічний синтез таких чотирьох типів емпіричного і теоретичного психологічного знання, а саме езотеричної психології, житейської психології, психіатрії та наукової психології, - ці спеціалізовані типи психологічного знання обслуговують основні побутові процеси людини – процеси розвитку, функціонування і відтворення, а також є формою емпірико-інтуїтивного знання. Тобто конструктивну психологію можна вважати п'ятим типом психологічного синтетичного знання, яка організована по принципу еволюційної спіралі (багаторівнева спектральна психологія). Необхідність в конструктивній психології полягає в тому, що в існуючих умовах та ж сама езотерична психологія не призводить до інтегрального розвитку, а швидше до штучного психозу; побутова психологія не

забезпечує оптимального функціонування; а реальна психіатрія не завжди веде до ефективного відновлення. Тому у новій методологічній ситуації виникнення конструктивної психології є усі шанси отримання цілісної (інтегральної) теорії розвитку психіки в онтогенезі людини. З власних переконань, що основні функція психіки людини полягає в регуляції процесу життєдіяльності як процесу взаємодії людини із світом протягом життєвого циклу, нами розроблено авторський курс «Конструктивна психологія життя», який присвячений розгляду і систематизації теоретичних знань щодо характеристик та закономірностей психічного відображення і регуляції життєвого континууму людини в сучасному суспільстві та набуттю практичних вмінь щодо використання методів конструювання (проектування) психологічних новоутворень на основі необхідних можливостей удосконалення людини в процесі розвитку (Конструктивна, 2021). Отже, розвиток людини як суб'єкта своєї життєдіяльності є інтегральним розвитком, а засобом такого розвитку є практика самоуправління процесом життєдіяльності, що нами неодноразово підкреслювалося в персональних публікаціях і колективних монографіях, присвячених конструктивному самозбереженню особистості в життєвому і професійному просторі реалізації (Психологія, 2015; Вірна, 2017).

На часі актуальним постає питання щодо підготовки фахівців – конструктивних психологів, - які будуть підготовленими і спроможними реалізувати теорію і практику самоуправління процесом життєдіяльності, засвоєння і прогнозування оптимальних режимів функціонування психіки з поступовою структурною інтеграцією, і, головне виступати центральною фігурою трансформації конструктивного психологічного досвіду в соціально-прикладних галузях психології. Це фактично є питання, з якого ми розпочинали обґрунтування актуальності презентованого дослідження. Тому спробуємо розібратися.

Серед усіх професійних ролей, які виконує психолог (дослідник, прикладний психолог, практичний психолог, викладач), *конструктивний психолог* належить до прикладного психолога, *основними задачами* діяльності якого є застосування психологічних закономірностей для розвитку і успішного функціонування тієї чи іншої сфери соціальних відносин, а також оволодіння законами функціонування психіки в певній суспільно-соціальній діяльності;

Його методологічною базою є проектування середовища життєдіяльності на основі психологічних принципів, психодіагностики, психологічного навчання та соціально-організаційного навчання; до його *необхідних знань* відносяться знання відповідних галузей наукової психології, навички математичного і наукового моделювання, проектування, дослідження, знання психотехнік діагностичного і навчального характеру; серед *вимог до особистості* такого фахівця виокремлюють гнучкість і гостроту розуму, спостережливість, комунікабельність, відкритість, схильність до співпраці, розвинуті аналітичні здібності та рефлексивні здібності; що стосується *сфер застосування його професійних знань і умінь*, то переважно це стосується сфери виробництва та різноманітних соціальних і навчальних інституцій (навчальні заклади, кадрові агентства, центри зайнятості, центри профорієнтації, установи правоохоронних органів, служби безпеки, збройних сил, прикордонної і митної служби) та галузі бізнесу (менеджмент, маркетинг, реклама, PR).

Щодо критеріїв ефективності діяльності конструктивного психолога, то виходячи з реалій воєнного сьогодення, такий критерій як ефективна діяльність людини в певній сфері соціального життя, є визначальним у проектуванні життєвої і соціально-професійної реалізації не тільки в умовах воєнних дій, але й післявоєнний період. І, успішність цього багато в чому залежить від професійної підготовленості конструктивного психолога в тій чи іншій прикладній галузі, як-от юридичний (кримінальний) психолог, організаційний психолог, соціальний психолог, медичний (клінічний) психолог тощо.

Загалом слід пам'ятати, що в індивідуальному професійному досвіді психолога, повинні знаходити своє відображення як теоретичні і методологічні принципи тих напрямків психології, до яких належить фахівець, так його індивідуально-психологічні особливості. Завдяки поступовому закріпленню набутих теоретичних знань в процесі навчання, а також завдяки розгортанню власної траєкторії професійної реалізації психолога, виникають нові підходи, авторські концепції і методики роботи.

Висновки і перспективи. Завершальним акордом презентованого дослідження є наше глибоке переконання, що психологічна освіта із залученням конструктивної психології, дасть

можливість по-новому подивитися, і, звичайно ж переглянути основні критерії та показники якості психологічної освіти (із світового досвіду підготовки психологів – немає такого рівня «бакалавр психології»), а відповідно й зацікавленість суспільства в таких фахівцях.

Подяки.

Подяка Папському католицькому університету Парани (PUCPR) (м. Курітіба, Бразилія) за сприяння у реалізації дослідження.

Література:

1. Вільгельм Дільтей і філософія «духовно-наукового» знання (2011). Чернівці : Чернівецький нац. ун-т.
2. Вірна, Ж.П. (2021). *Конструктивна психологія життя: силабус навчальної дисципліни підготовки доктора філософії*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19658/3/konstrukt_psychol.pdf
3. Вірна, Ж.П. (Ред.). (2015). *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості*. Луцьк : Вежа-Друк.
4. Вірна, Ж.П. (2017). Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості. *Науковий вісник Миколаївського нац. ун-ту ім. В.О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць*, 1, 35-40.
5. Данильян, О.Г., Дзьобань, О.П. (2019). *Методологія наукових досліджень*. Харків : Право.
6. *Конструктивна психологія і професіоналізація особистості : матеріали міжрегіонального наукового семінару* (2002). Луцьк.
7. Ларін, Д. (2019). *Смисли професії майбутніх психологів*. Київ : Глобус.
8. Максименко, С.Д. (2006). *Гене́за здійснення особистості*. Київ : Изд-во ООО «КММ».
9. Столяренко, О.Б. (2012). *Психологія особистості*. Київ : Центр учбової літератури.
10. Яланська, С., Моляко, В. (2018). *Психологія протистояння конструктивного та деструктивного*. Полтава : Видавництво «Сімон».
11. Castanon, G.A. (2005). Construtivismo e terapia cognitiva: questões epistemológicas. *Revista Brasileira de Terapia Cognitiva*, 1(2), 31-42. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872005000200004&lng=pt&nrm=iso
12. *Construtivismo crítico: uma filosofia da tecnologia* (2022). São Paulo: Associação Filosófica Scientiae Studia. <https://www.scientiaestudia.org.br/publicacoes/colecao/resenhas/amostra-construtivismo-critico-feenberg-2022.pdf>
13. Chávez, T. A., Givens, J., Lemberger-Truelove, M. E., Lemberger-Truelove, T. & Palacios, A. F. (2019). Dialogical Meaning and Justice for Constructivist and Existential Psychologies. *Journal of Constructivist Psychology*, 32(2), 138-147. <https://doi.org/10.1080/10720537.2018.1461718>
14. Gergen, K.J. (1994). *Realities and relationships, Soundings in social construction*. Cambridge. MA: Harvard University Press.
15. Glasersfeld, E. (1984). An introduction to radical constructivism. *The invented reality*. (p. 17–40). New York : Norton,
16. Hoffman, L. (2019). Existential and Constructivist Psychology: A Developing Dialogue. *Journal of Constructivist Psychology*, 32(2), 105-107. <https://doi.org/10.1080/10720537.2018.1461721>

17. Fransella, F. (Eds.). (2003). *International handbook of personal construct psychology*. UK: John Wiley&Sons, Ltd. URL: <https://www.al-edu.com/wp-content/uploads/2014/05/Fransella-ed-International-Handbook-of-Personal-Construct-Psychology.pdf>
18. Jackson, R.E. (2013). Evolutionary Constructivist Psychology. *Journal of Constructivist Psychology*, 26(3), 187-193. <https://doi.org/10.1080/10720537.2013.787325>
19. Josselyn, S.A., Tonegawa, S. (2020). Memory engrams: Recalling the past and imagining the future. *Science*, 3, 367-374 <https://doi.org/10.1126/science.aaw4325>
20. Maturana, H.R., Varela, F.J. (1992). *The Tree of Knowledge*. Boston: Shambhala.
21. Morin, E., Ciurana, E-R., Motta, R.D. (2003). *Educar na Era Planetária: O pensamento complexo como método de aprendizagem no erro e na incerteza humana*. São Paulo: Cortez Editora.
22. O'Riordan, S., & Palmer, S. (Eds.). (2021). *Introduction to Coaching Psychology* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315222981>
23. Pavlovic, J. (2018). Embracing Innovation: New Voices in Constructivist Psychology. *Journal of Constructivist Psychology*, 31(2), 117-117. <https://doi.org/10.1080/10720537.2016.1271378>
24. Pavlović, J. (2021). Team Coaching Psychology: Toward an Integration of Constructivist Approaches. *Journal of Constructivist Psychology*, 34(4), 450-462. <https://doi.org/10.1080/10720537.2019.1700856>
25. Raskin, J.D. (2002). Constructivism in psychology: Personal construct psychology, radical constructivism, and social constructionism. *Studies in Meaning: Exploring Constructivist Psychology*. (pp. 1–25). New York, NY: Pace University Press.
26. Varela, F.J., Thompson, E., Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge, MA: MIT Press.

References

1. *Vilhelm Diltei i filosofija «dukhovno-naukovoho» znannia [Wilhelm Dilthey and the philosophy of "spiritual-scientific" knowledge]*. (2011). Chernivtsi : Chernivetskyi nats. un-t. [in Ukrainian].
2. Virna, Zh.P. (2021). *Konstruktivna psykholohiia zhyttia: sylabus navchalnoi dystsypliny pidhotovky doktora filosofii [Constructive psychology of life: the syllabus of the educational discipline for the preparation of the doctor of philosophy]*. Lutsk: Lesya Ukrainka Volyn National University. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19658/3/konstrukt_psyhol.pdf [in Ukrainian].
3. Virna, Zh.P. (Eds.). (2015). *Psykholohiia profesiinoi bezpeky: tekhnolohii konstruktivnoho samozberezhennia osobystosti [Psychology of professional safety: technologies of constructive self-preservation of the individual]*. Lutsk : Vezha-Druk. [in Ukrainian].
4. Virna, Zh.P. (2017). *Psykholohichni koordynaty konstruktivnoho samozberezhennia osobystosti [Psychological coordinates of constructive self-preservation of the individual]*. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho nats. un-tu im. V.O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Mykolaiv National University. University named after V.O. Sukhomlynskyi. Psychological sciences*, 1, 35-40. [in Ukrainian].
5. Danylian, O.H., Dzoban, O.P. (2019). *Metodolohiia naukovykh doslidzhen [Methodology of scientific research]*. Kharkiv : Pravo [in Ukrainian].
6. *Konstruktivna psihologiya i profesionalizatsiya osobystosti : materiali mizhregionalnogo naukovo seminaru [Constructive psychology and professionalization of specialness : materials of the interregional scientific seminar]*. (2002). Lutsk[in Ukrainian].
7. Larin, D. (2019). *Smisli profesiyi maybutnih psihologiv [Meanings of the profession of future psychologists]*. Kiyiv : Globus. [in Ukrainian].
8. Maksimenko, S.D. (2006). *Geneza zdiysnennya osobystosti [The genesis of personality realization]*. Kiyiv : Izd-vo OOO «KMM» [in Ukrainian].
9. Stoliarenko, O.B. (2012). *Psykholohiia osobystosti [Personality psychology]*. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].

10. Ialanska, S., Moliako, V. (2018). *Psykholojiia protystoiannia konstruktyvnoho ta destruktyvnoho [The psychology of confrontation between constructive and destructive]*. Poltava : Vydavnytstvo «Simon». [in Ukrainian].
11. Castanon, G.A. (2005). Construtivismo e terapia cognitiva: questões epistemológicas [Constructivism and cognitive therapy: epistemological issues.]. *Revista Brasileira de Terapia Cognitiva – Brazilian Journal of Cognitive Therapy*, 1(2), 31-42. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872005000200004&lng=pt&nrm=iso [in Portuguese].
12. *Construtivismo crítico: uma filosofia da tecnologia [Critical constructivism: a philosophy of technology]*. (2022). São Paulo: Associação Filosófica Scientiae Studia. <https://www.scientiaestudia.org.br/publicacoes/colecao/resenhas/amostra-construtivismo-critico-feenberg-2022.pdf> [in Portuguese].
13. Chávez, T. A., Givens, J., Lemberger-Truelove, M. E., Lemberger-Truelove, T. & Palacios, A. F. (2019). Dialogical Meaning and Justice for Constructivist and Existential Psychologies. *Journal of Constructivist Psychology*, 32(2), 138-147. <https://doi.org/10.1080/10720537.2018.1461718>
14. Gergen, K.J. (1994). *Realities and relationships, Soundings in social construction*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
15. Glasersfeld, E. (1984). An introduction to radical constructivism. *The invented reality*. (p. 17–40). New York : Norton,
16. Hoffman, L. (2019). Existential and Constructivist Psychology: A Developing Dialogue. *Journal of Constructivist Psychology*, 32(2), 105-107. <https://doi.org/10.1080/10720537.2018.1461721>
17. Fransella, F. (Eds.). (2003). *International handbook of personal construct psychology*. UK: John Wiley&Sons, Ltd. URL: <https://www.al-edu.com/wp-content/uploads/2014/05/Fransella-ed-International-Handbook-of-Personal-Construct-Psychology.pdf>
18. Jackson, R.E. (2013). Evolutionary Constructivist Psychology. *Journal of Constructivist Psychology*, 26(3), 187-193. <https://doi.org/10.1080/10720537.2013.787325>
19. Josselyn, S.A., Tonegawa, S. (2020). Memory engrams: Recalling the past and imagining the future. *Science*, 3, 367-374 <https://doi.org/10.1126/science.aaw4325>
20. Maturana, H.R., Varela, F.J. (1992). *The Tree of Knowledge*. Boston: Shambhala.
21. Morin, E., Ciurana, E-R., Motta, R.D. (2003). *Educar na Era Planetária: O pensamento complexo como método de aprendizagem no erro e na incerteza humana [Educating in the Planetary Age: Complex thinking as a learning method in human error and uncertainty]*. São Paulo: Cortez Editora [in Portuguese].
22. O'Riordan, S., & Palmer, S. (Eds.). (2021). *Introduction to Coaching Psychology* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315222981>
23. Pavlovic, J. (2018). Embracing Innovation: New Voices in Constructivist Psychology. *Journal of Constructivist Psychology*, 31(2), 117-117. <https://doi.org/10.1080/10720537.2016.1271378>
24. Pavlović, J. (2021). Team Coaching Psychology: Toward an Integration of Constructivist Approaches. *Journal of Constructivist Psychology*, 34(4), 450-462. <https://doi.org/10.1080/10720537.2019.1700856>
25. Raskin, J.D. (2002). Constructivism in psychology: Personal construct psychology, radical constructivism, and social constructionism. *Studies in Meaning: Exploring Constructivist Psychology*. (pp. 1–25). New York, NY: Pace University Press.
26. Varela, F.J., Thompson, E., Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge, MA: MIT Press.

Received: 20.04.2023

Accepted: 17.05.2023

ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД: ІСТОРИЧНА ЕКСПЛІКАЦІЯ ВИВЧЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ

Волков Костянтин

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

mykostyavolkov@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3427-5358>

Мета. У статті представлено авторський варіант методологічної рефлексії історичної експлікації травматичного досвіду людини. Метою презентованого матеріалу є теоретичне визначення тенденцій інтерпретації травматичного досвіду особистості в контексті історичного становлення поглядів на причини виникнення та дії травми на людину.

Методи. В основу покладено методи систематизації психологічних знань, висловлювань, ідей щодо аналізу психотравматизації людини; та категоріального аналізу базових категорій і понять визначення травматичного досвіду.

Результати. Результатом теоретичного аналізу є історичний огляд поняття «травма» в межах медицини та основних періодів її використання у контексті соціально-політичних подій людства (війни ХХ століття та клінічні і моральні виклики їх наслідків; включення посттравматичного стресового розладу в офіційну психіатричну нозологію; професійне визнання наслідків жорсткого поводження в дитинстві). Презентовано базові позиції воєнної травматизації людини (снарядний шок, бойовий невроз, афганський синдром, в'єтнамський синдром, синдром війни в Перській Затоці); зазначено мнемічну специфіку індивідуальної та колективної вразливості переживання травми (історичні травми, травми жертви і агресора, міжпоколінні травми); окреслено клінічну панораму посттравматичного стресового розладу (діагностичні критерії, фактори ретравматизації, постстресова дезадаптація, поведінкові девіації); визначено центральні координати вивчення переживання травми в дитинстві (психоаналітичні, нейропсихологічні, трансгенераційні). Підкреслено потенційний соціально-ситуаційний характер психологічної травми людини, який повинен бути врахований психологами та клініцистами при складанні прикладних програм дослідження феномену травматичного досвіду.

Висновки. У висновках зазначено, що запропонований аналіз пріоритетів вивчення переживання травматичного досвіду особистості в контексті соціальних і політичних потрясінь українського народу, розкриває широкі

перспективи розробки інноваційних практик та надання психологічних послуг для людей різних соціальних статусів та вікових категорій.

Ключові слова: травматичний досвід, психологічна травма, воєнна травматизація, індивідуальна травма, колективна травма, посттравматичний стресовий розлад, травма дитинства.

Konstantin Volkov. Traumatic experience: a historical explanation of psychological studies.

Purpose. The article presents the author's version of the methodological reflection of the historical explication of the traumatic human experience. The purpose of the study is to theoretically determine the tendencies of interpreting the individual's traumatic experience in the context of the historical formation of views on the occurrence causes and effects of trauma on a person.

Methods. To carry out theoretical analysis, the following methods were used: systematization of psychological knowledge, statements, ideas regarding the analysis of human psychotraumatization; categorical analysis of basic categories and definitions of traumatic experience.

Results. The result of the theoretical analysis is a historical review of the concept of "trauma" within the framework of medicine and the main periods of its use in the context of socio-political events of mankind (wars of the 20th century and the clinical and moral challenges of their consequences; the inclusion of post-traumatic stress disorder in the official psychiatric nosology; professional recognition of the consequences of harsh behavior in childhood). The basic positions of war traumatization of a person are presented (shell shock, combat neurosis, Afghan syndrome, Vietnam syndrome, Persian Gulf war syndrome). The mnemonic specificity of individual and collective vulnerability to experiencing trauma (historical traumas, victim and aggressor traumas, intergenerational traumas) is indicated. The clinical panorama of post-traumatic stress disorder (diagnostic criteria, retraumatization factors, post-stress maladaptation, behavioral deviations) is outlined. The central coordinates of the study of experiencing trauma in childhood (psychoanalytic, neuropsychological, transgenerational) are determined. The potential socio-situational nature of human psychological trauma is emphasized, which should be taken into account by psychologists and clinicians when drawing up applied programs for the study of traumatic experience phenomenon.

Conclusions. The conclusions indicate that the proposed analysis of priorities for studying the experience of traumatic personal experience in the context of social and political upheavals of the Ukrainian people reveals broad prospects for the development of innovative practices and the provision of psychological services for people of different social statuses and age categories.

Key words: traumatic experience, psychological trauma, war traumatization, individual trauma, collective trauma, post-traumatic stress disorder, childhood trauma.

Вступ. Проблема травматичного досвіду людини в умовах воєнного часу з кожним днем стає все актуальнішою в силу широкого розповсюдження цього психологічного явища. Також можна спостерігати, що останні роки в психопатології кодифіковано широкий спектр соціальних явищ, які оформлено у самостійну область психотравматизму, де об'єднані різноманітні точки погляди не тільки психологів, але й фахівців з правової, культурної, біологічної, соціологічної та інших сфер. Також поняття травми набуло більших інтерпретацій за рахунок широкого спектру екстремальних ситуацій як-от війна, геноцид, рабство, катування, теракти, згвалтування тощо та різноманітних індивідуальних та колективних реакцій. Перераховані аспекти заактуалізували необхідність систематизації матеріалу з вивчення травматичного досвіду людини у його історичному ракурсі аналізу.

Метою статті є теоретичне визначення тенденцій інтерпретації травматичного досвіду особистості в контексті історичного становлення поглядів на причини виникнення та дії травми на людину.

Методи та процедура дослідження. В основу покладено методи систематизації психологічних знань, висловлювань, ідей щодо аналізу психотравматизації людини; та категоріального аналізу базових категорій і понять визначення травматичного досвіду.

Обговорення результатів. Історичний огляд травматичного досвіду людини варто розпочати з розуміння поняття «травми», яке прийшло в психологію з медицини, і пов'язано з позначенням тілесних ран у різноманітних їх проявах. Тому з усіх варіацій переживання фізичної травми людиною, зазвичай користуються визначенням травми як насильницької події, яка спричинює пошкодження організму та його фізіологічних систем, а також як форми активації тілесних систем з метою виживання та відновлення.

І вже з кінця XIX століття поняття медичної травми пов'язується з новими видами травм, які виникли внаслідок індустріалізації та прискорення темпів життя (аварії на заводах, транспортні аварії, пожежі тощо). Працюючи із жертвами нещасних випадків, Е. Крепелін вводить поняття «невроз страху» як окремий клінічний стан, який вміщує в собі численні неврологічні та фізичні феномени, які виникають як наслідок дії емоційних потрясінь і переростають у тривожність, а з часом ці важкі психічні травми можуть набувати

ознак хронічності, і тим самим, посилюючи розлад (Conti, 2010). Так звані індустріальні травми відображали соціальну стурбованість стресами і емоційним напруженням, що фактично підштовхувало фахівців до переходу до поняття психологічної травми.

Вважаємо досить потужним в цей період вплив школи гіпнозу Ж.-М. Шарко, який є засновником вчення про психогенну природу істерії. Зокрема, Ж.-М. Шарко відзначав, що симптоми істерії, що нагадували неврологічні ушкодження, мають психологічне походження, так як можуть бути нав'язні штучно та зняті за допомогою гіпнозу. Учні і послідовники Ж.-М. Шарко, продовжуючи його розробки, прагнули встановити етіологію істерії, і, наслідком такого прагнення стало виснування З. Фрейда і Й. Брейера, що істерія є наслідком психічної травми. З. Фрейд психічну травму розуміє як певне емоційне, психологічно не перероблене індивідом, потрясіння, яке супроводжується непереробленими афектами, такими як: сором, душевний біль, страх, стрес. А невроз є наслідком травматичного переживання. Було встановлено, що сильні емоційні реакції на травматичні події в житті жінки (істерія вважалась жіночою хворобою) можуть призвести до зміненого стану свідомості, що провокує появу істеричної симптоматики (дисоціація, розщеплення) (Колядко&Каленская, 2015). Також, З. Фрейд постулював, що в основі випадків жіночої істерії покладено епізод передчасного сексуального досвіду у ранньому дитинстві. Саме в цей період, працюючи з істеричною симптоматикою, починають впроваджуватися психотерапевтичні методи, як-от «психологічний аналіз» (П. Жане), «відреагування» (З. Фрейд) і «катарсис» (С. Брайер), – які орієнтовані на роботу з психічною травмою істеричних жінок, а з часом й на роботу з чоловічими травматичними подіями.

Загалом, як зазначає О. Блінов, саме в цей період починається пошук таких понять, які пояснюють різноманітні варіації психологічної травми, як-от: «швейцарська хвороба», «ностальгія», «цереброспінальний шок», «посилене серцебиття» («тріпотіння»), «виснаження серцевого м'язу», «солдатське серце», «травматичний невроз», «нервовий шок», «розлади серцевої діяльності», «снарядний шок», «траншейний невроз», «військовий невроз», «емоційний шок» (Блінов, 2019).

Отже в історичному контексті розгляду поглядів на причини виникнення та дії психологічної травми на людину, чітко прослідковується їх детермінація соціальними подіями, які відбуваються в суспільстві. Починаючи з ХХ століття, травма у значенні жахливих та насильницьких подій та їх наслідків для людини визначалась трьома наборами подій : 1 – війнами ХХ століття та клінічними та моральними викликами, які вони підняли; 2 – включення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в офіційну психіатричну нозологію; та 3 – зростаючого суспільного та професійного визнання поширеності та довгострокових наслідків жорстокого поводження в дитинстві (Kirmayer, 2007).

Особливо соціальний вплив війни пов'язаний з світовими війнами та геноцидами. Історія людства наповнила цей період великою кількістю війн, починаючи від Першої (1914-1918) та Другої (1939-1945) світових війн та завершуючи війнами в В'єтнамі (1959-1975), Афганістані (1979-1989), Перській Затоці (1990-1991), Чечні (1999-2009) та Російсько-українською війною, яка триває з 2014 року по теперішній час. Що стосується переживання геноциду, то за останні сто років, ми маємо приклади жорстокого вбивства вірмен турецькими військами (1915-1923), Голодомор в Україні (1932-1933, 1946-1947), Голокост єврейського народу (1933-1945), табори смерті нацистської Німеччини (1939-1945), масові вбивства в Руанді (1994) та ін.

Як показує історія війн, то добре простежується закономірність, що з кожною війною нова зброя приносила нові види поранень, а відповідно це впливало на зміст надання медичних послуг як військовим, так й цивільним особам, які страждали однаковою мірою. Також кожна війна залишала на своєму шляху й ветеранів, які прагнули відновити життя, зруйноване травмами та втратами. Тобто кожна війна залишає після себе воєнну травматизацію, як-от: під час Першої світової війни зафіксований так званий «снарядний шок» (контузія), що добре пов'язується з раніше виявленими синдромами неврастенії та істерії; розповсюдженою психологічною конструкцією під час Другої світової війни став «бойовий невроз», який вміщує в себе як вегетативні, так і психологічні симптоми; війна у В'єтнамі призвела до введення діагнозу посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) в усій палітрі проявів його відкладених симптомів, пов'язаних із жахами війни («в'єтнамський синдром»); «афганський

синдром» проявляється як нестійкість психіки, при якій навіть незначні втрати і труднощі штовхають людину до агресивних дій, самогубства чи то переживання провини, що залишився живим тощо; «синдром війни в Перській Затоці» визначається комплексом медично незрозумілих соматичних симптомів, які пов'язані з травматичним досвідом (Brown, 2001; Shephard, 2001; Zavestoski, 2004; Почути, 2017; Psychological, 2019).

Деталізація психологічного прояву зазначених симптомів характеризується поступовим переходом від хірургічних метафор травми і зцілення до специфічних і більш точних симптоматичних моделей, які об'єднують психологічні і фізіологічні процеси. Ще починаючи з праць З. Фрейда, який у перші роки після Першої світової війни, усі психічні явища, які спостерігалися у солдат, розглядав крізь призму травматичного неврозу і постулював, що травматичний невроз найбільш точно відповідає відстроченим психічним явищам, які спостерігаються у ветеранів воєнних дій. Він був переконаний, що формування воєнного неврозу може бути зумовлене не лише отриманою раніше фізичною травмою, а й наслідком неочікуваності чи то необ'єктивного страху. Такі переживання-афекти дисоціюються від психіки та, знаходячись в контексті певних спогадів, намагаються повторно повернутися в свідомість. А оскільки вони нестерпні для Его, виникає спротив психіки стосовно спогадів травматичних переживань у вигляді захисного механізму «витіснення». Воєнний невроз він розглядав як стан его-конфлікту, який відбувається між мирним «Я» солдата і його військовим «Я». Порівнюючи травматичні неврози мирного та воєнного часу, З. Фрейд відзначав, що у випадку поєднання психічної та фізичної травми вірогідність появи невротичної складової зменшується (Фрейд, 2021).

А. Кардінер в одному з перших систематизованих досліджень наслідків військової травматизації робить висновок, що хронічний військовий невроз викликаний стресом, вміщує в себе як вегетативні, так і психологічні симптоми. Психологічні проблеми, які виникають у ветеранів, зумовлені, здебільшого, зменшенням внутрішніх ресурсів організму і слабкістю сили Его, що часто супроводжується втратою пам'яті, відновлення якої можна розглядати як відновлення подвійного Его (Kardiner, 1941). А. Янг, так само розглядаючи психіатричну модель ПТСР, наголошує на її атрибуції причинності та

ролі пам'яті у прояві травми, адже людина забуває (придушує чи то дисоціює) переживання травми в метю пізнішого виклику дистресу (Young, 1995, 1999). М. Горовіц в концепції синдромів стресової реакції, травматичний досвід розглядає в поєднанні психоаналітичних поглядів на психозахисний механізм витіснення та ідей про комплементарні тенденції когнітивних процесів: «мозок до тих пір продовжуватиме процес переробки нової інформації, доки не зміниться ситуація або модель та поки реальність та модель не будуть відповідати одне одному» (Horowitz, 1979 ; 249). Також він зазначає, що при переробці нової інформації, якщо вона пов'язана з негативними переживаннями, що травмують психіку, в пам'яті можуть закріплюватися травмозалежні образи та переходити в хронічний варіант. Ці образи використовуються в побудові картини світу, чим й спотворюють її ще більше, актуалізуючи, таким чином негативні травматичні переживання за рахунок розподілу життєвого досвіду на «до» і «після» травматичної події (McCann, 1990).

Таким чином, індивідуальна та колективна вразливість та мнемічна стійкість стали вирішальними вимірами в будь-якому розумінні впливу травми. На сьогодні маємо обґрунтовані підтвердження того, що спогади людини змінюються з часом, тобто вони не є фіксованими копіями досвіду, та піддаються повторному перегляду та трансформації з кожним спогадом (Jones et al., 2003). З цього приводу Д. Лауб зазначає, що травму не варто розуміти як втрачену подію в пам'яті, тому що подія загалом не проживається людиною, а лонгітудно пронизує усю структуру пам'яті та завжди присутня в теперішньому: одного разу потрапивши в травматичну ситуацію та не маючи достатнього ресурсу для конструктивного проживання та завершення цієї ситуації, особистість отримує перманентну складову цієї травматичної пам'яті, яка може виходити за межі формування онтогенетичного варіанту формування психіки та виходити на рівень взаємодії між поколіннями (Laub, 1992).

Саме цей контекст добре простежується у вивченні колективних травм в межах концепцій постпам'яті. Фундаментальною працею з теорії колективних травм належить В. Волкану, який обґрунтував масову психологічну концепцію «вибраної травми» та запропонував класифікацію історичних травм, які опосередковують специфіку формування віктимізованих груп, як-от: передача травми на трансгенераційному рівні, певна культурологічна неспроможність

прожити втрату близької людини, національна нездатність відчувати впевненість (існування в пам'яті сценаріїв «молодшого брата» як громадянина однієї країни по відношенню до представника іншої), ідентифікація з агресивною поведінкою, характерною для етнічної, національної, соціальної групи (створення ієрархії взаємодії в соціумі, яке призводить до перебування в постійній психологічній напрузі), відчуття сорому чи образи (прикладом можуть бути традиції, в яких особистість проживає принизливі обряди ініціації, які передбачають закарбування в пам'яті та перехід на рівень особистісних особливостей тих чи інших переживань) (Volkan, 1997).

П. Горностай провів аналіз травми жертви і травми агресора в міжгрупових конфліктах і зазначив, що взаємодія може відбуватися в симетричній (війна) і асиметричній формах (геноцид, рабство, колективна депортація тощо), але незалежно від форми конфліктної взаємодії, всі її учасники (жертви, агресори, пособники) травмуються (Горностай, 2021). Також автором зазначається, що одним із механізмів повторюваності (циклічності) колективної травматизації і збереження конфліктності в міжгруповій взаємодії є трансгенераційна (міжпоколінна) передача травматичного досвіду, що, власне, перетворює його на історичні травми. Імовірність такої передачі тим більша, чим менш опрацьованою є травма на рівні першого покоління. Це проявляється в значних групових емоціях і почуттях, що мають нав'язливий і патогенний характер (ненависть, агресія, провина, страх, депресія тощо) (Горностай, 2021 : 127). В одній з робіт С. Литвиненко і В. Ямницького зазначено особливості трансгенераційного та феноменологічного підходів у розгляді психології травм, та констатовано, що дослідження, здійснені у руслі трансгенераційного підходу доводять, що у суспільстві, яке протягом життя кількох поколінь зазнало масової травматизації, втрачаються уявлення про здорове і адаптивне функціонування та формується травмоцентрична культура суспільства (Литвиненко, 2015). До прикладу, у випадку корінних народів, трансгенераційна передача як на індивідуальному, так і на колективному рівнях може пов'язати поточні соціальні та психічні проблеми з наслідками колонізації та політикою примусової асиміляції у так званій історичній травмі (Schacter, 1995).

Резюмуючи аспекти трансгенераційної передачі травматичного досвіду, варто згадати, що в останні роки зросло визнання того як

травма може мати наслідки для поколінь від батька до дитини. Це відбувається всередині сімей, які постраждали від колективної травми, а саме, йдеться про те, що ПТРС може передаватися через покоління як вторинна травматизація у вигляді підвищеної тривожності (Danieli, 1998).

Клінічна панорама прояву ПТРС визначається своєю різноманітністю, про що засвідчують роботи зарубіжних та вітчизняних клініцистів. Зосередимо увагу на базових положеннях в цих роботах, адже їх аналіз склав основу для визначення наступного етапу вивчення проблеми травматичного досвіду – етапу включення ПТРС в офіційну психіатричну нозологію. Загалом в класифікації DSM-IV, травматичною називаю подію тоді, якщо вона пов'язана зі смертю, загрозою смерті, важким пораненням або будь-якою іншою загрозою фізичній цілісності як самої людині, так і її близьких (Davidson, 1992). Починаючи з класичних робіт Дж. Германа і М. Мюллера щодо особливості психологічної допомоги при переживанні травматичного досвіду (Герман, 2019; Мюллер, 2014), скрупульозного опрацювання травматичної події у когнітивно-поведінковій терапії Дж. Бека (Вестбрук, 2014) та емотивно-образної терапії Н. Лінде (Влінов, 2017), виокремлюється серія прикладних робіт, в яких: визначено діагностичні критерії ПТРС, які вмішують історію впливу травматичної події і симптоми нав'язливих спогадів про травматичні події, уникнення нагадувань про події та емоційне оніміння, а також гіперзбудження (American, 2000); обґрунтовано спадкову навантаженість психічними захворюваннями та фактори ретравматизації, а саме зазначено, що ПТРС виникає на «підґрунті» психічних захворювань, які сприяють виразному домінуванню однієї з базових негативних емоцій, які формують стрижневе утворення емоційного досвіду людини (Schore, 2002); конкретизовано визначення критеріїв прояву ПТРС (пережитий стресовий стан; напливи спогадів, пов'язаних з місцем, де відбулися небезпечні події, відчуття провини перед загиблими, нічні кошмари зі сценами пережитого; спроби уникнення емоційних навантажень, страху, непевності і неприємних спогадів, небажання контактувати з оточенням; зниження уваги, концентрації, підвищена дратівливість; виникнення психопатій та антисоціальної поведінки (наркоманія, алкоголізація, відсутність поваги до офіційних осіб, цинізм) (Markova, 2015); деталізовано питання постстресової дезадаптації у

прояві чотирьох психоадаптаційних станів (1 – підвищення серцебиття, відчуття холоду чи жару, збої в артеріальному тиску, запаморочення; 2 (астенічний) – зниження фізичного тону, поява слабкості, втрата концентрації уваги, неможливість повністю відпочити, навіть під час сну, постійне відчуття перевтоми, яке складно подолати; 3 (дистимічний) – психоемоційні перепади, прикладом яких може бути внутрішній дискомфорт чи тривога, причини яких часто важко пояснити, роздратованість, короточасна апатія та песимістичний настрій; 4 – це змішаний варіант, який є поєднанням двох чи трьох вищеописаних варіантів (Харченко, 2018).

Досить часто зміст і динаміка ПТРС розглядаються в контексті прояву дезадаптаційних станів учасників бойових дій. І. Чухрій наголошує на обов'язковому врахуванні поліфункціонального характеру травми участі у військових діях та пропонує розрізняти бойову, психологічну, фізичну і ментальну травми (Чухрій, 2018). О. Тімченко і колектив однодумців, актуалізують питання психологічних наслідків перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції і пропонують розглядати «військовий синдром» військовослужбовця та «синдром порятунку» рятувальника (Психологічні, 2019). Також знаходимо в психологічній літературі узагальнене визначення психологічної травматизації особистості комбанта як прямого процесу впливу бойового стресу на особистість, що характеризується порушенням рівня психологічної безпеки особистості, напруженням регуляторних систем і мобілізацією функціональних ресурсів організму, зниженням здатності адаптуватися до психічних і фізичних навантажень і є проміжним станом між здоров'ям і хворобою (Колісніченко, 2018). Т. Титаренко розроблено концепцію соціально-психологічної реабілітації особистості в умовах травматизації та поетапну модель соціально-психологічної реабілітації травмованої особистості (Титаренко, 2018).

Контекст прояву девіацій при ПТРС військовослужбовців теж складає окрему область досліджень. В дослідженнях описано прояви насильства щодо інших, насильства щодо самих себе (аутоагресія), які характеризуються небезпечними діями, і, навіть, суїцидальними спробами (Блінов, 2019); виражені депресивні стани пов'язані із відсутністю життєвих перспектив, неможливістю планування майбутнього та надмірною фіксацією на минулому («феномен

вкороченого життя») (Stevens, 1995) або переживанням так званої «фронтної ностальгії» (Тімченко, 2016); механізм «рефлексу придушення», який заганяє неприємні почуття вглиб і супроводжується на фізичному рівні надмірним напруженням м'язів тіла, а на психологічному – у надмірному гніві і ненависті, ревнощах, підозрілості тощо (Психологічні, 2019). В останніх працях вітчизняних психологів простежується вивчення впливу військового конфлікту на прояви насильства у родині та суспільстві (Максименко, 2019).

Зазначені аспекти травматичного досвіду у клінічній картині ПТСР не охоплюють повну картину його симптоматичних проявів, але ще раз дали змогу переконатися, що ця область знань поширюється і є залежною від соціально-воєнного контексту ведення дій. З великою ймовірністю можемо стверджувати, що завершення війни в Україні надасть нові посттравматичні симптоми і дисоціативні розлади, пов'язані не тільки з військовими діями, але й тривалим перебуванням у полоні, катуванням, нанесенням тілесних травм різного рівня тяжкості, зґвалтування, викрадення людей тощо.

Третім періодом вивчення травматичного досвіду людини можна вважати період зростання наукового інтересу до переживання травми в дитинстві та її наслідків в дорослому житті. Якщо поглянути на історичний контекст розгортання цієї проблеми, то його витoki знаходять свій початок в психоаналітичних концепціях К. Абрахама, Дж. Боулбі, Д. Віннікотта, А. Фройд, З. Фройда тощо, в яких обґрунтовано «інфантильну травму» як ранню травму, яка вбачає формування невротичного симптомокомплексу в дорослому житті або прояв неефективних захисних механізмів, як-от регрес на більш ранню стадію психосексуального розвитку, ідентифікація з фігурою агресора, регрес на рівень функціонування архаїчних проявів Super-Ego, автоматизація Ego, ремобілізація інфантильних імпульсів, виникнення деструктивних змін в структурі ідеального «Я» (Багрій, 2016).

Працюючи у психодинамічному контексті психотравми, З. Кісарчук і Л. Гребінь зазначають, що психопатологічні симптоми, пов'язані з витісненими спогадами про травму, часто пояснюються явищем дисоціації, що виникає внаслідок перевантаження свідомості під час переживання травматичних подій і відділення (дисоціації)

недостатньо опрацьованих травматичних елементів від інших, усвідомлюваних (Кісарчук, 2019).

Також слід взяти до уваги трансгенераційні наслідки передачі травми на рівні взаємодії батьків і дітей, а саме: дитину може налякати історія батька, форма вторинної травматизації через символічне представлення оригінальної травми, яка може бути до прикладу розказана та уявлена дитиною з інтенсивністю, яка породжує симптоми тривоги; дитина може бути налякана, стурбована або пригнічена симптоматичною поведінкою батьків, що, пов'язано з батьківським досвідом травми; дитина може бути більш тривожною та вразливою до травм внаслідок батьківської тривоги, порушення батьківства (батьківська заклопотаність, зневага, надмірна залученість, надмірна захищеність), жорстокого поводження чи інших моделей виховання дітей; дитина може просто приписувати власні симптоми тривоги, депресії, міжособистісних труднощів та інших психічних розладів, не пов'язаних з травмою, до історії травматичного досвіду своїх батьків (Freyd, 1996).

Г. Діденко, розглядаючи питання історії дослідження травматичних подій в психології, зауважує на четвертому періодові вивчення травми, який пов'язаний з дослідженнями наслідків дії на особистість сексуального насильства та насильства у сім'ї (Діденко, 2017). Вважаємо, таке виокремлення не випадковим, адже як показують реалії сьогодення, усі асоціальні дії підлітків і дорослих людей, трансформовані з дитинства, і різноманітні поведінкові розлади найчастіше зустрічаються в несприятливих сім'ях, а саме йдеться про агресивність, непослушання, опозиційність, запальність, злочинство, бродяжництво тощо. В цьому ракурсі в історії становлення психотравматизації особистості виокремлюється ще один напрямок її вивчення у нейропсихології.

В одній з авторських праць проведено аналіз напрацювань і зазначено, що на сьогодні, детально вивчено біологічні основи агресивної та асоціальної поведінки у дітей з акцентом на вегетативне функціонування і префронтальні дефіцити; зумовленість асоціальної поведінки в пізньому підлітковому віці наявними пороками розвитку плода, паління і навіть недоїдання під час вагітності; детермінацію використання неефективних механізмів подолання стресу, сильними емоційними переживаннями в період розвитку лімбічних структур та вегетативної нервової системи; описано зв'язок між лобною

дисфункцією, антисоціальною поведінкою та посиленням агресивної поведінки, а саме дефіцит лобних виконавчих функцій може збільшувати ймовірність майбутньої агресії, і, навіть насильницьких злочинів; наведено докази щодо взаємозв'язку між ранньою травматизацією в дитинстві і порушеннями функцій уваги, когнітивної гнучкості, цілепокладання, судження, абстракції, планування послідовності рухових дій, придушення імпульсивної або неадекватної поведінки та самоконтролю (Волков, 2023).

Завершуючи історичну експлікацію травматичного досвіду людини, слід відзначити, що погляди дослідників протягом усього становлення галузі психотравматизму відрізняються один від одного, адже контекст його розгляду пов'язаний із феноменом психологічної травми, який має переважно соціально-ситуаційний характер. Тому, часто в прикладних дослідженнях вивчення психологічних травм, увага фокусується на вивченні особливостей прояву і впливу окремих видів травматичних життєвих ситуацій людини, які мають потужний негативний вплив на психіку і вимагають від індивіда екстраординарних зусиль з подолання їх наслідків. Тому, психологічна травма це фактично й є життєва (травматична) подія, яка за типом диференціації належить до переломних подій, та спричиняє стійкі переживання людини. Психотравмуючий характер життєвих подій має сильний вплив і відбиток в індивідуальному досвіді людини, і тоді вже йдеться про травматичний досвід, ретроспективно-смісловий зміст якого визначає світосприйняття, стосунки з оточуючими та загалом життєву самореалізацію.

Спираючись на фундаментальні дослідження Л. Роллінса щодо автобіографічної пам'яті та індивідуального досвіду особистості, який формується в залежності від суб'єктивного сприйняття подій минулого (Rollins, 2018); та дослідження А. Дено, який виокремив профілі індивідуального досвіду та такі його характеристики як ідентичність, ініціативність, емоційна регуляція, соціальні навички, вміння працювати в команді, соціальна інтеграція та підтримка лідера (Denault, 2016), є усі підстави стверджувати, що досвід має розглядатися у взаємозв'язку із інтенсивністю соціальної діяльності людини. Тобто й набутий людиною травматичний досвід є залежним від соціальних умов. Реалії сьогодення в Україні є добрим підтвердженням цього положення.

Висновки і перспективи. Представлена історична експлікація травматичного досвіду особистості є авторським варіантом методологічної рефлексії становлення психотравматизму як окремої психологічної галузі. Перегляд пріоритетів вивчення заявленої проблеми по-особливому актуалізує необхідність вивчення психологічної травми і переживання травматичного досвіду в контексті соціальних і політичних потрясінь, які переживає український народ. Тому вважаємо, що перспективи вивчення цієї проблеми є доволі широкими, адже вони охоплюють різноманітні прояви психотравматизації в умовах війни у людей різних соціальних статусів та вікових категорій.

Література:

1. Багрій, Я. (2016). *Психоаналіз*. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал».
2. Блінов, О.А. (2019). *Бойова психічна травма*. Київ : Талком.
3. Вестбрук, Д., Кеннерлі, Г., Кірк, Дж. (2014). *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів : Свічадо.
4. Волков, К.М. (2023). Травма в ракурсі асоціальної поведінки. *Психогенеза особистості: норма і девіація* : збірник наукових статей і тез, 85-89.
5. Герман, Дж. (2019). *Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору*. Львів : Вид-во Старого Лева.
6. Горностай, П. (2021). Травма жертви і травма агресора в міжгрупових конфліктах. *Проблеми політичної психології*, 10 (24), 114-133. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-68>
7. Діденко, Г. О. (2017). Етапи дослідження травматичних подій в психологічній науці. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 51 (112), 65-68.
8. Кісарчук, З.Г., Гребінь, Л.О. (2019). Психодинамічна модель психотравми, побудована з акцентом на феномені структурної регресії як факторі розуміння механізмів симптоматичних змін у ветеранів бойових дій. *Актуальні проблеми психології : консультативна психологія і психотерапія*, 15, 6-47.
9. Колесніченко, О.С. (2018). *Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців*. Харків : ФОП Бровін О.В.
10. Колядко, С.П., Каленская, Г.Ю. (2015). Жан Мартен Шарко: великая личность, врач, ученый, учитель. *Український вісник психоневрології*. 23: 1(82), 151-156.
11. Литвиненко, С.А., Ямницький, В. М. (2015). Психологія травми: трансгенераційний та феноменологічний аспекти. *Психологія: реальність і перспективи*, 4, 14-17.
12. Максименко, С.Д., Сердюк, Л.З. (2019). Психологічна підтримка громадян України, постраждалих від анексії Криму та конфлікту на сході України. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 1(1), 1-3. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2019-1-1-4-1>
13. Мюллер, М. (2014). *Якщо ви пережили психотравмуючу подію*. Львів : Видавництво Українського католицького університету «Свічадо».
14. *Почути травму*. Розмови з провідними спеціалістами з теорії та лікування катастрофічних досвідів. Інтерв'ю провела Кеті Карут (2017). Київ : Дух і літера.

15. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції (2019). Харків : НУЦЗУ.
16. Титаренко, Т.М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
17. Фройд, З. (2021). *Невпокій в культурі*. Київ: «Апріорі».
18. Харченко, А.О. (2018). Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г.С. Сковороди. Серія: «Психологія»*, 58, 67-79. <http://doi.org/10.5281/zenodo.1450976>
19. Чухрій, І.В. (2019). Особливості переживання психічної травми ветеранами АТО/ООС з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. *Науковий вісник КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*, 3(26), 155–157.
20. American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed., text rev.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
21. Blinov, O. (2017). Emotionally-shaped therapy as a modern method of psychological psychotherapy. *European Journal of Humanities and Social Sciences, «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH*. Vienna, 1(1), 40-43.
22. Brown, P., Zavestoski, S., McCormick, S., Linder, M., Mandelbaum, J. & Luebke, T. (2001). A gulf of difference: Disputes over Gulf War-related illnesses. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(3), 235–257.
23. Conti, N.A. (2010). Emil Kraepelin: the consolidation of mental diseases. *Vertex*, 21 (91). 314-316.
24. Danieli, Y. (1998). *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. New York: Plenum Press.
25. Denault, A.S., Poulin, F. (2016). What adolescents experience in organized activities: Profiles of individual and social experiences. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 42, 40-48.
26. Davidson, J.R.T., Fairbank, J.A. (1992). The epidemiology of PTSD, in *Posttraumatic Stress Disorder. DSM – 4 and Beyond*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
27. Freyd, J.J. (1996). *Betrayal trauma: The logic of forgetting childhood abuse*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
28. Horowitz, M. J. (1979). Psychological response to serious life events. *Human stress and cognition*, 235-245.
29. Horowitz, M.J. (1989). Stress-response syndromes: A rewire of posttraumatic and adjustment disorders. *Psychiatric Services*, 37, 245-250.
30. Jones, E., Vermaas, R.H., McCartney, H., Beech, C., Palmer, I., Hyams, K., et al. (2003). Flashbacks and post-traumatic stress disorder: The genesis of a 20th century diagnosis. *British Journal of Psychiatry*, 182, 158–163.
31. Kardiner, A. (1941). *The Traumatic Neuroses of WAR in Psychosomatic Medicine*. New York : Heber.
32. Kirmayer, L.J., Lemelson, R., Barad, M. (2007). Introduction: Inscribing Trauma in Culture, Brain, and Body. *Understanding trauma: integrating biological, psychological and cultural perspectives*, 1-20.
33. Laub, D. (1992). An event without a witness: truth, testimony and survival. *Testimony: crises of Witnessing in Literature, Psychoanalysis and History*, 75-90.

34. Markova, M.V., Kozyra, P.V. (2015). Post-stress deadaptive states against a background of social changes: the problem analysis. *Medical psychology*, 1(37), 8-13.
35. McCann, I.L., Pearlman, L.A. (1990). *Psychological trauma and the adult survivor: Theory, therapy and transformation*. Philadelphia: Brunner/Mazel psychosocial stress series.
36. Bergmann, J. S., Renshaw, K. D., & Paige, L. (2019). Psychological well-being in Iraq and Afghanistan veterans: Risk and protective factors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(4), 434–441. <https://doi.org/10.1037/tra0000416>
37. Rollins, L., Gibbons, J.A., Cloude, E.B. (2018). Affective change greater for unpleasant than pleasant events in autobiographical memory of children and adults: A retrospective study. *Cognitive Development*, 47, 46-52. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2018.03.002>
38. Schacter, D.L. (1995). *Memory distortion: How minds, brains and societies reconstruct the past*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
39. Schore, A.N. (2002). Dysregulation of the right brain: a fundamental mechanism of traumatic attachment and the psychopathogenesis of posttraumatic stress disorder. *Psychiatry*, 36(1), 9-30.
40. Shephard, B. (2001). *A war of nerves: Soldiers and psychiatrists in the twentieth century*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
41. Stevens, D.E., Merikangas, K.R., Merikangas, J.R. (1995). Comorbidity of depression and other medical conditions. *Handbook of depression*. (pp. 147-199). New York : Guilford.
42. Timčenko, V.O. (2016). «Frontová nostalgie» alebo co se děje s bojovníky při «výstupu» z «malé» války. Central European Journal for Science and Research. *Středoevropský věstník pro vědu a výzkum: Pedagogika, Filologické vědy, Právni vědy, Psychologie a sociologie*, 14 (27), 76-79.
43. Volkan, V. (1997). *Bloodlines: from ethnic pride to ethnic terrorism*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
44. Zavestoski, S., Brown, P., McCormick, S., Mayer, B., D'Ottavi, M., & Lucove, J.C. (2004). Patient activism and the struggle for diagnosis: Gulf War illnesses and other medically unexplained physical symptoms in the US. *Social Science & Medicine*, 58(1), 161–175. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(03\)00157-6](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(03)00157-6)

References:

1. Bagriy, Ya. (2016). *Psihoanaliz [Psychoanalysis]*. Kiyiv : DP «Vidavnichiy dim «Personal». [in Ukrainian].
2. Blinov, O.A. (2019). *Boyova psihichna travma [Combat mental trauma]*. Kiyiv : Talkom. [in Ukrainian].
3. Vestbruk, D., Kennerli, G., Kirk, Dzh. (2014). *Vstup u kognitivno-povedinkovu terapiyu [Introduction to cognitive behavioral therapy]*. Lviv : Svichado. [in Ukrainian].
4. Volkov, K.M. (2023). Travma v rakursi asotsialnoyi povedinki. *Psihogeneza osobistosti: norma i deviatsiya [Psychogenesis of personality: norm and deviation]: zbirnik naukovih statey i tez*, 85-89. [in Ukrainian].
5. German, Dzh. (2019). Psikhologichna travma ta shlyakh do viduzhannya: naslidki nasilstva – vid znushchan u sim'ї do politichnogo teroru *[Psychological trauma and the path to recovery: the consequences of violence – from domestic abuse to political terror]*. Lviv : Vid-vo Starogo Leva. [in Ukrainian].

6. Gornostai, P. (2021). Travma zhertvi i travma agresora v mizhgrupovikh konfliktakh [Trauma of the victim and trauma of the aggressor in intergroup conflicts]. *Problemi politichnoi psikhologii – Problems of political psychology*, 10(24), 114-133. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-68> [in Ukrainian].
7. Didenko, G.O. (2017). Yetapi doslidzhennya travmatichnikh podii v psikhologichnii nauksi [Stages of the study of traumatic events in psychological science]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 51(112), 65-68. [in Ukrainian].
8. Kisarchuk, Z.G., Grebin, L.O. (2019). Psikhodinamichna model psikhotravmi, pobudovana z aktsentom na fenomeni strukturnoi regresii yak faktori rozuminnya mekhanizmiv simptomatichnikh zmin u veteraniv boiovikh dii [A psychodynamic model of psychotrauma, built with an emphasis on the phenomenon of structural regression as a factor in understanding the mechanisms of symptomatic changes in combat veterans]. *Aktualni problemi psikhologii : konsultativna psikhologiya i psikhoterapiya – Actual problems of psychology: counseling psychology and psychotherapy*, 15, 6-47. [in Ukrainian].
9. Kolesnichenko, O.S. (2018). *Zasadi boiovoi psikhologichnoi travmatizatsii viiskovosluzhbovtziv [Principles of combat psychological traumatization of servicemen]*. Kharkiv : FOP Brovin O.V. [in Ukrainian].
10. Kolyadko, S.P., Kalenskaya, G.Yu. (2015). Zhan Marten Sharko: velikaya lichnost, vrach, uchenii, uchitel [Jean Martin Charcot: a great personality, doctor, scientist, teacher]. *Ukrainskii visnik psikhonevrologii – Ukrainian Herald of Psychoneurology*, 23: 1(82),151-156. [in Ukrainian].
11. Litvinenko, S.A., Yamnitskii, V. M. (2015). Psikhologiya travmi: transgeneratsiinii ta fenomenologichnii aspekti [Trauma psychology: transgenerational and phenomenological aspects]. *Psikhologiya: realnist i perspektivi – Psychology: reality and prospects*, 4, 14-17 [in Ukrainian].
12. Maksimenko, S.D., Serdyuk, L.Z. (2019). Psikhologichna pidtrimka gromadyan Ukraïni, postrazhdalikh vid aneksii Krimu ta konfliktu na skhodi Ukraïni [Psychological support for Ukrainian citizens affected by the annexation of Crimea and the conflict in eastern Ukraine]. *Visnik Natsionalnoi akademii pedagogichnikh nauk Ukraïni – Bulletin of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, 1(1), 1-3. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2019-1-1-4-1> [in Ukrainian].
13. Myuller, M. (2014). *Yakshcho vi perezhili psikhotravmuyuchu podiyu [If you have experienced a traumatic event]*. Lviv : Vidavnistvo Ukraïnskogo katolitskogo universitetu «Svichado». [in Ukrainian].
14. *Pochuti travmu. Rozmovi z providnimi spetsialistami z teorii ta likuvannya katastrofichnikh dosvidiv. Interv'yu provela Keti Karut [To hear the trauma. Conversations with leading specialists in the theory and treatment of catastrophic experiences. Interview conducted by Cathy Caruth]*. (2017). Kyiv : Dukh i litera. [in Ukrainian].
15. *Psikhologichni naslidki perebuвання ryatuvalnikov u zoni provedennya antiteroristichnoi operatsii. [Psychological consequences of the presence of rescuers in the area of an anti-terrorist operation]*. (2019). Kharkiv : NUTsZU. [in Ukrainian].
16. Titarenko, T.M. (2018). *Psikhologichne zdorov'ya osobistosti: zasobi samodopomogi v umovakh trivaloi travmatizatsii [Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization]*. Kropivnitskii : Imeks-LTD. [in Ukrainian].

17. Froid, Z. (2021). *Nevpokii v kulturi [Restlessness in culture]*. Kyiv: «Apriori». [in Ukrainian].
18. Kharchenko, A.O. (2018). Strukturni osoblivosti yemotsiinoï sferi uchasnikiv boiovikh dii z poststresovoyu psikhologichnoyu dezadaptatsieyu [Structural features of the emotional sphere of combatants with post-stress psychological maladaptation]. *Visnik Kharkivskogo nats. ped. un-tu im. G.S. Skovorodi. Seriya: «Psikhologiya» – Herald of Kharkiv National ped. University named after H.S. Frying pans Series: «Psychology»*, 58, 67-79. <http://doi.org/10.5281/zenodo.1450976> [in Ukrainian].
19. Chukhrii, I.V. (2019). Osoblivosti perezhivannya psikhichnoï travmi veteranami ATO/OOS z porushennyami funktsii oporno-rukhovogo aparatu [Peculiarities of mental trauma experienced by veterans of the anti-terrorist operation/OOS with disorders of the musculoskeletal system]. *Naukovii visnik KVNZ «Vinnitska akademiya neperervnoï osviti» – Scientific bulletin of KVNZ «Vinnytsia Academy of Continuing Education»*, 3(26), 155–157. [in Ukrainian].
20. American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed., text rev.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
21. Blinov, O. (2017). Emotionally-shaped therapy as a modern method of psychological psychotherapy. *European Journal of Humanities and Social Sciences, «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH*. Vienna, 1(1), 40-43.
22. Brown, P., Zavestoski, S., McCormick, S., Linder, M., Mandelbaum, J. & Luebke, T. (2001). A gulf of difference: Disputes over Gulf War–related illnesses. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(3), 235–257.
23. Conti, N.A. (2010). Emil Kraepelin: the consolidation of mental diseases. *Vertex*, 21 (91). 314-316.
24. Danieli, Y. (1998). *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. New York: Plenum Press.
25. Denault, A.S., Poulin, F. (2016). What adolescents experience in organized activities: Profiles of individual and social experiences. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 42, 40-48.
26. Davidson, J.R.T., Fairbank, J.A. (1992). The epidemiology of PTSD, in *Posttraumatic Stress Disorder. DSM – 4 and Beyond*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
27. Freyd, J.J. (1996). *Betrayal trauma: The logic of forgetting childhood abuse*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
28. Horowitz, M. J. (1979). Psychological response to serious life events. *Human stress and cognition*, 235-245.
29. Horowitz, M.J. (1989). Stress-response syndromes: A rewire of posttraumatic and adjustment disorders. *Psychiatric Services*, 37, 245-250.
30. Jones, E., Vermaas, R.H., McCartney, H., Beech, C., Palmer, I., Hyams, K., et al. (2003). Flashbacks and post-traumatic stress disorder: The genesis of a 20th century diagnosis. *British Journal of Psychiatry*, 182, 158–163.
31. Kardiner, A. (1941). *The Traumatic Neuroses of WAR in Psychosomatic Medicine*. New York : Heber.
32. Kirmayer, L.J., Lemelson, R., Barad, M. (2007). Introduction: Inscribing Trauma in Culture, Brain, and Body. *Understanding trauma: integrating biological, psychological and cultural perspectives*, 1-20.

33. Laub, D. (1992). An event without a witness: truth, testimony and survival. *Testimony: crises of Witnessing in Literature, Psychoanalysis and History*, 75-90.
34. Markova, M.V., Kozyra, P.V. (2015). Post-stress deadaptive states against a background of social changes: the problem analysis. *Medical psychology*, 1(37), 8-13.
35. McCann, I.L., Pearlman, L.A. (1990). *Psychological trauma and the adult survivor: Theory, therapy and transformation*. Philadelphia: Brunner/Mazel psychosocial stress series.
36. Bergmann, J. S., Renshaw, K. D., & Paige, L. (2019). Psychological well-being in Iraq and Afghanistan veterans: Risk and protective factors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(4), 434–441. <https://doi.org/10.1037/tra0000416>
37. Rollins, L., Gibbons, J.A., Cloude, E.B. (2018). Affective change greater for unpleasant than pleasant events in autobiographical memory of children and adults: A retrospective study. *Cognitive Development*, 47, 46-52. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2018.03.002>
38. Schacter, D.L. (1995). *Memory distortion: How minds, brains and societies reconstruct the past*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
39. Schore, A.N. (2002). Dysregulation of the right brain: a fundamental mechanism of traumatic attachment and the psychopathogenesis of posttraumatic stress disorder. *Psychiatry*, 36(1), 9-30.
40. Shephard, B. (2001). *A war of nerves: Soldiers and psychiatrists in the twentieth century*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
41. Stevens, D.E., Merikangas, K.R., Merikangas, J.R. (1995). Comorbidity of depression and other medical conditions. *Handbook of depression*. (pp. 147-199). New York : Guilford.
42. Timčenko, V.O. (2016). «Frontová nostalgie» anebo co se děje s bojovníky při «výstupu» z «malé» války. *Central European Journal for Science and Research. Středoevropský věstník pro vědu a výzkum: Pedagogika, Filologické vědy, Právní vědy, Psychologie a sociologie*, 14 (27), 76-79.
43. Volkan, V. (1997). *Bloodlines: from ethnic pride to ethnic terrorism*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
44. Zavestoski, S., Brown, P., McCormick, S., Mayer, B., D'Ottavi, M., & Lucove, J.C. (2004). Patient activism and the struggle for diagnosis: Gulf War illnesses and other medically unexplained physical symptoms in the US. *Social Science & Medicine*, 58(1), 161–175. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(03\)00157-6](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(03)00157-6)

Received: 21.04.2023

Accepted: 07.05.2023

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ІНЦЕСТУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Глуценко Микита

Волинський національний університет імені Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

mykyta.hlushchenko@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1235-109X>

Мета статті передбачає теоретичний аналіз розуміння явища інцесту в психологічній науці, з'ясувати основні аспекти тлумачення поняття «інцест» у векторі різних наукових підходів та встановлені особливостей прояву інцесту в сімейній системі.

Методи. У статті застосовано методи теоретичного вивчення наукової літератури (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація підходів науковців) стосовно висвітлення явища інцесту. Використані теоретичні методи презентують порівняльну характеристику поняття інцест, широту проявів інцесту у сімейній системі та диференціацію понять «сексуальна експлуатація дитини», «фізичний інцест», «емоційний інцест», «педофілія».

Результати. У результаті теоретичного аналізу окреслено широкий діапазон інтерпретацій поняття «інцест» у психологічних дослідженнях, визначено історичні витoki дефініції сексуального зв'язку між дорослими та дитиною, з якою дорослий має родинну спорідненість, як інцесту. Підкреслено, що інцест виникає в сім'ї через крайній прояв недиференційованості сімейних ролей, порушення ієрархії, інцест виступає способом зниження тривоги в сім'ї, може повторюватись у рамках міжпоколінного процесу тощо. Систематизовано форми та види прояву інцесту, де у фокусі уваги знаходиться поділ явища за ступнем спорідненості суб'єкта та об'єкта інцесту, типу інцестуозних стосунків та сексуального контакту, механізмами вчинення інцесту. Визначено, що поняття «емоційного інцесту» стосується проблематики співзалежності між членами родини і не є синонімом до класичного розуміння поняття «інцест», який включає саме фізичний, сексуальний контакт між дитиною та кровним родичем. Зазначено, що інцест виступає видом сексуального насильства над дитиною, що у результаті призводить до виникнення психічної травми.

Висновки. У висновках узагальнено, що інцест є складною полікомпонентною проблемою та досліджується у різних психологічних підходах. Визначено, що явище представлене будь-якою сексуально пов'язаною поведінкою між членами сім'ї та дитиною. Проаналізовано, що

психоаналітичний підхід висвітлює проблему інцестуозної поведінки через призму Едипального комплексу та порушення унормованого психосексуального розвитку особистості, натомість представники сімейно-системної психології розкривають інцест як наслідок порушення ієрархічної структури та функціонування сім'ї. Підкреслено, що незалежно від форм інцесту це є сексуальним насильством над дитиною, що має травматичні наслідки.

Ключові слова: сім'я, інцест, фізичний інцест, емоційний інцест, сексуальне насильство.

Mykyta Hlushchenko. Theoretical approaches to understanding incest in psychological science.

Purpose. The paper aims to present the theoretical analysis of the incest concept in the scientific psychological discourse, to define the main aspects of the incest concept interpretation by different approaches, and to define the peculiarities of the incest manifestations in the familial system.

Methods. The authors applied the techniques for the theoretical study of references on the topic (analysis, synthesis, generalization, comparison, systematization of different approaches) to analyze the incest phenomenon. The used methods present the comparative analysis of the incest concept, the specter of its manifestations in the family system, and the differentiation of the concepts such as “sexual exploitation of a child”, “physical incest”, “emotional incest” and “pedophilia”.

Results. As a result of the theoretical study, the wide specter of the incest concepts' interpretations in psychological research and historical roots of defining the sexual relationship between adults and a child, to whom an adult is related, as an incest were outlined. The paper emphasizes that incest occurs in the family due to the extreme level of undifferentiated family roles, violation of the hierarchy, so that incest can be the means to reduce the anxiety level in the family and can take place in different generations. The authors systematized the forms and the types of the incest manifestations, focusing on the degree of the kinship between the subject and object involved, the type of the incestuous relationship and the type of sexual contact, mechanisms of committing the incest. They define that the concept of “emotional incest” refers to the problem of the co-dependence between the family members and is not synonymous with the classic definition, which includes the physical sexual contact between the child and their blood-relative. It's summarized that incest is a kind of sexual abuse of a child, which can result in psychological trauma.

Conclusions. We can summarize that incest is a complex, poly-component problem and is studied in different psychological approaches. The incest phenomenon is represented by any sexually related behavior between the family members and the child. It was mentioned that the psychoanalytical approach interprets the problem of incestuous behavior from the point of Oedipal complex and the violations in personality normalized psychosexual development, while the representatives of the family-systems approach define the incest as a result of the breach in a hierarchical

structure and family functioning. It is stated that regardless of the form of incest it is sexual abuse of a child and results in traumatic consequences.

Keywords: family, incest, physical incest, emotional incest, sexual abuse.

Вступ. Своєрідність соціально-економічної та соціально-політичної ситуації в країні є детермінантою якості життя людини, і може сприяти як розвитку особистісного функціонування, так і його руйнуванню. У благополучні роки та в роки соціально-політичних катаклізмів, ніхто не гарантує наявності або відсутності особистісних криз на рівні макро- та мікро- соціуму. У нашому теоретичному дослідженні ми поставили за мету дослідити можливості та підходи сучасної психології, щодо переживання ненормативних травматичних подій, які каузують подальший патогенний вплив найближчого оточення (сім'ї, родини тощо) на саму особистість.

Незважаючи на велику кількість психологічних досліджень (Zbigniew, (1991), Blume, (1998), Fitzgerald, (2008), Trickett, (2011), Wirtz, (2014), Wilson, (2017), Maryanski & Turner (2018), Курляк, (2019), Тіточка, (2021) & et al) присвяченим різним аспектам травматизації особистості, проблема інцесту ще далека від остаточної категоризації. Теоретичний аналіз визначив, що існують суперечливі погляди на трактування поняття інцесту, нез'ясовані його межі. Дане поняття використовується у надто широкому або надто звуженому значенні. Мало дослідженим також залишається несвідомий зміст суб'єкта та об'єкта інцесту. Саме тому ми звернулися до наукового погляду та обґрунтування такої малодослідженої теми.

Метою нашого дослідження виступає теоретичний аналіз розуміння явища інцесту в психологічній науці, з'ясувати основні аспекти тлумачення поняття «інцест» у векторі різних наукових підходів та встановлені особливостей прояву інцесту в сімейній системі.

Методи та процедура дослідження. Досягнення поставленої мети передбачало застосування методів теоретичного вивчення наукової літератури (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація підходів науковців) стосовно розуміння явища інцесту з точки зору психологічної науки. Використані теоретичні методи презентують порівняльну характеристику поняття інцест, широту проявів інцесту у сімейній системі та диференціацію понять «сексуальна експлуатація дитини», «фізичний інцест», «емоційний інцест», «педофілія».

Обговорення результатів. У науково-дослідницькому зверненні до виникнення та походження явища інцесту варто проінтерпретувати його історичні аспекти. Історичний екскурс показав, що поняття «інцест» описується на ранніх етапах розвитку людського суспільства. Першими були римляни, які придумали слово «*incestrum*» для позначення заборонених сексуальних союзів, встановлено, що вони запозичили у греків велику частину яскравих образів інцесту, які були укладені у сюжети римських міфів та оповідань (Maryanski, & Turner, 2018). На нашу думку ці ранні зусилля поклали початок багатьом науковим дослідженням, за якими визначається динаміка, ознаки і прояви інцесту, як до прикладу, грецька трагедія про царя Едипа, що стане частиною ґрунтовних психіатричних і психологічних досліджень.

У своїх історичних розвідках, Дж. Тернер, вивчив функціонування інцесту описаного в працях Плутарха. Вчений акцентував увагу на ствердженнях грецького філософа, що табу на інцест зменшує потенціал конфлікту всередині сім'ї, водночас було зазначено про важливість створювати такі альянси, які зменшують протистояння в стосунках, змушуючи людей одружуватись з іншими родинними групами та спільнотами (Maryanski & Turner, 2018).

З поширенням католицизму на Заході різко посилювалося протистояння та неприйняття інцестуозних стосунків. Середньовічне християнство почало поширювати погляди щодо гріховності інцесту в канонічному праві та зв'язках кровних родичів, зосереджуючись на нуклеарній сім'ї як ядрі потенційного інцесту, створюючи таким чином лінію розмежування між прийнятними та неприйнятними стосунками всередині нуклеарної сім'ї та з іншими, більш віддаленими, родичами.

Названі дослідження інцесту та інцестуозних стосунків висвітлювалися у працях представників психодинамічного підходу, таких як У. Віртц, П. Раком'є, К. Юнг, З. Фройд та інших. Поступово тема інцесту розглядалася як ненормативна сімейна криза С. Блум, М. Мушкевич, Дж. Нолі, Ф. Путман Т. Славік, П. Трікетта. На сучасному етапі розвитку психологічної науки, дана тема стала інтересом наукового потенціалу, де виділялися аспекти інцесту у працях таких сучасних психологів та психотерапевтів, як П. Мелоди, П. Лав, Дж. Робінсон, Т. Джонсон інших.

У ході аналізу наукових розвідок щодо тлумачення поняття «інцест», простежується існування широкого діапазону інтерпретацій даного явища. Звертаючись до латинського словника, виявлено, що етимологія слова «*incestus*» має латинське коріння і складається з двох частин «*in-*» + «*castus*», де корінь слова «*castus*» має чотири основні дефініції перекладу: морально чистий, невинний, бездоганний; особливий щодо сексуальної моралі: чистий, цнотливий, незабруднений, добродісний, цілісний; вільний від варварства; релігійний, благочестивий, святий, священний. Згідно латинському словнику, префікс «*in-*» заперечує означені дефініції вище, і перекладає «*incestus*» як: нечистий, гріховний, осквернений, неправедний, злочинний; нецнотливий, непристойний, кровозмісний, хтивий (Lewis & Short, 2013).

Звертаючись до словникового тлумачення явища, яке ми вивчаємо, зазначимо, що Кембріджський словник англійської мови розкриває явище інцесту як сексуальну активність за участю людей, які є близькими родичами та яким законно не дозволено одружуватись (Dictionary, S., 2017). Інший словник, німецької мови, пояснює інцест через поняття кровозмішення, тобто це статеві стосунки між найближчими кровними родичами, між родичами подружжя з різним ступенем спорідненості, між братами та сестрами тощо (Wahrig, 2001). Наближений сенс у поняття «інцест» закладено у великому тлумачному словнику сучасної української мови, який визначає інцест як статеві контакти між близькими родичами (Бусел, 2005).

Звернемося до досвіду вивчення інцесту у зарубіжній літературі, так О. Celbis, I. Altin, N. Avaz, O. Celbis, T. Bork, S. Karatoprak визначили інцест як статеві стосунки та статевий акт між чоловіком і жінкою, чоловіком і чоловіком, а також між жінкою та жінкою, яким релігійно, етично та законодавчо заборонено одружуватися (Celbis et al, 2020). З іншої сторони, M. Zaini, Y. Ahmad досліджуючи дефініції інцесту стверджують, що немає єдиного визначення, яке могло б застосовуватися до всіх релігій чи цивілізацій у всьому світі. Однак, на думку науковців, основне поняття або суть інцесту в усьому світі можна визначити як будь-який статевий акт, який відбувається між членами сім'ї, яким заборонено одружуватися. За визначенням авторів інцест – це вид сексуальної поведінки, який не включає шлюбні стосунки. У цьому випадку в інцесті беруть участь біологічні

та небіологічні батьки, біологічні брати і сестри, зведені брати і сестри, дідусі, бабусі, брати і сестри батьків та інші (Zaini et al, 2022)

Інцест як сексуальний зв'язок між дорослим і дитиною, з якою дорослий має родинний зв'язок визначають E. Becona та L. Csemy. Однак вчені не уточнюють характер і ступінь сімейного зв'язку, натомість стверджують, що сексуальна поведінка дитини з іншою дитиною в тій самій родині не є інцестуозним актом, оскільки це суперечить концепції інцесту (Becona, Csemy & et. al 2015).

У своїх наукових поглядах F. Wilson роз'яснює інцест як практику статевого акту між особами з різним ступенем спорідненості, які перебувають у короткотривалих чи довготривалих взаємостосунках, з або без покоління дітей. Вчений зазначає, що інцест порушує позитивний розвиток особистості, призводить до травматизації дитини та є видом сексуального насильства (Wilson, 2017).

Згідно дослідженням D. Finkelhor, інцест – це будь-яка сексуально пов'язана поведінка між членами сім'ї, включаючи сексуальні пестоші, сексуальні домагання, сексуальні демонстрації, взаємну мастурбацію, орально-генітальний або анально-генітальний контакт і статевий акт. У проблематиці інцесту дослідник називав не лише батьків та дітей, а також родичів, братів, сестер, опікунів тощо (Finkelhor, 1978). Спираючись на ці погляди З. Лев - Старович називає такий інтимний та статевий зв'язок, між членами однієї сім'ї, кровними родичами іншими як **фізичний інцест** (Zbigniew, 1991).

Вивчаючи упродовж 23 років інцестуозні стосунки та їх наслідки й вплив на три покоління жінок та дітей П. Трікетта, Дж. Нолі, Ф. Путман, стверджують, що інцест – це різновид сексуального насильства над дітьми, відмінний від інших форм сексуального насильства та має власні специфічні особливості. Відповідно до їхнього дослідження уточнено, що основною відмінністю між інцестом та іншими формами сексуального насильства (такими як розбещення, дитяча проституція, сексуальні домагання тощо) є те, що особи, які зловживають інцестом, є членами сім'ї дітей, тоді як особи, які вчинили сексуальне насильство над дітьми, можуть бути будь-ким, хто не є членом сім'ї (Trickett, Noll, & Putnam, 2011).

Досліджуючи функціонування сімейної системи, в якій виникає інцест, М. Боуен виділяв основні проблеми сімей з інцестуозними

стосунками, де: інцест виступає крайнім проявом недиференційованності в сім'ї; емоційні процеси в ядерній сім'ї характеризуються емоційним злиттям; при інцесті процес проєкції сфокусований на дитину, залучену в інцестуозні стосунки, інцестуозна поведінка є способом зниження тривоги, що виникає з неопрацьованих триангульованих стосунків і є виразом взаємопов'язаних процесів емоційного злиття; інцест повторюється в рамках міжпоколінного процесу; інцестуозна поведінка часто провокується вживанням алкоголю і / або наркотиків (Baker & Varga, 2015).

Перейдемо до пошуку інцесту як психологічного поняття у інших наукових школах. Так, у психоаналізі проблема інцесту розглядається на основі уявлень З. Фрейда та К. Юнга (Blume, 1998), про те, що в процесі свого психосексуального розвитку кожна людина відчуває несвідомі інцестуозні потяги та бажання, коли інфантильний вибір сексуального об'єкта обмежений своїми власними батьками, сімейним оточенням.

Узагальнюючи наукові доробки дослідників психодинамічного підходу, підкреслимо, що Едипальна фаза з властивим їй Едиповим комплексом (у хлопчиків) та комплексом Електри (у дівчат) розглядається як базовий конструкт психосексуального розвитку особистості, необхідний для досягнення нею психологічної зрілості та виступає основою інцестуозної поведінки. Інцестуозний конфлікт утворюється навколо батьків обох статей і супроводжується відкриттям диференціації статі, фантазуванням щодо любовних стосунків з батьком протилежної статі, суперництвом з одним із батьків своєї статі, бажанням зайняти його місце в сімейній структурі, страхом покарання, що виражений комплексом кастрації та прийняттям заборони на інцестуозні бажання. У результаті, відбувається прийняття принципу реальності, остаточно формується внутрішньопсихічна структура Над-Я (інстанція, що відповідає за ідеали, мораль, моральність і совість, визнає закони та обмеження реальності). З. Фрейд стверджував, що у випадку вирішення Едипового конфлікту та витіснення засвоєної заборони на інцест у дитини відбувається подальше формування зрілої сексуальної ідентичності з встановленням статевої і статеворольової диференціації.

У психоаналітичних доробках зустрічаються відмінні

трактування інцесту. Так, в роботах Ж. Андре висвітлюється поняття *психічного інцесту*, суть якого полягає у викривленні формування сексуальності, через незрілість та інфантилізм потягів людини. Науковець визначає, що ігнорування табу на інцест супроводжує утворення інцестуозних фантазмів, тривог та задоволення (André, 2017). Також, французький психіатр та психоаналітик П. Раком'є вводить ще один термін «*інцестуозність*», явище якого полягає у поєднанні фізичного та психологічного компоненту інцесту, де власне коїтусу немає, але побічно, фізичні дії важливих дорослих мають переважно сексуально-психологічний підтекст (Racamier, 1995).

Цікавим знаходимо погляди П. Раком'є, який розглядав інцестуозність, як процес спрямований проти формування Едипа, тим самим вживає термін «ант-Едип», маючи на увазі не тільки «анти» (проти) Едипа, але і «ант», що походить від англ. слова «*antecedent*» (передуючий, попередній). Науковець стверджує, що інцестуозний конфлікт в ант-Едипі полягає у внутрішньоособистісних суперечностях дитини, де з одного боку дитина прагне до первинного злиття з матір'ю, а з іншого боку бажає сепаруватись, натомість формування власної особистісної незалежності заборонена. Описаний конфлікт дослідником відбувається за участі матері, яка використовує дитину як «об'єкт для себе», власне нарцистичне (нероздільне) продовження, підсилюючи стосунки спокушанням (Racamier, 1995).

Доповнюючи вище сказане У. Віртц визначає, що інцест є травматичним досвідом для дитини, при визначенні якого важливо враховувати не стільки факт кровної спорідненості, як асиметрію стосунків, в яких дорослий використовує свою владу над дитиною, зловживає її довірою, для задоволення сексуальних та психологічних потреб. У цьому сенсі авторка висвітлює інцест як вид витонченого насильства і катування дітей (Wirtz, 2014).

Звернувши увагу на протиріччя у тлумаченні досліджуваного явища, нами були здійснені наукові розвідки за для кращого розуміння психологічної складової явища. Спершу нами було здійснений аналіз та порівняння визначень «сексуальна експлуатація дитини», «сексуальне зловживання дитиною». Відповідно до запропонованого тлумачення Світової Організації Здоров'я (WHO & Regional Committee for Africa, 2011), сексуальне використання/експлуатація дитини – це залучення дитини до

сексуальної активності, яку вона не в змозі цілковито зрозуміти, виразити свою свідому згоду на ці активності і/або до якої недозріла у своєму розвитку і не може на неї згодитися на законних підставах і/або яка є невідповідною до правових і звичаєвих норм даного суспільства. Світова організація здоров'я деталізує, що сексуальна експлуатація дитини стосується генітального проникнення, недоречних сексуалізованих дотиків, пестошів іншої дорослої людини до дитини, і так як дитина в силу віку здатна описати, що з нею відбувається, злочинці схиляють жертву до омани, примусу, сили, шантажу тощо.

Задля розуміння понятійного апарату термінів «інцест» та «педофілія», ми звернулися до Міжнародної класифікації хвороб (ICD-11). Згідно нового одинадцятого перегляду класифікатора хвороб «Педофілійний розлад (педофілія)» (код 6D32) віднесений до розділу 6D «Розлади сексуального збудження (Paraphilic disorders)». За МКХ-11 педофілія характеризується як «...тривалі, цілеспрямовані та інтенсивні патерни сексуального збудження, що проявляються постійними сексуальними думками, фантазіями, потягами чи поведінкою, за участі дітей препубертатного віку. Крім цього, для того, щоб діагностувати педофілійний розлад, особа повинна діяти відповідно до цих думок, фантазій чи спонукань або відчувати через них надмірний стрес. Цей діагноз не стосується сексуальної поведінки серед дітей пре- чи постпубертатного віку з ровесниками, хто близький за віком...». Цікавим є те, що МКХ-11 не класифікує і не називає інцест як окремий розлад сексуального збудження або різновид педофілії, так як поведінкові норми, порогові значення патології, ставлення, інтерпретації парафілійних розладів відрізняються в різних культурах. Також МКХ-11 наголошує, що: «...Багато сексуальних злочинів спричинені діями чи поведінкою не пов'язані з тривалим основним парафілійним збудженням. Швидше, ця поведінка може бути тимчасовою та виникати імпульсивно або такою, що використовує ситуацію задля того, щоб отримати владу та перевагу. Може бути пов'язана зі вживанням психоактивних речовин чи сп'янінням. У таких випадках парафілійний розлад не ставиться...» (World Health Organization, 2023).

В українському науковому середовищі поняття інцесту висвітлено в дослідженнях М. Душкевич, М. Глущенко, І. Курляк, М. Мушкевич, Т. Тіточки, Р. Федоренко, А. Шевчука та інших. Згідно

дослідженням І. Курляк поняття «сексуальне зловживання дитиною» визначається у широкому сенсі як будь-які форми сексуальної поведінки між дорослим і дитиною. Дослідниця стверджує, що у вузькому сенсі термін сексуальне зловживання дитиною означає явище інцесту, предметом якого є дитина. Натомість, поняття «сексуальне переслідування» має інший контекст, що стосується окреслення сексуальної активності дорослої особи щодо дитини, яка не є з нею кровно спорідненою (Курляк, 2019)

На сьогоднішній день достатньо вивчені типи і фази перебігу інцесту в дослідженнях Т. Тіточки, І. Курляк, А. Шевчука (Тіточка, 2021; Курляк, 2019). Ученими визначено, що інцест – це тривале явище, в якому організуються специфічні інцестуозні стосунки з власною динамікою розвитку:

- першою фазою виступає «приховування зв'язку» (виникають стосунки в системі «кривдник-дитина», де жертву інцесту ізолюють від цілісної сімейної системи, обмежують контакти з іншими членами родини, породжують свідомий обов'язок дитини приховувати таємниці, маніпулюють почуттям провини);

- другою фазою виступає «безпорадність» (проявляється залежністю дитини від дорослого, почуттям її нездатності до спротиву або уникнення інцестуозних стосунків, що супроводжується залякуванням дитини, перекладанням відповідальності за цілісність сімейної системи);

- третя фаза визначається «пристосуванням» (характеризується пристосуванням дитини, до інцестуозних стосунків як захисна, погоджувальна форма реакції дитини);

- четверта фаза – «конфлікт» (супроводжується активним протестом, який виникає в наслідок руйнування механізмів психологічного захисту, бунтом дитини проти залежності, об'єму складних негативних переживань, системного порушення фізичних кордонів);

- п'ята фаза визначається як «вихід з інцестуозних стосунків» (поведінкові реакції, дії, які призводять до розриву інцестуозного зв'язку. Проявляється у різних варіаціях, до прикладу, втікаючи, переселяючись з дому, виявляючи факт сексуального насильства іншим, пошук допомоги в іншому безпечному дорослому середовищі, правозахисних інституціях тощо).

Узагальнюючи дослідження типології інцесту М. Душкевич,

І. Курляк, М. Мушкевич, С. Паш, Т. Росса, Т. Славік, М. Фонто та інших нами було окреслено форми прояву сексуального інцесту:

- **за ступенем спорідненості інцест поділяється на:**
 - *інцест за прямою лінією спорідненості* (сексуальний контакт з кровними родичами першого ступеню (мати, батько, син, донька) та другого ступеню (бабуся, дідусь, онуки, онучки інші));
 - *інцест за бічною лінією спорідненості* (сексуальний контакт з кровними родичами непрямої спорідненості, це дядько, тітка, двоюрідні брати, сестри, двоюрідні бабусі, дідусі інші);
 - *інцест за відсутності кровної спорідненості* (сексуальний контакт між дитиною та членами сім'ї, які не перебувають в кровній спорідненості, такі як вітчими, мачухи, падчерки, пасинки, названі батьки, опікуни тощо).
- **за типом інцестуозних стосунків інцест поділяється на:**
 - *гетеростатеві діади* (сексуальна поведінка, яка відбувається між членами сім'ї протилежної статі (мати – син, батько – донька тітка – племінник, дядько – племінниця, бабуся – онук, дідусь – онука інші);
 - *гомостатеві діади* (сексуальна поведінка, яка відбувається між членами сім'ї однієї статі (мати – донька, батько – син інші);
 - *сиблінгові діади* (сексуальна поведінка, яка відбувається між членами сім'ї, які знаходяться у сиблінгових стосунках (рідні, напіврідні, зведені брати/сестри інші).
- **інцест за типом сексуального контакту:**
 - *простий (моногамний) інцест* – сексуально пов'язана поведінка між двома членами сім'ї.
 - *складний (полігамний) інцест* – сексуально пов'язана поведінка між декількома членами сім'ї.
- **за механізмами вчинення інцест поділяється на:**
 - *ситуативний* – інцест, який здійснений з причини впливу сильного стресу, алкоголю, психоактивних речовин, надмірної конфліктності, незадоволення потреб подружжя в сім'ї тощо;
 - *психопатологічний* – що вчинюється особою з психічними розладами, розладами сексуальної поведінки, сексуального збудження тощо.
 - *такий що пов'язаний з кризою у сімейній системі* – інцест, який виникає з метою збереження та відновлення гомеостазу

сім'ї (Душкевич & Глущенко, 2019; Мушкевич, 2021; Pusch, Ross, & Fontao, 2021).

М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк, Т. Дучимінська описуючи етапи розвитку інцестуозних стосунків (як взаємодія між дорослим та дитиною в якій виникає інцест) роз'яснюють, що на початковому етапі дії дорослого не видаються дитині насильницькими, зазвичай мають ознаки комфортного фізичного контакту (дотиків, погладжувань), натомість, на подальших етапах, дії дорослого до дитини набувають усе більш сексуалізованого характеру (Мушкевич, Федоренко, Дучимінська, & Магдисюк, 2018). М. Мушкевич зазначає, що діти можуть добровільно погоджуватися на ті або інші сексуальні дії, оскільки відчувають довіру й любов до кривдника, не очікують підступництва, можуть боятись втратити прихильність батьків. Тим самим науковці пояснюють, що маленькі діти можуть сприймати такі стосунки як нормальними й прийнятними між люблячим дорослим та дитиною, натомість такі стосунки є деструктивними, та відповідальність за них лежить виключно на дорослих (Мушкевич, 2021).

Аналізуючи частоту виникнення інцесту як сексуального насильства в сім'ї науковці М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк, Т. Дучимінська стверджують, що інцест може включати окремі одноразові випадки, а також і постійне насильство, що повторюється протягом багатьох років. Науковці доводять, що інцест, у класичному розумінні, неминуче супроводжується руйнуванням сімейних стосунків і довіри в сім'ї, застосовуючи маніпуляції, владу авторитету, залякуванням із боку кривдника, що кваліфікує інцест як сексуальне насильство.

У ході теоретичного дослідження, було виявлено, що у наукових розвідках К. Адамса, Т. Джонсона, П. Лав, П. Мелоді, Дж. Робінсон та інших, розмежовується поняття «інцест» та «емоційний інцест», що стало основою подальшого вивчення понятійного апарату.

Термін «емоційний інцест» та його концепція була запропонована психотерапевткою П. Мелоді, яка окреслила у власних дослідженнях зону емоційних дисфункцій особистості у дитинстві та батьківського насильства із точки зору співзалежної поведінки. Закладені погляди у нову концепцію емоційного інцесту широко розповсюдились серед науковців, психологів, психотерапевтів, згідно яким емоційний інцест розглядається як феномен зловживання

стосунками з дитиною, в яких батьки експлуатують дитину задля задоволення власних потреб (інтимності, дружнього спілкування, романтичної стимуляції, емоційної розрядки, поради, вирішення проблеми тощо), які мають бути задоволені іншими дорослими (Mellody & Miller, 2003).

Продовжуючи дослідження емоційного інцесту науковиця П. Лав стверджує, що фундаментальною особливістю даного феномену, окрім зловживання батьками стосунків з дитиною, виступає ознака ігнорування багатьох потреб дитини, де модуль поведінки батьків на задоволення потреб дитини змінюється на те, що дитина має задовольняти усі потреби батьків, враховуючи сексуальні. Тим самим, П. Лав, підкреслює, що така поведінка батьків здебільшого неусвідомлена та прихована, а дитина може не очікувати сексуального чи психологічного вторгнення зі сторони батьків (Love & Robinson, 2007).

На особливу увагу заслуговують дослідження Т. Джонсона, С. Мінухіна, Дж. Робінсона (Love & Robinson, 2007), під призмою системно-сімейного підходу, де науковці розкривають поняття «сексуалізованого альянсу між батьками та дитиною». Відповідно до визначення, сексуалізований альянс між батьками та дитиною виникає при порушенні ієрархії сім'ї та незадоволених сексуальних потреб, де одружені, овдовілі, розлучені чи самотні батьки психологічно «одружують» дитину на собі, будуть амбівалентні суворо-ласкаві стосунки та межують між емоційним і сексуальним інцестом. Водночас, М. Фіцджеральд (Fitzgerald & Fossel 2008), уточнює, що у сексуалізованому альянсі батьки не обов'язково перетинають фізичні кордони або здійснюють фізичний сексуальний контакт з дитиною, натомість у стосунках є прихований сексуальний тон (наприклад, дитина-підліток розділяє одне ліжко з батьками; батьки ведуть відверті розмови про секс; переглядають еротичні фільми в присутності дитини; дитина чує крики зі спальні батьків, чи коли вона бачить сам статевий акт).

Питання емоційного інцесту стало предметом наукових досліджень К. Адамса, який ствердив, що емоційний/прихований інцест є феноменом в основі якого закладений процес проекції батьками подружніх, емоційних обов'язків на дитину, через власну нездатність чи небажання підтримувати стосунки з іншими дорослими. Натомість, науковець розрізняє поняття

«фізичний/сексуальний інцест» та «емоційний/прихований інцест», де при сексуальному інцесті існує факт сексуального акту між родичами та дитиною, а при емоційному інцесті сексуальний контакт відсутній, а сам феномен більше стосується неадекватної прихильності батьків до дитини (Adams & Robinson, 2001).

Спираючись на викладені дефініції вище, Т. Джонсон (Johnson, 2012) підтверджує та акцентує увагу, що емоційний інцест використовується для опису стосунків між батьками та дитиною, які передбачають очікування від дитини виконання емоційних ролей дорослого, без фактичної фізичної/сексуальної участі, і є синонімом таких термінів, як взаємодія між батьками та дітьми, розрив меж стосунків між батьками та дітьми, співзалежність між батьками та дітьми, прихований/психологічний інцест тощо.

Подібне поняття розкрили у своїх дослідженнях М. Душкевич та М. Глущенко, які описують, що інцестуозність є психологічним та фізичним порушенням меж особистості, що виникає між емоційно пов'язаними людьми із зловживанням владою та авторитетом однієї з них, для свідомого чи несвідомого задоволення власних сексуальних та психологічних потреб. Аналізуючи інцестуозні стосунки, М. Душкевич та М. Глущенко стверджують, що незалежно від того який вид інцесту здійснено над дитиною, наслідки є однаково складними й часто спричинюють порушення емоційного, фізичного чи психічного спектру особистості (Душкевич, & Глущенко, 2021). Наближена паралель простежується в напрацюваннях С. Пуш, Т. Росс, М. Фонто (Pusch, Ross, & Fontao, 2021), які акцентують увагу на тому, якщо в сімейній системі присутня прихована або явна сексуалізація, де сексуальна енергія, збудження спрямоване на дитину, незалежно від того, чи присутній чи відсутній фізичний контакт, такий тип стосунків є інцестуозними.

Висновки і перспективи.

Отже, на підставі здійсненого аналізу теоретичних референтів розуміння поняття інцесту в психологічній літературі, визначено що інцест є складною полікомпонентною проблемою. Як зазначив аналіз літератури, інцест – це явище в якому здійснюється будь-яка сексуально пов'язана поведінка, включаючи сексуальні пестощі, сексуальні домагання, сексуальні демонстрації, взаємну мастурбацію, орально-анально-вагінальногенітальний контакт між членами сім'ї та дитиною. Вивчення понятійного апарату досліджуваного явища

продемонстрував, що існує феномен емоційного інцесту, який визначає проблему співзалежності в сім'ї та зловживання дитиною, з метою задоволення потреб дорослого, в тому числі сексуальних, без фізичного контакту, сексуального акту, проникнення тощо. Враховуючи специфіку психологічних процесів в означених поняттях, ми зупинилися на підході, що інцест є фізичним, сексуальним контактом між дорослим та дитиною в єдиній сімейній системі.

Нами проаналізовано, що за формами інцест поділяється за ступенем спорідненості суб'єкта та об'єкта інцесту, за типом інцестуозних стосунків, за типом сексуального контакту, за механізмами вчинення. Підкреслено, що інцест може включати окремі одноразові випадки, а також постійне насильство, що повторюється протягом багатьох років. Ми поділяємо погляди Ф. Вільсона, У. Віртц та інших, що інцест виступає явищем, яке порушує позитивний розвиток особистості, призводить до травматизації дитини та є видом сексуального насильства.

Перспективу подальших наукових розвідок вбачаємо у емпіричному дослідженні змісту функціонування особистості, з травмою інцесту, розробкою програм психологічного супроводу та рекомендацій у психоконсультативній, психотерапевтичній роботі з клієнтами, які мають в анамнезі досвід інцестуозних стосунків.

Література.

1. Бусел, Т. (2005). *Великий тлумачний словник сучасної української мови* (з дод. і допов.) Київ: ВТФ «Перун». <https://archive.org/details/velykyislovnyk/mode/2up>
2. Душкевич, М., & Глущенко, М. (2019). *Особливості Я-концепції особистості, яка пережила інцест*. Молодий вчений. 7 (71), 24-27. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-7-71-6>
3. Душкевич, М., & Глущенко, М. (2020). *Репрезентація образу я в жінок, які зазнали інцесту*. Габітус. 16, 134-139. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.16.21>
4. Душкевич, М., & Глущенко, М.. (2021). *Розробка, апробація та стандартизація опитувальника «Шкала інцестуозності особистості»*. Психологічний часопис, 7(1), 108–127. <https://doi.org/10.31108/1.2021.1.9>
5. Курляк, І. (2019). *Інцест як приклад екстремально важкого життєвого досвіду дитини з неблагополучної сім'ї (на матеріалах Польщі)* Молодий вчений, 2(66), 111-119. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-25>
6. Мушкевич М., Федоренко Р., Дучимінська Т., & Магдисюк Л. (2018) *Психологія молодшої сім'ї*. Луцьк:Вежа-Друк. 235.<http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/16682>
7. Мушкевич, М. (2021). *Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей*. Луцьк:Вежа-Друк. 464.

8. Тіточка, Т. (2021) Віктимологічні особливості детермінації насильницького інцесту за участю неповнолітньої жертви. *Юридичний науковий електронний журнал*, 2, 256-260. <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2021-2/62>
9. Adams, K. & Robinson, D. (2001). Shame Reduction, Affect Regulation, and Sexual Boundary Development: Essential Building Blocks of Sexual Addiction Treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 8(1), 23-44. <https://doi.org/10.1080/10720160127559>
10. André, J. (2017). *Incestes*. Presses Universitaires de France.
11. Baker, K., & Varga, A. (2015). *Theory of Family Systems by Murray Bowen*. Cogito.
12. Becona, E., Csemy, L., Calafat, A. & et. (2015). Empowerment Strategies for parents. *Researchgate publication*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.5142.0005>
13. Blume, S. (1998). *Secret Survivors: Uncovering Incest and Its Aftereffects in Women*. U.S.A.: Ballantine Books.
14. Celbis, O., Altin, İ., Ayaz, N., Börk, T., & Karatoprak, S. (2020). Evaluation of Incest Cases: 4-years Retrospective Study. *Journal of Child Sexual Abuse*, 29 (1). 79-89. <https://doi.org/10.1080/10538712.2019.1634664>
15. Dictionary, C. (2017). *Cambridge advanced learner's dictionary & thesaurus*. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/>
16. Finkelhor, D. (1978). Psychological, Cultural and Family factors in Incest and Family Sexual Abuse. *Journal of marriage and Family Counselling*, 4 (4), 41-49. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1978.tb00539.x>
17. Fitzgerald, M., Schneider, R., Jackson, J., & Fossel, R. (2008). Child sexual abuse, early family risk, and childhood parentification: Pathways to current psychosocial adjustment. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 320–324. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.320>
18. Johnson, T. (2012) *Emotional incest: an exploratory study of therapists' perceptions of the phenomenon and their experiences with it in couple therapy practice*. University of Cape Town. <http://hdl.handle.net/11427/11961>
19. Lewis, T., & Short, Ch. (2013). *A New Latin Dictionary*. Oxford: Clarendon Press. <https://archive.org/details/LewisAndShortANewLatinDictionary/page/n7/mode/1up>
20. Love, P., & Robinson J. (2007). *The Emotional Incest Syndrome: What to do When a Parent's Love Rules Your Life*. The University of Michigan.
21. Maryanski, O., & Turner J. (2018) Incest, Theoretical Perspectives on. *The International Encyclopedia of Anthropology*, 1 (14). <https://doi.org/10.1002/9781118924396.wbiea2041>
22. Mellody, P., & Miller, A. (2003). *Facing Love Addiction: Giving Yourself the Power to Change the Way You Love*. HarperOne.
23. Pusch, S., Ross T., & Fontao M. (2021). The Environment of Intrafamilial Offenders – A Systematic Review of Dynamics in Incestuous Families. *Sexual Offending: Theory, Research, and Prevention*, 16 (1), 1-20. <https://doi.org/10.5964/sotrap.5461>
24. Racamier, P. (1995). *L'inceste et l'incestuel*. French: Editions du Collège.
25. Trickett, P., Noll, J., & Putnam, F. (2011). The impact of sexual abuse on female development: lessons from a multigenerational, longitudinal research study. *Dev Psychopathol*, 23(2), 453-76. <https://doi.org/10.1017%2FS0954579411000174>
26. Wahrig, G. (2001). *Das grosse deutsche Wörterbuch*. Gutersloh.
27. Wilson, F.. (2017). Incest avoidance and prohibition: psychobiological and cultural factors. *Psicologia USP*. 28 (2), 287-297. <https://doi.org/10.1590/0103-656420160050>
28. Wirtz, U. (2014). *Seelenmord: Inzest und Therapie*. The University of Munich.
29. World Health Organization (2023). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
30. World Health Organization, & Regional Committee for Africa. (2011). *Child sexual abuse: a silent health emergency: report of the Regional Director*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/1878>

31. Zaini, M., Ahmad, Y., & Jalil, A. (2022). The well-known devil of incest: it's all begun within the family. *Journal of Education and Social Sciences*, 21 (1), 55-62. https://www.jesoc.com/wp-content/uploads/2022/11/JESOC21_205-1.pdf
32. Zbigniew, L. (1991). *Seksualne tajemnice i problem*. Polska: ARGO.

References

1. Busel, T. (2005). *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy [Great explanatory dictionary of the modern Ukrainian language]* Kyiv: VTF «Perun». <https://archive.org/details/velykyislovnyk/mode/2up> [in Ukrainian].
2. Dushkevych, M., & Hlushchenko, M. (2019). Osoblyvosti Ya-kontseptsii osobystosti, yaka perezhyla intsest [Self-concept specifics of personality that experienced incest] *Molodyi vchenyi - Young Scientist*, 7 (71), 24-27. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-7-71-6> [in Ukrainian].
3. Dushkevych, M., & Hlushchenko, M. (2020). *Reprezentatsiia obrazu ya v zhinok, yaki zaznaly intsestu [The representation of the self-image of women, who have experienced incest]*. *Habitus*. 16, 134-139. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.16.21> [in Ukrainian].
4. Dushkevych, M., & Hlushchenko, M. (2021). Rozrobka, aprobatyia ta standartyzatsiia opytuvalnyka «Shkala intsestuoznosti osobystosti» [Development, approbation and standardization of “Scale of incestuous personality” questionnaire]. *Psykhologichnyi chasopys - Psychological Journal*, 7(1), 108–127. <https://doi.org/10.31108/1.2021.1.9> [in Ukrainian].
5. Kurliak, I. (2019). Intsest yak pryklad ekstremalno vazhkoho zhyttievoho dosvidu dytyny z neblahopoluchnoi simi (na materialakh Polshchi) [Incest as an example of extremely heavy life experience of a child from an unfavorable family (by materials of Poland)]. *Molodyi vchenyi - Young Scientist*, 2(66), 111-119. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-25> [in Ukrainian].
6. Mushkevych, M., Fedorenko, R., Duchyminska, T., & Mahdysiuk, L. (2018). *Psykhologhiia molodoi simi [Psychology of a young family]*. Lutsk: Vezha-Druk. <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/16682> [in Ukrainian].
7. Mushkevych, M. (2021). *Psykhologichnyi suprovid simei, shcho maiut problemnykh ditei [Psychological support of families with problem children]*. Lutsk: Vezha-Druk [in Ukrainian].
8. Titochka, T. (2021) Viktymologichni osoblyvosti determinatsii nasylnytskoho intsestu za uchastiu nepovnolitnoi zhertvy [Victimological features of determination of violence incest with the participation of a minor victim]. *Yurydychnyi naukovyi elektronnyi zhurnal - Juridical scientific and electronic journal*, 2, 256-260. <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2021-2/62> [in Ukrainian].
9. Adams, K. & Robinson, D. (2001). Shame Reduction, Affect Regulation, and Sexual Boundary Development: Essential Building Blocks of Sexual Addiction Treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 8(1), 23-44. <https://doi.org/10.1080/10720160127559>
10. André, J. (2017). *Incestes [Incest]*. Presses Universitaires de France [in French].
11. Baker, K., & Varga, A. (2015). *Theory of Family Systems by Murray Bowen*. Cogito.
12. Becona, E., Csemy, L., Calafat, A. & et. (2015). Empowerment Strategies for parents. *Researchgate publication*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.5142.0005>
13. Blume, S. (1998). *Secret Survivors: Uncovering Incest and Its Aftereffects in Women*. U.S.A.: Ballantine Books.
14. Celbis, O., Altin, İ., Ayaz, N., Börk, T., & Karatoprak, S. (2020). Evaluation of Incest Cases: 4-years Retrospective Study. *Journal of Child Sexual Abuse*, 29 (1). 79-89. <https://doi.org/10.1080/10538712.2019.1634664>
15. Dictionary, C. (2017). *Cambridge advanced learner's dictionary & thesaurus*. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/>
16. Finkelhor, D. (1978). Psychological, Cultural and Family factors in Incest and Family Sexual Abuse. *Journal of marriage and Family Counselling*, 4 (4), 41-49. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1978.tb00539.x>

17. Fitzgerald, M., Schneider, R., Jackson, J., & Fossel, R. (2008). Child sexual abuse, early family risk, and childhood parentification: Pathways to current psychosocial adjustment. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 320–324. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.320>
18. Johnson, T. (2012). *Emotional incest: an exploratory study of therapists' perceptions of the phenomenon and their experiences with it in couple therapy practice*. University of Cape Town. <http://hdl.handle.net/11427/11961>
19. Lewis T., & Short Ch. (2013). *A New Latin Dictionary*. Oxford: Clarendon Press <https://archive.org/details/LewisAndShortANewLatinDictionary/page/n7/mode/1up>
20. Love, P., & Robinson J. (2007). *The Emotional Incest Syndrome: What to do When a Parent's Love Rules Your Life*. The University of Michigan.
21. Maryanski, O., & Turner J. (2018). Incest, Theoretical Perspectives on. *The International Encyclopedia of Anthropology*, 1 (14). <https://doi.org/10.1002/9781118924396.wbiea2041>
22. Mellody, P., & Miller, A. (2003). *Facing Love Addiction: Giving Yourself the Power to Change the Way You Love*. HarperOne.
23. Pusch, S., Ross T., & Fontao M. (2021). The Environment of Intrafamilial Offenders – A Systematic Review of Dynamics in Incestuous Families. *Sexual Offending: Theory, Research, and Prevention*, 16 (1), 1-20. <https://doi.org/10.5964/sotrap.5461>
24. Racamier, P. (1995) *L'inceste et l'incestuel [Incest and the incestual]*. French: Editions du Collège [in French].
25. Trickett, P., Noll, J., & Putnam F. (2011). The impact of sexual abuse on female development: lessons from a multigenerational, longitudinal research study. *Dev Psychopathol*, 23(2), 453-76. <https://doi.org/10.1017%2FS0954579411000174>
26. Wahrig, G. (2001). *Das grosse deutsche Wörterbuch [The big German dictionary]*. Gutersloh [in German].
27. Wilson, F. (2017). Incest avoidance and prohibition: psychobiological and cultural factors. *Psicologia USP*, 28 (2), 287-297 <https://doi.org/10.1590/0103-656420160050>
28. Wirtz, U. (2014). *Seelenmord: Inzest und Therapie [Soul Murder: Incest and Therapy]*. The University of Munich [in German].
29. World Health Organization (2023). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
30. World Health Organization, & Regional Committee for Africa. (2011). *Child sexual abuse: a silent health emergency: report of the Regional Director*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/1878>
31. Zaini, M., Ahmad, Y., & Jalil, A. (2022). The well-known devil of incest: it's all begun within the family. *Journal of Education and Social Sciences*, 21 (1), 55-62. https://www.jesoc.com/wp-content/uploads/2022/11/JESOC21_205-1.pdf
32. Zbigniew, L. (1991). *Seksualne tajemnice i problem [Sexual mysteries and problems]*. Polska: ARGO [in Polish].

Received: 06.03.2023

Accepted: 02.04.2023

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ДЕФОРМАЦІЮ Я-КОНЦЕПЦІЇ ДЕПРИВОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ : ТЕОРЕТИЧНИЙ РАКУРС ПРОБЛЕМИ

Гошовська Дарія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

Hoshovska.Darija@vnu.edu.ua

ORCID : <http://orcid.org/0000-0003-2675-8015>

Гошовський Ярослав

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

Hoshovskyj.Jaroslav@vnu.edu.ua

ORCID : <https://orcid.org/0000-0003-1026-386X>

Рудницький Олександр

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

rudnytskiy1996@gmail.com

ORCID : <https://orcid.org/0009-0000-1000-8610>

Мета. Встановити особливості впливу психоемоційного вигорання на деформацію Я-концепції депривованої особистості.

Методи. Для досягнення мети дослідження нами було задіяно систему науково-теоретичних методів : аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, які дозволили встановити феноменологію негативного впливу психоемоційного вигорання на побудову/розбудову Я-концепції особистості, життєдіяльність якої перебігає в умовах депривації.

Результати. Аналітичний огляд науково-психологічного джерелознавчого апарату дав змогу стверджувати, що психоемоційне вигорання загалом негативно впливає на психо- і соціогенезу депривованої особистості, насамперед на її самосвідомість та побудову власної Я-концепції. Психоемоційне вигорання розгортається у просторово-часових вимірах діяльності і спілкування депривованої людини та зумовлює появу як психологічних (афективних, інтелектуальних, мотиваційних, поведінкових та ін.) порушень, так і досить істотних психосоматичних змін. В умовах

депривації зазвичай існує диспропорція між системою вибудованих самоуявлень і тим, якою особистість хотіла б бути (дихотомія «Я-реальне та Я-ідеальне»). Психоемоційне вигорання призводить до того, що Я-концепція вибудовується складно й неоднозначно та набуває ознак хаотичності, дифузності, розбалансованості тощо.

Висновки. Режим різновидової депривації негативно впливає на становлення особистості, гальмує оптимістичні траєкторії розвитку, блокує ефективність міжособистісного спілкування, пригнічує емоційно-вольові зусилля і прояви, культивує невпевненість, нерішучість, соціальний песимізм та зумовлює появу зазвичай депресивного модусу самоусвідомлення. Психоемоційне вигорання також зумовлює психофізичну втому, пасивність, істотне збіднення змістового наповнення картини світу та деформацію самоусвідомлення. Внаслідок цього постають проблеми з творенням адекватної самооцінки, системи образів Я та гармонійної Я-концепції особистості.

Ключові слова: депривація, психоемоційне вигорання, самосвідомість, Я-концепція, деформація.

Daria Hoshovska, Yaroslav Hoshovskyi, Oleksandr Rudnytskyi. Features of the impact of psychoemotional burnout on the deformation of the self-concept of a deprived personality: a theoretical perspective on the problem.

Purpose. To establish the features of the impact of psychoemotional burnout on the deformation of the self-concept of a deprived personality.

Methods. To achieve the research objective, we employed a system of scientific and theoretical methods, including analysis, synthesis, abstraction, and generalization, which allowed us to establish the phenomenology of the negative impact of psychoemotional burnout on the construction/reconstruction of the self-concept of a person whose life is characterized by deprivation.

Results. The analytical review of the scientific-psychological sources allowed us to assert that psychoemotional burnout generally has a negative impact on the psycho- and sociogenesis of a deprived personality, primarily on its self-awareness and construction of its own self-concept. Psychoemotional burnout unfolds in the spatial-temporal dimensions of the activity and communication of a deprived person and leads to the emergence of psychological (affective, intellectual, motivational, behavioral, etc.) disorders as well as significant psychosomatic changes. In conditions of deprivation, there is usually a disproportion between the system of constructed self-representations and the way in which the personality would like to be (the dichotomy of "real-self" and "ideal-self"). Psychoemotional burnout results in the construction of the self-concept being complex and ambiguous, and acquiring characteristics of chaos, diffuseness, imbalances, and so on.

Conclusions. The regime of various types of deprivation has a negative impact on personality development, hinders optimistic trajectories of growth, blocks the effectiveness of interpersonal communication, suppresses emotional-volitional efforts and manifestations, cultivates insecurity, indecisiveness, social pessimism and leads to the appearance of usually depressive modes of self-awareness. Burnout also causes

psychophysical fatigue, passivity, significant impoverishment of the content of the worldview and deformation of self-awareness. As a result, there are problems with creating adequate self-esteem, a system of self-images, and a harmonious self-concept of personality.

Keywords: deprivation, burnout, self-awareness, self-concept, deformation.

Вступ. Теоретико-методологічний аналіз феномену психоемоційного вигорання дає змогу констатувати, що цей складний і розгалужений синдром зазвичай здійснює негативний вплив на онто- і соціогенез особистості та сприяє численним амортизаціям і деформаціям. Вони насамперед постають унаслідок афективно розбалансованих і емоційно напружених взаємовідносин у системі «людина – людина», зокрема у міжособистісних взаєминах на роботі та сімейному довіллі. Психоемоційне вигорання розгортається у просторово-часових вимірах діяльності людини і зумовлює появу як психологічних (афективних, інтелектуальних, мотиваційних, поведінкових та ін.) порушень, так і досить істотних психосоматичних змін. Загалом, *вигорання доцільно маркувати як негативний чинник соціального і психічного здоров'я особистості, який порушує біосоціальну гармонійність людського існування та призводить до психофізичного виснаження.*

Тривале перебування особистості в силовому полі синдрому психоемоційного вигорання може призвести до дискомфорту і навіть регресу, а також істотно впливає на повносправний розвиток і функціонування багатьох рівнів її психоструктури. Слід зазначити, що психоемоційне вигорання як багатогранний симптомокомплекс негативно впливає на соціально-психологічні (конфлікти, розладнання комунікативно-перцептивної гармонії в спілкуванні, поява численних комунікативних фільтрів, неузгодженість інтеракцій тощо), особистісні (помітна зміна багатьох особистісних якостей і рис), спонукально-мотиваційні (блокада активності, песимістичність, апатійність, розчарування, виснаження, збайдужіння, аутизація тощо), афективні (фрустрованість, тривожність, спалахи гніву, образливість, надмірна вразливість і сензитивність, перапади настрою тощо), регулятивно-поведінкові (помітна зміна впевненості-невпевненості у вчинках, безпорадність у діях, вольові розлади тощо) параметри особистості.

До психоемоційного вигорання особистості призводять численні соціально-психологічні, професійні, організаційні, особистісні, вікові,

статусно-рольові, комунікативні, сегрегаційні та інші детермінанти. Безперечно, дуже несприятливим і гальмівним чинником особистісного розвитку виступає різновидова (соціальна, сімейна, професійна, економічна, матеріальна, комунікативна, сенсорна та ін.) депривація, яка потужно і деструктивно чинить тиск на гармонійність життєіснування та зумовлює появу психоемоційно-вигоральних симптомів і психофізичної втоми. Психоемоційне вигорання співмірне з іншими афективними розладами особистості, насамперед із стресами та депресією. Кореляція психоемоційного вигорання з переживанням стресу зумовлює порушення сну та інші сомато-вегетативні розлади, а також може слугувати причиною не лише афективних, але й когнітивних порушень у поведінці. Безперечно, такий симбіоз істотно ускладнює міжособистісну комунікацію та виконання статусно-рольових функцій на робочому місці. Людина з високим рівнем стресу, депресії та вигорання проявляє низьку самооцінку, підвищену конфліктність, дратівливість, тривожність, агресивність, фрустрованість, має значну кількість соматичних скарг і песимістичний модус світобачення. Хронічний стрес та клінічна депресія є найважчими і найтиповішими детермінантами і похідними психоемоційного вигорання.

Мета статті – встановити особливості впливу психоемоційного вигорання на деформацію Я-концепції депривованої особистості.

Методи та процедура дослідження. Для досягнення мети дослідження нами було задіяно систему науково-теоретичних методів : аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, які дозволили встановити феноменологію негативного впливу психоемоційного вигорання на побудову/розбудову Я-концепції особистістю, життєдіяльність якої перебігає в умовах депривації.

Обговорення результатів. Окреслене тематичне тло має досить розгалужене науково-психологічне вивчення. Як відзначає Н.І. Fredenberger – автор терміну «емоційне вигорання», функціональну семантику слід віднаходити у визнанні того, що крізь призму клінічної концепції це насамперед стан психічного та фізичного виснаження, спричинений професійним життям людини. Вигорання персоналу аналізується з позицій певних психофізичних ознак і поведінкових показників, причому в першу чергу в контексті схильності людини до цього. Вченим розроблено конкретні превентивно-профілактичні заходи, які потрібно застосовувати

персоналом для того, щоб уникнути емоційного вигорання, а також інших супутніх негативних і дискомфортних психостанів (Fredenberger, 1974).

Науковці M. Leiter, C. Maslach, W. Schaufeli, стверджують, що вигорання є тривалою реакцією людини на хронічні емоційні та міжособистісні стресори, які проявляються на роботі. Найтипівішими симптомами і базовими вимірами називаються виснаження, цинізм і неефективність. Виокремлено необхідність нагального вирішення цієї вкрай складної соціально-психологічної проблеми, адже негативний вплив синдрому вигорання відчувається у площинах соціального комфорту, здоров'я та благополуччя людей як на роботі, так і вдома, а також впливає на всю систему її самоусвідомлення (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001).

J. Lepore розглядає вигорання в дещо парадоксальному порівнянні: чи це сучасна біда чи людський стан? Для широкого загалу запропоновано основні уявлення про специфіку прояву синдрому вигорання для особистості. На підставі аналізу фактів масової свідомості автором запропоновано певною мірою альтернативні погляди – від типовості й неминучості появи і прояву цього стану до його складної загрозової пандемійності та руйнівного впливу на психічне здоров'я багатьох людей (Lepore, 2021).

Цікавим вектором є лонгітюдне дослідження ранніх предикторів професійного вигорання, здійснене C. Maslach, M. Leiter в якому констатовано певні зміни, які відбулися з часом у працівників. Відзначено, що досліджувані демонстрували суперечливу модель, а ті, що переживали через невідповідність на робочому місці у сфері справедливості, перейшли до вигорання швидше. Безперечно, це негативно впливає на самосвідомість і поведінку людини (Maslach, Leiter, 2008).

J. Andersen, L. Andersen, A. Eskildsen, H. Fentz, A. Pedersen, S. Kristensen в іншому лонгітюдному дослідженні наголошують, що емоційне вигорання через переживання стресу призводить до порушень сну та може зумовлювати когнітивні порушення. Дослідники встановили, що у пацієнтів зі скаргами на вигорання і стрес, пов'язаний з роботою, констатовано низку афективних розладів, які негативно впливають на поведінку, самоусвідомлення та фахову діяльність (Eskildsen, et al., 2017).

У дослідженні W. Furuichi, T. Inoue, J. Masuya, H. Miyama, K. Ono, T. Seki, A. Shimura йдеться про значний вплив факторів стресу на роботі на професійне й особисте життя. Констатовано, що вигорання, стрес, а також реакції на стрес призводять до порушення сну та впливають в офісних працівників на рівень їхньої сасопрезентабельності (Furuichi et al., 2020). Вчені вказують про існування так званого академічного емоційного вигорання студентів (Liu et al., 2023).

Сучасні дослідження психоемоційного вигорання часто здійснюються в контексті великого навантаження медичних працівників (Abilmona et al., 2023; Foo et al., 2023; Peng et al., 2023). Усі вони підтверджують необхідність подальшого вивчення психоемоційного вигорання для розробки програм психологічного супроводу.

Ми вважаємо, що конгруентність та інконгруентність Я-концепції особистості не завжди відповідає реальності. Тому, якщо в умовах депривації існує диспропорція та невідповідність між системою вибудованих самоуявлень і тим, яким особистість хотіла б бути (дихотомія «Я-реальне та Я-ідеальне»), Я-концепція складно вибудовується і функціонує та набуває ознак хаотичності, дифузності, розбалансованості тощо (Гошовський, Гошовська, 2019). Невідповідність між Я-реальним та Я-ідеальним істотно впливає й на самооцінку, а коріння неконгруентності сягає в дитинство. Безумовна любов батьків сприяє позитивному самоусвідомленню, а згодом допомагає побудові конгруентної Я-концепції, натомість депривація (материнська, сімейна, родинна, соціальна тощо) виступає гальмівним чинником адекватного самооцінювання, самоосмислення, самоприйняття і загального самоусвідомлення на рівні цілісно і гармонійно вилаштованих компонентів Я-концепції. Режим різновидової депривації істотно гальмує ефективність партнерського міжособистісного спілкування, пригнічує вольові зусилля, культивує невпевненість, стимулює імпульсивність або ригідність афектів, дезорганізує оптимістичне світобачення та зумовлює появу зазвичай депресивного модусу самоусвідомлення.

Здебільшого характерологічні особливості дитини в умовах сімейної депривації означені симптоматикою тривожності, депресивності, фрустрованості, що зумовлює появу істотних особистісних деструкцій, насамперед на рівні розладнаної

афективності, зокрема у варіанті психоемоційного вигорання як типової дисфункції. Оскільки депривованій особистості досить часто притаманні несформованість потребово-мотиваційної та афективно-вольової сфер, неадекватне з тенденцією до заниження самооцінювання, дисбаланс нервово-психічної саморегуляції, розладнаність когнітивно-поведінкових тактик і стратегій, то цілком імовірним постає психоемоційне вигорання як сигнал про складність (або неспроможність) справитися з таким обсягом проблем.

Вочевидь, доцільно стверджувати про деформацію свідомості і самосвідомості депривованої особистості, а також про негативний деформаційний вплив різновидових обмежень на становлення її образу Я, самооцінки, самоакцептації, Я-концепції та інших компонентів самості.

На думку І. Бушай, семантика терміну «деформація», означаючи викривлення, є зазвичай вживаним у розумінні фізичного, тобто маркує зміну взаємного розташування часток тіла, пов'язаних із їхнім переміщенням одна відносно іншої, зміну розмірів і форм під дією зовнішніх сил або інших впливів тощо. У психологічній традиції деформація передбачає порушення цілісності, досконалості, рівномірності, гармонійності, що зумовлює викривлення і/або спотворення. На підставі досліджень типових деформацій образу світу в сучасній молоді, констатовано загальний негативний емоційний фон світовідчуття, істотну бідність змістового наповнення картини світу, досить низький рівень когнітивної складності образу світу, хаотичність і фрагментарність світоуявлення (Бушай, 2007).

Звичайно, для забезпечення повномірного життєіснування особистості потрібно враховувати негативний вплив як соціально зумовлених і ментальних поразок, так і деструктивних дій і деструктивних патернів особистості. Важливо враховувати усвідомлення людиною міри деструктивності/автодеструктивності на рівні заподіяння собі шкоди (первинна самодеструкція, взаємодеструкції та контрпродуктивні стратегії діяльності і спілкування). Внаслідок навмисних або ненавмисних дій, контрпродуктивних взаємин, помилок сприйняття та інтерпретації вчинків, фактів, стосунків виникають деформаційні поразення, які можуть призводити до зміни певних психічних структур, зокрема через їхнє пошкодження або й руйнацію.

Феномен особистісного зростання перебуває у складній континуальній залежності з деформуванням, адже будь-яка складна структура певної діяльності, передбачаючи позитивний поступ, повинна враховувати і такі явища, як амортизація, деформація, вигорання тощо. Дисгармонізація мережі міжособистісних взаємин, втрата певних системотвірних особистісних смислів життя, інші дискомфортні й деформаційні чинники звужують діапазон адаптаційних можливостей людини, сковують і/або спотворюють її особистісний «рух як саморух».

Терміни «деформація» та «депривація», маючи спільні префіксально-семантичні початки, передбачають істотну подібність, спільною ознакою якої є визнання негативності впливу, певного природного чи штучного відхилення від норми, внаслідок чого можуть відбуватися несприятливі зміни, які викривляють функціонування і розвиток.

Ми тривалий час постулюємо ревіталізацію, ресоціалізацію, реабілітацію, рекреацію та інші відновлювальні психологічні феномени, які протистоять феноменам, явищам, станам, тенденціям з префіксом «де-», наприклад, девіталізації, десоціалізації, депривації тощо. Психологічні особливості феномену емоційного вигорання особистості у контексті депривованої психогенези постають однією з головних причин появи прищепленої безпорадності, несформованості знань, умінь і навичок для вільного й гармонійного самоусвідомлення. Різновидова депривація негативно впливає на складні процеси становлення образу Я в підлітків школи-інтернату, яким дуже складно вилаштувати стабільну Я-концепцію. Постають численні проблеми самоусвідомлення та саморегуляції, що роблять цілком імовірними девіантні (адиктивні, делінквентні, асоціальні тощо) поведінкові тактики і тенденції. Психоемоційне вигорання зумовлює деформацію самоусвідомлення, а отже під загрозою хибного розвитку і становлення постають і самооцінка. і система творення образу Я, і побудова (Гошовський, 2023).

Про подібне йдеться і в дослідженні О. Дудник, яка вважає, що особистісна безпорадність (особливо ж завчена, прищеплена безпорадність) виступає гальмівним чинником побудови структурованої, конгруентної, впевненої, гармонійної та чіткої Я-концепції (Дудник, 2020). Л. Пілецька відзначає, що емоційне вигорання в сім'ї постає вагомим чинником і наслідком

неконструктивних життєвих стратегій неповнолітніх, яким внаслідок цього дуже складно протистояти деформаційним та девіантним впливам і тенденціям (Пілецька, 2018). В. Пушкар різнопланово розкриває особливості розвитку образу «Я» дітей-сиріт у навчальних закладах інтернатного типу і констатує значну кількість відмінностей за порівняльним диференціалом «норма-депривація». Зазначено ускладнений характер творення дітьми, що зростають без сімейної опіки в умовах закладової депривації, різномодальних образів «Я», що негативно впливає на побудову ними цілісної Я-концепції та загального позитивного самоусвідомлення (Пушкар, 2007).

У деприваційно-психологічному ракурсі феномен психоемоційного вигорання та його негативний вплив на розвиток самосвідомості потужно й різнопланово висвітлений у дослідженні І. Брецько. Психологічні особливості емоційного вигорання підлітків вивчено в контексті складних умов сімейної депривації, зокрема розкрито ключові наукові підходи й сутнісні ознаки щодо дослідження проблем вигорання особистості в режимі різновидових і різномодальних обмежень. З урахуванням специфіки соціо- і психогенези депривованих підлітків окреслено і на теоретико-емпіричному рівні вивчено численні прояви і впливи цього розгалуженого симптомокомплексу (Брецько, 2015). Піддавши аналізу складні процеси вивчення особистості в умовах соціальної депривації, Г. Хомич відзначає, що режим різномодальних обмежень розвитку призводить до деформації її самосвідомості, а також до високої ймовірності застосування різноманітних асоціальних або й девіантних моделей поведінки та неадекватного емоційного реагування на реалії дійсності. (Хомич, 2016).

На підставі розгалужених теоретико-емпіричних студій Дмитрова Т. зауважує, що образ «Я», виступаючи потужним регулятором міжособистісних взаємин у ранній юності, слугує «матеріалом самоусвідомлення» для побудови особистістю збалансованої Я-концепції. Наголошено особливу складність самоусвідомлення та концептуалізації власного Я в осіб, які зазнають негативного впливу різновидової депривації, насамперед сімейної. Відсутність сімейного мікродовкілля справляє деструктивні, а в окремих складних випадках і деформаційні впливи на самосвідомість пізростаючої особистості (Дмитрова, 1993).

Як вважає Е. Гура, причиною психічних та поведінкових

розладів у дітей підліткового віку, позбавлених батьківського піклування, є насамперед режим депривації, який блокує життєву активність особистості та досить часто своєю обмежувальною сутністю підштовхує її від нормогенезу до девіантогенезу. Внаслідок цього дуже ускладнено і специфічно формуються всі базові конструкти самосвідомості, насамперед самооцінка, образ Я та Я-концепція (Гура, 2008).

Самоставлення депривованих осіб, на думку О. Фінів, досить часто корелює з неадекватними образами Я, а внаслідок психоемоційного вигорання та психосоціальної втоми визначальними тенденціями побудови і збереження таких хибних образів обираються типові психозахисні механізми, набуваючи варіанту психозахисного самоставлення. Вчена відзначає, що так звана «симбіотична травма» депривованої дитини з інтернатного закладу як наслідок її безпорадності і незпроможності до емоційного контакту із відсутньою матір'ю, який дав би їй підтримку й опору, породжує псевдоавтономність. Унаслідок цього відбувається самоізоляція і самозанурення, соціальна боязкість і невпевненість, страх і недовіра до інших, що загалом ускладнює творення реалістичної самооцінки, впевненого образу Я, цілісної та гармонійної Я-концепції (Фінів, 2014).

На думку О. Максименко, в умовах родинної депривації спостерігаються дуже специфічні прояви функціонування механізмів психологічного захисту особистості. Вони є своєрідною відповіддю організму на тривале деприваційне гнітюче тло життєдіяльності в депривованому режимі. По суті, надмірно частий психозахист дитини з досвідом депривації є спробою убезпечити себе від негативних симптомів синдрому психоемоційного вигорання. До речі, ведучи мову про внутрішню депривацію (самодепривацію), дослідниця констатує необхідність діагностики насамперед афективних складових, які є безпосередніми індикаторами нервово-психічних перепадів унаслідок дії психоемоційного вигорання. Звичайно, що у процесі самоусвідомлення особистості самодепривація деструктивно впливає на становлення самосвідомості, зокрема Я-концепції (Максименко, 2012).

Л. Дейниченко, розкриваючи психологічні особливості соціалізації підлітків, які навчаються в закладах інтернатного типу, серед іншого висвітлює проблеми афективно-когнітивних ускладнень

розвитку, яких вони зазнають. Специфічність функціонування механізмів соціалізації, брак сімейних моделей-зразків для наслідування й ототожнення, породжують емоційні перепади і злами, що у свою чергу зумовлює підвищений рівень психоемоційного вигорання. Водночас тривале перебування у тривожно-фрустраційному психопросторі інтернатного закладу зумовлює проблеми із самоусвідомленням, зокрема з побудовою чіткої та осмисленої Я-концепції (Дейниченко, 2014).

І. Сидорук констатує, що материнська депривація виступає дуже негативним чинником соціалізації дітей, завдаючи їм упродовж онтогенезу і соціального розвитку численних проблем із самоусвідомленням та самореалізацією. Зазвичай діти з досвідом материнської депривації переживають розлади психоемоційної сфери, мають хиби в поведінково-регуляторних і самоосмислювальних тактиках і стратегіях. Важливою проблемою депривованої дитини та загрозою для її подальшого життєвого самоствердження виступають досить часті і ймовірні деформації її ототожнення та самоусвідомлення. Брак зразків для сімейно-рольового наслідування вносить істотний хаос у деформує як побудову образу Я, так і всієї Я-концепції (Сидорук, 2013).

Р. Вайнола, О. Квасницька відзначають, що сімейна депривація зазвичай виступає вкрай негативним чинником розвитку та становлення вихованців інтернатних закладів, стимулює афективні розлади, поведінкові порушення і загалом несприятливо й деструктивно позначається на самоусвідомленні та самореалізації (Вайнола, Красницька, 2014).

Л. Варавва висвітлює специфіку переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації та наголошує, що це істотно впливає на самоаналіз, самооцінку, саморегуляцію, самопрезентацію та ускладнює побудову конструктів самосвідомості, насамперед образу Я та Я-концепції. Фрустроване і тривожне світобачення зумовлює появу симптомів психоемоційного вигорання, що сумарно дуже негативно впливає на деформацію самоусвідомлення та просоціальні інтенції депривованої особистості (Варавва, 2009).

Отож констатуємо, що різновидова депривація маркується у психологічній думці насамперед як негативний і гальмівний чинник

гармонійного розвитку особистості, зокрема її емоційно-вольової сфери та самосвідомості.

Висновки і перспективи досліджень. Узагальнюючи, зазначимо, що причиною психоемоційного вигорання може бути ціла низка соціально-психологічних детермінант. Причинно-наслідкову сутність появи в людини симптомів психоемоційного вигорання доцільно встановлювати з урахуванням специфіки її фахової діяльності. У педагогів, соціальних працівників, практичних психологів, працівників органів внутрішніх справ, служби безпеки, пожежно-рятувальних підрозділів, лікарів, військових медичних сестер, волонтерів, спортсменів та ін. психоемоційне вигорання найчастіше спричинене особливостями виконання ними функціональних обов'язків. Тривала монотонність діяльності, її екстремальний характер, постійна надмірна відповідальність, ускладненість спілкування, тривожно-фрустраційний мікроклімат та інші кризові й конфліктні ситуації та обставини виступають потужними стресорами і чинниками професійного психоемоційного вигорання.

Психоемоційне вигорання негативно впливає на самосвідомість людини, її самооцінку, самоакцептацію, образ Я, Я-концепцію та інші компоненти. Я-концепція традиційно трактується як складне ієрархізоване утворення, що має особистісні й соціальні виміри та є невід'ємним компонентом самосвідомості людини. Адекватна самооцінка, різнобічний образ Я, позитивна самоакцептація, цілісна Я-концепція та інші складові забезпечують усвідомлення людиною самості. Основні процеси самосвідомості, насамперед самопізнання, самоставлення і саморегуляція активно наповнюють і збагачують зміст Я-концепції. Я-концепція співмірна також із самоуявленням та самоідентичністю, формується як самою людиною, так і іншими, насамперед мікродовкіллям, а також залежить від того, як людина сприймає себе, інших та соціальне середовище. Завдяки міжособистісній комунікації особистість набуває досвіду багатьох різноманітних усвідомлень і ототожнень, які усталюються на рівні елементів самосвідомості, зокрема і Я-концепції. Отож Я-концепція як продукт розвитку самосвідомості людини засвідчує набуття нею повномірною усвідомлення власної сутності й цілісного уявлення про всі сторони свого Я.

Режим різновидової депривації негативно впливає на психогенезу особистості, гальмує оптимістичні траєкторії розвитку, блокує ефективність міжособистісного спілкування, пригнічує емоційно-вольові зусилля і прояви, культивує невпевненість, нерішучість, соціальний песимізм та зумовлює появу зазвичай депресивного модусу самоусвідомлення. В умовах депривації особистості притаманні тривожність, депресивність, фрустрованість та інші амортизаційні психостани, які сумарно досить часто стимулюють появу синдрому психоемоційного вигорання. У свою чергу психоемоційне вигорання призводить до пасивності, психофізичної втоми, істотного збіднення змістового наповнення картини світу та зумовлює деформацію самоусвідомлення, а отже під загрозою постають і творення адекватної самооцінки, і вироблення позитивної самоакцептації, і побудова різнобічної системи образів Я, і вилаштування цілісної та гармонійної Я-концепції особистості. Загалом, унаслідок цього дуже ускладнено і специфічно формуються і функціонують усі базові конструкти самосвідомості. Психоемоційне вигорання як афективна дисфункція чинить деструктивний вплив на становлення особистісної самості, а його деформаційний характер культивує девіталізаційні тенденції в психо- і соціогенезі людини.

Перспективи дослідження вбачаємо в проведенні розгалужених емпіричних студій з метою констатації міри негативності і модальностей впливу психоемоційного вигорання на самосвідомість особистості в умовах депривації.

Література

1. Брецько, І. І. (2015). *Психоемоційне вигорання підлітків в умовах сімейної депривації. монографія*. Мукачево.
2. Вайнола, Р.Х., Красницька, О.В. (2014). Сімейна депривація як негативний чинник розвитку та становлення особистості вихованців інтернатних закладів. *Психолого-педагогічні науки*, 2, 55 – 61.
3. Варавва, Л. А. (2009). Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації. Київ.
4. Гошовський, Я., Гошовська, Д. (2019). Превентивно-корекційна допомога депривованим дітям із симптомами психоемоційного вигорання. *Психологічні перспективи*, 34, 24 – 35. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-24-35>
5. Гошовський, Я. (2023). Ревіталізаційна парадигма у сучасній вітчизняній психологічній думці. *Психологія ревіталізації : вікові та педагогічні виміри : монографія*. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки.
6. Гура, Е. І. (2008). Психічні та поведінкові розлади у дітей підліткового віку, позбавлених батьківського піклування. Харків.

7. Дейниченко, Л. (2014). Психологічні особливості соціалізації підлітків, які навчаються в закладах інтернатного типу. *Вісник Київського нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2, 24 – 27.
8. Дмитрова, Т.В. (1993). Образ «Я» як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності. *Дисертаційне дослідження на присвоєння вченого ступеня кандидата психологічних наук*. Київ.
9. Дудник, О. А. (2020). Безпорадність у структурі Я-концепції особистості. Луцьк.
10. Максименко, О.Г. (2012). Внутрішня депривація та її діагностика. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Психологічні науки*, 12(36), 142 – 147.
11. Пілецька, Л.С. (2018). Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій неповнолітніх. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. 2(46), 224 – 231.
12. Пушкар, В. А. (2007). Особливості розвитку образу “Я” дітей-сиріт у навчальних закладах інтернатного типу. *Автореферат дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київ.
13. Сидорук, І. (2013). Материнська депривація як негативний чинник соціалізації дітей. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Педагогічні науки*. 8 (257). 162 – 166.
14. Фінів, О. (2019). Емоційне вигорання особистості як негативний чинник її психічного здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів ІУ Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року, Львів) (С. 277 – 282)*. Львів: ЛьДУВС.
15. Хомич, Г.О. (2016). Особистість в умовах соціальної депривації . *Розвиток особистості в різних умовах соціалізації : монографія*. Київ : Слово.
16. Abilmona, R., Dimassi, H., Aboulhosn, R. et al. (2023). Burnout and coping strategies among health system pharmacists in Lebanon: a cross-sectional study. *BMC Health Serv Res*, 23, 424 <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09422-7>
17. Eskildsen, A., Fentz, H.N., Andersen, L.P., Pedersen, A.D., Kristensen, S.B., Andersen, J.H. (2017). Perceived Stress, Disturbed Sleep, and Cognitive Impairments in Patients with Work-Related Stress Complaints: A Longitudinal Study. *Stress*, 20, 371–378.
18. Foo, C.Y.S., Tay, A.K., Yang, Y. et al. (2023). Psychosocial model of burnout among humanitarian aid workers in Bangladesh: role of workplace stressors and emotion coping. *Confl Health*, 17, 17 <https://doi.org/10.1186/s13031-023-00512-1>
19. Fredenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 30, 159 – 165.
20. Furuichi, W., Shimura, A., Miyama, H., Seki, T., Ono, K., Masuya, J., Inoue, T. (2020). Effects of Job Stressors, Stress Response, and Sleep Disturbance on Presenteeism in Office Workers. *Neuropsychiatr. Dis. Treat.* 16, 1827–1833. <https://doi.org/10.2147/NDT.S258508>
21. Lepore, J. (2021). Burnout: Modern Affliction or Human Condition? *The New Yorker*. 24 May www.newyorker.com/magazine/2021/05/24/burnout-modern-affliction-or-human...
22. Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z. et al. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Med Educ*, 23, 317 <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
23. Maslach C., Leiter, M.P. (2008) Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93 (3), P. 498 – 512.
24. Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
25. Peng, S., Zhang, J., Liu, X. et al. (2023). Job burnout and its influencing factors in Chinese medical staffs under China's prevention and control strategy for the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 23, 284 <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14945-5>

References

1. Bretsko, I. I. (2015). *Psykhoemotsiine vyhorannia pidlitkiv v umovakh simeinoi depryvatsii [Psychoemotional burnout of adolescents in conditions of family deprivation]*. Mukachevo. [in Ukrainian].
2. Vainola, R.Kh., Krasnytska, O.V. (2014). Simeina depryvatsiia yak nehatyvnyi chynnyk rozvytku ta stanovlennia osobystosti vykhovantsiv internatnykh zakladiv [Family deprivation as a negative factor in the development and personality formation of residents of residential institutions]. *Psykhologo-pedahohichni nauky – Psychological and pedagogical sciences*, 2, 55 – 61. [in Ukrainian].
3. Varavva, L. A. (2009). *Osoblyvosti perezhyvannia osobystistiu pochuttia samotnosti u stani sotsialnoi depryvatsii [Peculiarities of personal experience of loneliness in a state of social deprivation]*. Kyiv. [in Ukrainian].
4. Hoshovskyi, Ya., Hoshovska, D. (2019). Preventyvno-korektsiina dopomoha depryvovanym ditiam iz symptomamy psykhoemotsiinoho vyhorannia [Preventive and correctional assistance to deprived children with symptoms of psychoemotional burnout]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological Prospects Journal*, 34, 24 – 35. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-24-35> [in Ukrainian].
5. Hoshovskyi, Ya. (2023). Revitalizatsiina paradyhma u suchasni vitchyzniani psykhologichni dumtsi [Revitalization paradigm in modern domestic psychological thought]. *Psykhologhiia revitalizatsii: vikovi ta pedahohichni vymiry – Psychology of revitalization: age and pedagogical dimensions*. Lutsk: Volynskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky. [in Ukrainian].
6. Hura, E. I. (2008). *Psykhichni ta povedinkovi rozlady u ditei pidlitkovoho viku, pozbavlenykh batkivskoho pikluvannia [Mental and behavioral disorders in adolescent children deprived of parental care]*. Kharkiv. [in Ukrainian].
7. Deinychenko, L. (2014). Psykhologichni osoblyvosti sotsializatsii pidlitkiv, yaki navchaiutsia v zakladakh internatnoho typu [Psychological features of the socialization of teenagers studying in boarding schools]. *Visnyk Kyivskoho nats. un-tu imeni Tarasa Shevchenka. Psykhologhiia – Herald of the Kyiv National Taras Shevchenko University. Psychology*, 2, 24 – 27 [in Ukrainian].
8. Dmytrova, T.V. (1993). *Obraz «Ia» yak rehuliator mizhosobystisnykh stosunkiv u ranni yunosti [The image of "I" as a regulator of interpersonal relations in early youth]*. *Candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].
9. Dudnyk, O. A. (2020). *Bezporadnist u strukturi Ya-kontseptsii osobystosti [Helplessness in the structure of the self-concept of the individual]*. Lutsk. [in Ukrainian].
10. Maksymenko, O.H. (2012). Vnutrishnia depryvatsiia ta yii diahnozyka [Internal deprivation and its diagnosis]. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Psykhologichni nauky – Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Psychological sciences*, 12(36), 142 – 147. [in Ukrainian].
11. Piletska, L.S. (2018). Emotsiine vyhorannia v simi yak chynnyk nekonstruktyvnykh zhyttievnykh stratehii nepovnolitnykh [Emotional burnout in the family as a factor in non-constructive life strategies of minors]. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologii – Theoretical and applied problems of psychology*, 2(46), 224 – 231. [in Ukrainian].
12. Pushkar, V. A. (2007). Osoblyvosti rozvytku obrazu “Ia” ditei-syrit u navchalnykh zakladakh internatnoho typu [Peculiarities of the development of the self-image of orphans in residential educational institutions]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].
13. Sydoruk, I. (2013). Materynska depryvatsiia yak nehatyvnyi chynnyk sotsializatsii ditei [Maternal deprivation as a negative factor in children's socialization]. *Naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky. Pedahohichni nauky – Scientific Bulletin of the East European National University named after Lesya Ukrainka. Pedagogical sciences*, 8 (257). 162 – 166. [in Ukrainian].

14. Finiv, O. (2019). Emotsiine vyhorannia osobystosti yak nehatyvnyi chynnyk yii psykhhichnoho zdorovia [Emotional burnout of an individual as a negative factor in his mental health]. *Psykhhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi : zbirnyk materialiv IY Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (18 zhovtnia 2019 roku, Lviv) - Mental health of the individual in a crisis society: collection of materials of the IY All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (October 18, 2019, Lviv)*. (P. 277 – 282). Lviv: LDUVS. [in Ukrainian].
15. Khomych, H.O. (2016). Osobystist v umovakh sotsialnoi depryvatsii [Personality in conditions of social deprivation]. *Rozvytok osobystosti v riznykh umovakh sotsializatsii - Personality development in different conditions of socialization*. Kyiv : Slovo. [in Ukrainian].
16. Abilmona, R., Dimassi, H., Aboulhosn, R. et al. (2023). Burnout and coping strategies among health system pharmacists in Lebanon: a cross-sectional study. *BMC Health Serv Res*, 23, 424 <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09422-7>
17. Eskildsen, A., Fentz, H.N., Andersen, L.P., Pedersen, A.D., Kristensen, S.B., Andersen, J.H. (2017). Perceived Stress, Disturbed Sleep, and Cognitive Impairments in Patients with Work-Related Stress Complaints: A Longitudinal Study. *Stress*, 20, 371–378.
18. Foo, C.Y.S., Tay, A.K., Yang, Y. et al. (2023). Psychosocial model of burnout among humanitarian aid workers in Bangladesh: role of workplace stressors and emotion coping. *Confl Health*, 17, 17 <https://doi.org/10.1186/s13031-023-00512-1>
19. Fredenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159 – 165.
20. Furuichi, W., Shimura, A., Miyama, H., Seki, T., Ono, K., Masuya, J., Inoue, T. (2020). Effects of Job Stressors, Stress Response, and Sleep Disturbance on Presenteeism in Office Workers. *Neuropsychiatr. Dis. Treat*, 16, 1827–1833. <https://doi.org/10.2147/NDT.S258508>
21. Lepore, J. (2021). Burnout: Modern Affliction or Human Condition? *The New Yorker*. 24 May www.newyorker.com/magazine/2021/05/24/burnout-modern-affliction-or-human...
22. Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z. et al. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Med Educ*, 23, 317 <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
23. Maslach C., Leiter, M.P. (2008) Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93 (3), P. 498 – 512.
24. Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
25. Peng, S., Zhang, J., Liu, X. et al. (2023). Job burnout and its influencing factors in Chinese medical staffs under China's prevention and control strategy for the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 23, 284 <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14945-5>

Received: 09.04.2023

Accepted: 28.05.2023

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІЙНОГО ЖИТТЯ ПЕДАГОГА

Козак Галина

Волинський фаховий коледж Національного університету
харчових технологій,
м. Луцьк, Україна

Galina.Gayduk123@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2920-2530>

Метою даної статті є визначити рівень комунікативної толерантності педагога, на різних етапах його професійного становлення та її особливостей: здатності до гнучкості, комунікативних установок.

Методи. Основою дослідження став констатуючий експеримент з застосуванням діагностичного інструментарію, що включав в себе: Методику діагностики комунікативної установки за В.В. Бойко, Методику діагностики комунікативної толерантності (за В.В. Бойко), Тест ригідності.

Результати Здійснене емпіричне дослідження комунікативної толерантності педагогів на різних етапах професійного життя показало, що в період адаптації, педагогам притаманна висока комунікативна толерантність, низька ригідність, а в комунікативній установці проявляється негативний особистий досвід спілкування з оточуючими, схильність робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів в сфері взаємини з партнерами та в спостереженнях за соціальною дійсністю. В період професійної реалізації педагогам властивий середній та низький рівень комунікативної толерантності, зростає рівень ригідності а в комунікативній установці переважає замаскована жорстокість по відношенню до людей, у судженнях про них. В період стагнації в педагогів проявляється низький рівень комунікативної толерантності, середній та високий рівень ригідності, в залежності від переосмислення ними свого професійного життя. На цьому етапі в комунікативній установці проявляється негативний особистий досвід спілкування з оточуючими.

Висновки. Рівень комунікативної толерантності, та її особливостей змінюються на різних етапах професійної діяльності педагогів. В період адаптації комунікативна толерантність має високий рівень, що вказує на те, що з такими особами комфортно здійснювати спільну діяльність, в них доброзичлива манера спілкування спрямована на хороші взаємостосунки з оточуючими, вони поважають іншу особистість. В цей період педагоги здатні змінювати свої інтереси і установки відповідно до змін поведінки партнерів по

взаємодії. Комунікативна установка проявляється в негативному особистому досвіді спілкування з оточуючими, схильності робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів в сфері взаємини з партнерами та в спостереженнях за соціальною дійсністю.

В період професійної реалізації комунікативна толерантність знаходиться на середньому та низькому рівні. На цьому етапі професійного життя спостерігаються зростати ригідність, що виявляється нездатності змінювати інтереси і установки, які спрямовані на відстоювання своєї думки, на активність позиції, яка під впливом зовнішніх сил тільки посилюється та перешкоджає побудові адекватної взаємодії та відношення до інших. В комунікативній установці, на цьому етапі професійного життя, переважає замаскована жорстокість по відношенню до людей, у судженнях про них.

В період професійної стагнації низький рівень комунікативної толерантності, проте у деяких досліджуваних, проявляється високий рівень комунікативної толерантності, що пояснюється тим що для цих осіб вибірки професійна стагнація обертається асиміляцією професійних прийомів і технологій, орієнтованих на самовдосконалення і саморозвиток. Збільшуються рівень ригідності, що проявляється в конфліктності, афективній захопленості домінуючою ідеєю, що перешкоджає встановленню взаємодії з іншими. В комунікативній установці найбільш проявляється негативний особистий досвід спілкування з оточуючими, що в принципі є логічним зважаючи на стаж роботи і особливістю взаємодії.

Ключові слова: комунікативна толерантність, педагог, професійне життя, особистісні характеристики, професійне середовище, ригідність, установка.

Halyna Kozak. Psychological features of communicative tolerance at different stages of teacher's professional life.

The purpose of this article is to determine the level of teacher's communicative tolerance at different stages of one's professional development and its features: the ability to be flexible and the study of communicative sets.

Methods. The basis of the research was an ascertaining experiment with the use of diagnostic tools, which included: Method of the communicative sets diagnosis according to V.V. Boyko, Method of the communicative tolerance diagnosis (according to V.V. Boyko), Rigidity test.

Results. An empirical study of the teachers' communicative tolerance at different stages of their professional life showed that during the period of adaptation, teachers are characterized with high communicative tolerance and low rigidity, and negative personal experience of communication with others, a tendency to make unfounded generalizations of negative facts in the sphere of relations with partners appears in the communicative sets and observations of social reality. In the period of professional realization, teachers are characterized with a medium and low level of communicative tolerance, the level of rigidity increases, and the disguised cruelty regarding the people, in judgments about them is dominated in the communicative

sets. In the period of stagnation, teachers have a low level of communicative tolerance, an average and high level of rigidity regarding their reconsideration of professional life. At this stage, a negative personal experience of communication with others appears in communicative sets.

Conclusions. The level of communicative tolerance and its features change at different stages of the teachers' professional activity. In the period of adaptation, communicative tolerance is at high level, and it is comfortable to carry out joint activities with such persons, they communicate with a friendly manner, aimed at good relations with others, they respect another person. During this period, teachers are able to change their interests and attitudes in accordance with changes in the partners' behavior. The negative personal experience of communication with others, a tendency to make unfounded generalizations of negative facts in the sphere of relations with partners appears in the communicative sets and observations of social reality.

During the period of professional implementation, communicative tolerance is at an average and low level. At this stage of professional life, the level of rigidity increases that shows an inability to change interests and attitudes, which are aimed at defending one's opinion and an active position, which increases and prevents the construction of adequate interaction and relationship with others under the influence of external forces. At this stage of professional life, disguised cruelty regarding the people, in judgments about them, prevails in the communicative sets.

During the period of professional stagnation, the level of communicative tolerance is low, however, some people have a high level of communicative tolerance, and it is explained by the fact that for these individuals, professional stagnation turns into the assimilation of professional techniques and technologies aimed at self-improvement and self-development. The level of rigidity increases, that appears in conflict, affective enthusiasm for the dominant idea, which prevents the establishment of interaction with others. In the communicative sets, the negative personal experience of communication with others is most evident, and it is logical considering the work experience and the peculiarity of interaction.

Key words: communicative tolerance, teacher, professional life, personal characteristics, professional environment, rigidity, set.

Вступ. Основним аспектом становлення професіонала – це наявність в нього добре розвинутої толерантності. Особливо важливою ця якість є для фахівців, що працюють в системі професійних відносин «людина-людина», зокрема в професії педагога. Для успішного ведення професійної діяльності в педагогів важливим є психологічна підготовка, що включає в себе комунікативну толерантність.

Говорячи про комунікативну толерантність, насамперед варто зазначити, що вона являє собою здатність особистості до взаємодії з

іншими, та включає в себе пізнання особистості самої себе, партнера по комунікації, толерантні установки поведінки та спілкування (Скок, 2007). Комунікативна толерантність включає в себе навички перебудовувати свою поведінку і спілкування, при виконанні завдань, до обставин, що складаються в процесі комунікації та взаємодії, здатності до гнучкості, мобільності (Зарицька, Лапа, 2017).

Проблему комунікативної толерантності в своїх роботах досліджували ряд відомих науковців, так Ховард Гарднер визначав комунікативну толерантність як важливу складову соціального інтелекту (Gardner, 1993) З. Агеєва, зазначає, що для комунікативної толерантності характерною ознакою є ставлення людини до інших, здатність до взаємодії (Агеєва, 2012). В. Бойко (Лапа, 2016) вказує на те, що комунікативна толерантність включає в себе ставлення особистості до інших людей, та визначає рівень цього ставлення до неприємних та неприйнятних, на її думку психічних станів, якостей та вчинків партнерів по взаємодії. Про актуальність дослідження теми комунікативної толерантності у педагогічній сфері вказує багато науковців (Griffiths, Inceşay, 2016; Muharib, Pennington, 2019; Muharib, et al., 2019; Scopa, Palagi, 2016; Sumter, et al., 2020).

Становлення особистості в професійній діяльності включає в себе такі етапи: вибір, навчання, адаптація та особистісна реалізація в професійній діяльності. На основі цього (Гайдук, 2019) виділяє такі періоди професійного становлення педагога: 1 – період професійної адаптації (педагоги зі стажем роботи до 5-ти років); 2 – період професійної реалізації (педагоги зі стажем роботи до 10-ти років); 3 – період професійної стагнації (педагоги зі стажем роботи більше 10-ти років).

Дослідження комунікативної толерантності, як важливого аспекту професійної майстерності педагогів на різних етапах професійного життя педагогів, сприяють розробці програм навчання та підготовки педагогічних кадрів, виробленню рекомендації щодо розвитку комунікативних навичок, стратегій комунікацій, зміни установок в процесі взаємодії.

Мета статті - визначити рівень комунікативної толерантності педагога, на різних етапах його професійного становлення та її особливостей: здатності до гнучкості, комунікативних установок.

Методи та процедура дослідження. Для реалізації дослідницької мети нами був підібраний діагностичний

інструментарій, який дозволяє вивчити рівень комунікативної толерантності педагога на різних етапах професійного становлення. Методологічну основу дослідження склали такі методики: Методика діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком (Шевенко, 2016), Методика діагностики комунікативної толерантності (за В.В. Бойко) (Шевенко, 2016), Тест ригідності. Експериментальну базу дослідження склали педагогічні працівники Волинського фахового коледжу Національного університету харчових технологій. В опитуванні взяло участь 100 осіб, віком від 25 до 63 років.

Обговорення результатів.

Перед початком дослідження вибірку педагогів було розподілено на групи: де: група 1 – педагогічні працівники зі стажем роботи до 5 років; група 2 – педагогічні працівники зі стажем роботи 5-10 років; група 3 – педагогічні працівники зі стажем роботи більше 10 років. Для оцінки рівня комунікативної в виділених групах педагогічних працівників, на першому етапі нашого дослідження була проведена методика діагностики комунікативної толерантності (за В.В. Бойко). Дана методика дозволила нам визначити загальний рівень комунікативної толерантності та рівні толерантності за окремими показниками - неприйняття індивідуальності іншого, використання себе як еталона, нетерпимість до особистісного дискомфорту партнера по спілкуванню тощо. Отримані результати представлені на Рисунку 1

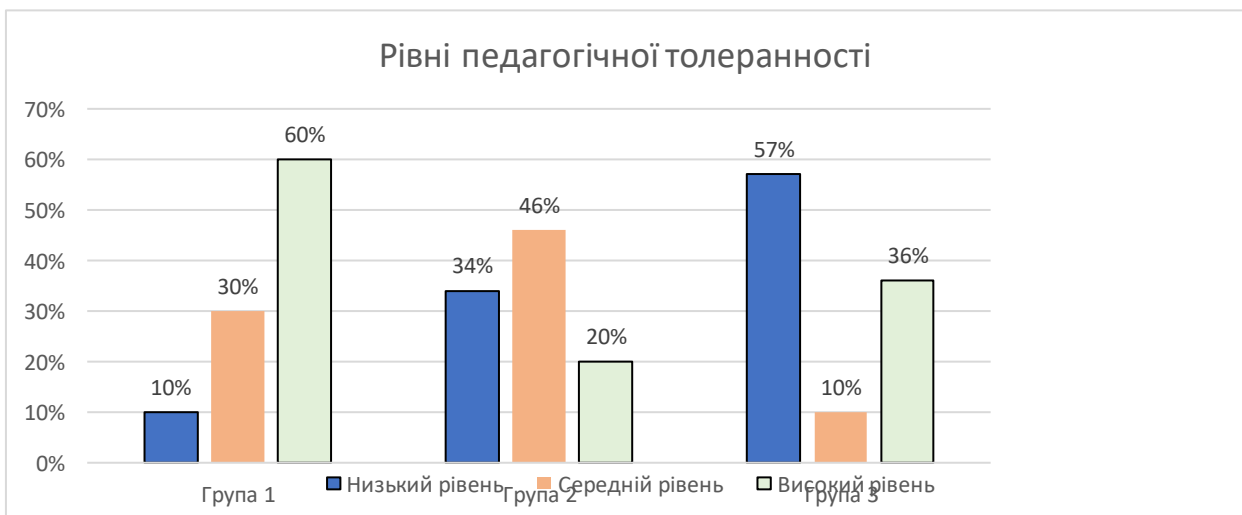


Рис. 1. Візуальне представлення результатів дослідження рівнів комунікативної толерантності за методикою В.В. Бойко

Отже як ми бачимо з результатів дослідження за методикою В.В. Бойко, в групах педагогічних працівників, на різних етапах

професійного життя проявляється різний рівень комунікативної толерантності. Зокрема для 1 групи педагогів характерним є високий рівень комунікативної толерантності 60%, що свідчить про їхню достатню врівноваженість. Такі особи передбачені у своєму ставленні до партнера, з ними комфортно здійснювати спільну діяльність, вони уникають ситуацій, які викликають або підкреслюють відмінності між іншими. В цих педагогів доброзичлива манера спілкування спрямована на хороші взаєностосунки з оточуючими, повагу іншої особистості співпереживання.

У групі 2, яка знаходяться в періоді професійної реалізації ми бачимо деякі зміни в проявах рівня комунікативної толерантності, на такому етапі професійного життя цей вид толерантності знаходиться на середньому рівні (46% вибірки), що вказує на досить розвинені комунікабельні якості особистості, які знаходять свій прояв у стриманості, тактовності, доброзичливості у стосунках, поряд з цим особи з таким рівнем комунікативної толерантності зрідка виявляючи негативні емоції до оточуючих. Це можна пояснити тим, що людина володіє комунікативними знаннями, але не завжди ситуаційно здатна переносити їх у практичну діяльність. Низький рівень комунікативної толерантності в групі 2 спостерігався у 34 % вибірки, а високий у 20 % респондентів.

У групі 3, яка перебуває в періоді професійної стагнації рівень комунікативної толерантності здебільшого перебуває на низькому рівні (57% вибірки). Низький рівень комунікативної толерантності вказує, що в таких педагогів проявляється вороже ставлення до партнера, вони завжди відстоюють свої потреби, неспроможні виявляти прихильність до інших, приймати їх в усіх їх проявах, нездатні стримувати своє незадоволення ними. У спілкуванні проявляється прагнення до відчуженості, наміри довести свою зверхність, стійке неприйняття індивідуальності іншого, прояви категоричності чи консерватизму в оцінках людей, прагнення перевиховати їх. Особи з низьким рівнем комунікативної толерантності не вміють пробачати помилки іншим, нетерпимі до фізичних чи психічних властивостей людини. Низький рівень комунікативної толерантності проявляється в невмінні приховувати або хоча б згладжувати неприємні почуття, які виникають при зіткненні з партнерами, негативний емоційний фон спілкування, некеровані негативні реакції, негнучкість, – все це означає, що

свідомість «застрягає» на відмінностях між сприйняттям власної особистості та інших людей

Варто зазначити, що під час аналізу результатів у групі 3 ми виявили, що у 36% досліджуваних, проявляється високий рівень комунікативної толерантності. Таке явище ми можемо пояснити тим, що стагнація може відбуватися не лише у напрямку стабілізації готових стереотипів універсалізації власного досвіду або імітації досвіду інших, або у напрямку асиміляції професійних прийомів і технологій, орієнтованих на самовдосконалення.

На кожному етапі професійного життя педагога змінюється і рівень його комунікативної толерантності, це пов'язується зі співвідношенням таких якостей особистості як: ригідність – пластичність. Варто звернути увагу на той факт, що комунікативна толерантність залежить від здатності людини до гнучкості та пластичності поведінки, емоцій, мислення та установок. Це твердження обумовило використання «Тесту-опитувальника рівня ригідності», який використовується для визначення рівня ригідності. Ригідністю називається індивідуальна особливість психіки людини, що виявляється у труднощах змінювати звичний спосіб дій, загальмованості мислення, відповідно ситуацій, що складають. Відсутня гнучкість в поведінці особистості веде до труднощів адаптації до нових людей по взаємодії і комунікації. Результати діагностики ригідності педагогів на різних етапах їхнього професійного життя представлені на Рисунку 2.

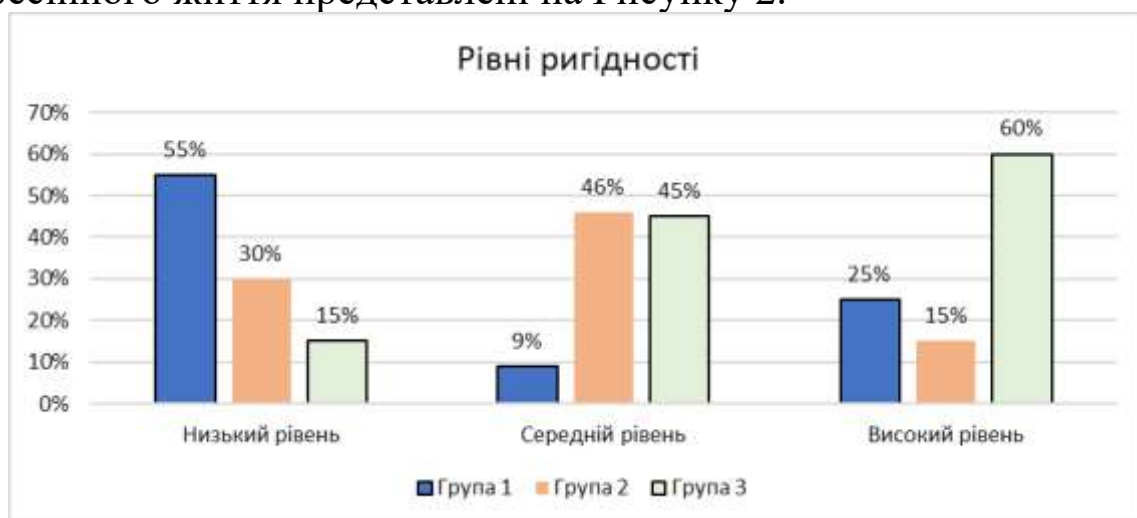


Рис.1. Рівень ригідності в педагогів на різних етапах професійного життя

Отже як ми бачимо з результатів діагностики ригідності в педагогів, що увійшли до Групи 1 (стаж роботи до 5 років) високий

рівень ригідності, який притаманний 4 особам (15% вибірки), середній рівень виявився у 8 осіб (30% вибірки). Більша половина досліджуваних проявила низький рівень ригідності 15 осіб (55% вибірки), що свідчить, що переважаюча більшість педагогічних працівників зі стажем роботи до 5 років є пластичними, гнучкими і мобільними, вони здатні змінювати свої інтереси і установки відповідно до змін поведінки партнерів по взаємодії.

У Групі 2 ми спостерігаємо деякі зміни у проявах ригідності, на цьому етапі професійного життя все більше починає зростати її рівень. Як ми бачимо у цій групі досліджуваних, ригідність проявляється на середньому 15 осіб (46%) і високому рівнях 14 осіб (45%). Виявлені результати, свідчать про незмінність інтересів і установок, на цьому етапі професійного життя, які спрямовані на відстоювання своєї думки, на активність позиції, яка під впливом зовнішніх сил тільки посилюється. Можна сказати, що з набуттям досвіду в даній групі, в педагогів зростає вірність своїм принципам, що перешкоджає побудові адекватної взаємодії та відношення до інших, проте поруч зі зниженням пластичності, такі люди більш стійкі до стресів, оскільки вони меншою мірою залежать від змін середовища.

Щодо 3 групи педагогів, то ми бачимо, що з більшим стажем професійної діяльності зріс рівень ригідності, у 25 осіб (60 % вибірки), такі особи вирізняються конфліктністю, афективною захопленістю домінуючою ідеєю, що перешкоджає встановленню взаємодії з іншими. Варто також зазначити що 10 осіб (25 %) проявили низький рівень ригідності, що добре корелює з попередніми показниками високого рівня комунікативної толерантності за методикою В. Бойка, що лише підтверджує той факт, що особи з більше як 10 річним стажем здатні переосмислювати власну діяльність і йти шляхом самовдосконалення і саморозвитку.

Наступним інструментом, який допоміг нам вивчити особливості прояву комунікативної толерантності на різних етапах професійного життя педагогів стала Методика діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком. Дослідження комунікативної установки на різних етапах професійного життя педагогів дозволить прослідкувати їхню готовність реагувати на ті чи інші якості партнерів по взаємодії, що обумовлено наявними у неї досвідом спілкування, оцінками і переживаннями їх сутності,

поглядів і поведінки. Результати діагностики комунікативної установки представлені в Таблиці 1 та Рисунку 3.

Таблиця 1

Результати діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком

№	Шкали методики	Група 1	Група 2	Група 3
1.	Замаскована жорстокість по відношенню до людей, у судженнях про них.	14%	46%	20%
2.	Відкрита жорстокість по відношенню до людей.	12%	12%	16%
3.	Обґрунтований негативізм у судженнях про людей.	14%	8%	16%
4.	Схильність робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів в сфері взаємини з партнерами та в спостереженнях за соціальною дійсністю.	42%	26%	2%
5.	Негативний особистий досвід спілкування з оточуючими.	18%	8%	46%

Отже як ми бачимо з результатів дослідження комунікативної установки за методикою В. Бойко в педагогів на різних етапах професійного життя комунікативна установка має своє наповнення. Для групи 1 комунікативна установка проявляється в негативному особистому досвіді спілкування з оточуючими, схильності робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів в сфері взаємини з партнерами та в спостереженнях за соціальною дійсністю. Для групи 2 в комунікативній установці переважає замаскована жорстокість по відношенню до людей, у судженнях про них. Для групи 3 в комунікативній установці найбільш проявляється негативний особистий досвід спілкування з оточуючими, що в принципі є логічним зважаючи на стаж роботи і особливість взаємодії.

Висновки. Для успішного ведення професійної діяльності в педагогів важливим є психологічна підготовка, що включає в себе комунікативну толерантність, яка являє собою здатність особистості до взаємодії з іншими, та включає в себе пізнання особистості самої себе, партнера по комунікації, толерантні установки поведінки та спілкування, а також здатності людини до гнучкості, мобільності, навичок перебудовувати свою поведінку і спілкування, при виконанні завдань, до обставин, що складаються в процесі комунікації та взаємодії.

Рівень комунікативної толерантності, та її особливостей змінюються на різних етапах професійної діяльності педагогів. В

період адаптації комунікативна толерантність має високий рівень, що вказує на те, що з такими особами комфортно здійснювати спільну діяльність, в них доброзичлива манера спілкування спрямована на хороші взаємостосунки з оточуючими, вони поважають іншу особистість. В цей період педагоги здатні змінювати свої інтереси і установки відповідно до змін поведінки партнерів по взаємодії. Комунікативна установка проявляється в негативному особистому досвіді спілкування з оточуючими, схильності робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів в сфері взаємини з партнерами та в спостереженнях за соціальною дійсністю.

В період професійної реалізації комунікативна толерантність знаходиться на середньому та низькому рівні. На цьому етапі професійного життя спостерігаються зростати ригідність, що виявляється нездатності змінювати інтереси і установки, які спрямовані на відстоювання своєї думки, на активність позиції, яка під впливом зовнішніх сил тільки посилюється та перешкоджає побудові адекватної взаємодії та відношення до інших. В комунікативній установці, на цьому етапі професійного життя, переважає замаскована жорстокість по відношенню до людей, у судженнях про них.

В період професійної стагнації низький рівень комунікативної толерантності, проте у деяких досліджуваних, проявляється високий рівень комунікативної толерантності, що пояснюється тим що для цих осіб вибірки професійна стагнація обертається асиміляцією професійних прийомів і технологій, орієнтованих на самовдосконалення і саморозвиток. Збільшуються рівень ригідності, що проявляється в конфліктності, афективній захопленості домінуючою ідеєю, що перешкоджає встановленню взаємодії з іншими. В комунікативній установці найбільш проявляється негативний особистий досвід спілкування з оточуючими, що в принципі є логічним зважаючи на стаж роботи і особливістю взаємодії.

Результати проведеного дослідження можуть бути використані в подальшому вивченні особистості педагогів на різних етапах їхнього становлення, а також при розробці програм їхнього саморозвитку, тренінгів з розвитку взаємодії тощо.

Література:

1. Агеєва, З. (2012). Комунікативна толерантність як елемент комунікативної компетентності особистості. *Вісник Іванівського державного університету. Серія «Природничі, суспільні науки», 1*, 49-53.
2. Брюховецька, О. В. (2016). Функції професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Інституціональні перетворення в суспільстві: світовий досвід і українська реальність*, 5-8.
3. Винославська, О.В. (2004). Етико-психологічні проблеми професійної діяльності науково-педагогічних працівників вищої школи. *Психологічний ресурс простору вищої освіти, 1*, 29-39.
4. Гайдук, Г.А. (2015). Професійна толерантність особистості: огляд теоретичних позицій вивчення феномену. *Проблеми гуманітарних наук*, 35, 49-60.
5. Зарицька, В. В., Лапа, В. М. (2017). Структура комунікативної толерантності: аналіз наукових підходів. *Молодий вчений*, 2 (42), 77-80. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/2/19.pdf>
6. Лапа, В. М. (2016). Наукові підходи до визначення поняття «комунікативна толерантність». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*, 6(2), 61-65.
7. Гайдук, Г. А. (2019). Мотиваційно-сміслові чинники професійної толерантності педагога. *Автореф. дис. к. психол. наук*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки.
8. Скок, А. Г. (2007). Комунікативна толерантність викладача вищого навчального закладу. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*, 34, 79-84.
9. Шевенко, А. М. (2016). *Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю*. Київ.
10. Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. New York: Basic Books.
11. Griffiths, C., İnceçay, G. (2016). Styles and Style-Stretching: How are They Related to Successful Learning?. *Journal of Psycholinguist Research*, 45, 599–613 <https://doi.org/10.1007/s10936-015-9366-2>
12. Muharib, R., Correa, V. I., Wood, C. L., Haughney, K. L. (2019). Effects of functional communication training using GoTalk Now iPad application on challenging behavior of children with autism spectrum disorder. *Journal of Special Education Technology*, 34, 71–79. <https://doi.org/10.1177/01626434187834>
13. Muharib, R., & Pennington, R. C. (2019). My Student Cannot Wait! Teaching Tolerance Following Functional Communication Training. *Beyond Behavior*, 28(2), 99–107. <https://doi.org/10.1177/1074295619852106>
14. Scopa, C., & Palagi, E. (2016). Mimic me while playing! Social tolerance and rapid facial mimicry in macaques (*Macaca tonkeana* and *Macaca fuscata*). *Journal of Comparative Psychology*, 130(2), 153–161. <https://doi.org/10.1037/com0000028>
15. Sumter, M.E., Gifford, M.R., Tiger, J.H., Effertz, H.M. and Fulton, C.J. (2020). Providing noncontingent, alternative, functional reinforcers during delays following functional communication training. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 53, 2319-2329. <https://doi.org/10.1002/jaba.708>

References

1. Aheieva, Z. (2012). Komunikatyvna tolerantnist yak element komunikatyvnoi kompetentnosti osobystosti [Communicative tolerance as an element of a person's communicative competence]. *Visnyk Ivanivskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Pryrodnychi, suspilni nauky» – Bulletin of Ivanovo State University. Series "Natural, social sciences", 1*, 49-53 [in Ukrainian].

2. Briukhovetska, O. V. (2016). Funktsii profesiinoi tolerantnosti kerivnykiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Functions of professional tolerance of heads of general educational institutions]. *Instytutsionalni peretvorennia v suspilstvi – Institutional transformations in society: world experience and Ukrainian reality*, 5-8. [in Ukrainian].
3. Vynoslavska, O.V. (2004). Etyko-psykholohichni problemy profesiinoi diialnosti naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv vyshchoi shkoly [Ethical and psychological problems of the professional activity of scientific and pedagogical workers of a higher school]. *Psykhologichnyi resurs prostoru vyshchoi osvity – Psychological resource of the space of higher education*, 1, 29-39 [in Ukrainian].
4. Haiduk, H.A. (2015). Profesiina tolerantnist osobystosti: ohliad teoretychnykh pozytsii vyychennia fenomenu [Professional tolerance of personality: revive of theoretical positions of studying of the phenomenon]. *Problemy humanitarnykh nauk - Problems of humanitarian sciences*, 35, 49-60. [in Ukrainian].
5. Zarytska, V. V., Lapa, V. M. (2017). Struktura komunikatyvnoi tolerantnosti: analiz naukovykh pidkhodiv.[Structure of communicative tolerance: analysis of scientific approaches]. *Molodyi vchenyi – Young scientist*, 2 (42), 77-80 [in Ukrainian].
6. Lapa, V. M. (2016). Naukovi pidkhody do vyznachennia poniattia “komunikatyvna tolerantnist” [Scientific approaches to the definition “communicative tolerance”]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykhologichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological sciences*, 6(2), 61-65 [in Ukrainian].
7. Haiduk, H. A. (2019). Motyvatsiino-smyslovi chynnyky profesiinoi tolerantnosti pedahoha [Motivational-semantic factors of professional teacher's tolerance]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lutsk: Lesya Ukrainka Volyn National University [in Ukrainian].
8. Skok, A. H. (2007). Komunikatyvna tolerantnist vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu [The Communicative Tolerance of the Higher Educational Establishment Teacher]. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka – Bulletin of Zhytomyr Ivan Franko State University*, 34, 79-84 [in Ukrainian].
9. Shevenko, A. M. (2016). *Metodychne zabezpechennia vidboru uchnivskoi molodi do vyshchykh navchalnykh zakladiv pedahohichnoho profiliiu. [Methodological support of the selection of young students to higher educational institutions of a pedagogical profile]*. Kyiv [in Ukrainian].
10. Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. New York: Basic Books.
11. Griffiths, C., Inceçay, G. (2016). Styles and Style-Stretching: How are They Related to Successful Learning?. *Journal of Psycholinguist Research*, 45, 599–613 <https://doi.org/10.1007/s10936-015-9366-2>
12. Muharib, R., Correa, V. I., Wood, C. L., Haughney, K. L. (2019). Effects of functional communication training using GoTalk Now iPad application on challenging behavior of children with autism spectrum disorder. *Journal of Special Education Technology*, 34, 71–79. <https://doi.org/10.1177/01626434187834>
13. Muharib, R., & Pennington, R. C. (2019). My Student Cannot Wait! Teaching Tolerance Following Functional Communication Training. *Beyond Behavior*, 28(2), 99–107. <https://doi.org/10.1177/1074295619852106>
14. Scopa, C., & Palagi, E. (2016). Mimic me while playing! Social tolerance and rapid facial mimicry in macaques (*Macaca tonkeana* and *Macaca fuscata*). *Journal of Comparative Psychology*, 130(2), 153–161. <https://doi.org/10.1037/com0000028>
15. Sumter, M.E., Gifford, M.R., Tiger, J.H., Effertz, H.M. and Fulton, C.J. (2020). Providing noncontingent, alternative, functional reinforcers during delays following functional communication training. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 53, 2319-2329. <https://doi.org/10.1002/jaba.708>

Received: 14.03.2023

Accepted: 07.04.2023

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Коструба Наталія

Волинський національний університет імені Лесі Українки,

м. Луцьк, Україна,

nataliia.kostruba@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3852-4729>

Мета. Стаття містить теоретичний огляд досліджень психічного здоров'я військовослужбовців, основних ризиків щодо втрати ментального благополуччя.

Методи. Огляд здійснено із застосуванням теоретичних методів наукових досліджень, а саме аналізу, синтезу, структурування та систематизації інформації.

Результати. Дослідження психічного здоров'я військових часто концентрують увагу на посттравматичному стресовому розладі (ПТСР). Проте, у наукових працях підкреслюється стійкий взаємозв'язок між ПТСР і підвищеними ризиками фізичних проблем зі здоров'ям, вживання/зловживання психоактивними речовинами, самогубства, бездомності та агресії/насильства для ветеранів. Праця військовослужбовців постійно пов'язана із стресом. Науковці визначили шість основних вимірів стресу виконання військових операцій: ізольованість, двозначність, безсилля, нудьга та небезпека, а також робоче навантаження. Сучасна війна із розвитком технологій залишає весь військовий персонал під постійною загрозою атаки, якщо раніше вважалось, що найбільш травматичним є перебування на «передовій». Військова служба може зіткнутися з досвідом, який підриває основне почуття людяності та порушує глобальні цінності та переконання. Моральна шкода є новою конструкцією для більш повного охоплення багатьох можливих психологічних, етичних і духовних/екзистенційних викликів серед людей, які служили в сучасних війнах, та інших професійних груп, які постраждали від травм.

Висновки. За результатами теоретичного огляду найбільшими ризиками для психічного здоров'я військовослужбовців є посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожні розлади, моральна травма, складне горе, почуття провини, суїцидальні схильності. Основними стресовими чинниками у професії військового є: моральні дилеми, умови постійної небезпеки і загрози життю, значне робоче навантаження, відносна ізольованість, невизначеність, втрати і спостереження за стражданнями інших людей.

Ключові слова: психічні розлади, адикція, суїцид, агресія, тривога, депресія.

Natalia Kostruba. Mental health of military servicemen.

Purpose. The article contains a theoretical overview of research on the mental health of military personnel, the main risks related to the loss of mental well-being.

Methods. The review was carried out using theoretical methods of scientific research, namely analysis, synthesis, structuring and systematization of information.

Results. Military mental health research often focuses on post-traumatic stress disorder (PTSD). However, the literature highlights a consistent relationship between PTSD and increased risks of physical health problems, substance use/abuse, suicide, homelessness, and aggression/violence for veterans. The military profession is constantly associated with stress. Scientists have identified six main dimensions of stress in military operations: isolation, ambiguity, powerlessness, boredom and danger, and workload. Being on the "front line" is said to be the most traumatic, but modern warfare with technological advancements leaves all military personnel under constant threat of attack. Military service can expose you to experiences that undermine a basic sense of humanity and disrupt global values and beliefs. Moral injury is a new construct to more fully capture the many possible psychological, ethical, and spiritual/existential challenges among people who have served in modern wars and other occupational groups affected by trauma.

Conclusions. According to the results of a theoretical review, the greatest risks for servicemen mental health are post-traumatic stress disorder, depression, anxiety disorders, moral trauma, complex grief, feelings of guilt, and suicidal tendencies. The main stress factors in the military profession are: moral dilemmas, conditions of constant danger and threat to life, significant workload, relative isolation, uncertainty, losses and observing the suffering of other people.

Key words: mental disorders, addiction, suicide, aggression, anxiety, depression.

Вступ. Вплив війни, проживання в зонах конфлікту, втеча та вимушена міграція може створити або збільшити ризик для широких наслідків для фізичного і психічного здоров'я, особливо це стосується дітей та осіб, які їх доглядають, що позбавляє дітей можливостей розвитку і основних ресурсів.

Існує ряд досліджень, які демонструють вплив військових дій на психічне здоров'я населення. Вплив на здоров'я дітей є результатом фактичного насильства, що проявляється від неналежного медичного обслуговування, недоїдання, інфекційних захворювань, та страждання, заподіяні їхнім родинам (Goldson, 1996; Kadir et al., 2019). Вплив досвіду війни в Україні на психічне здоров'я підлітків здійснила група вчених з України та Фінляндії на початку російсько-української війни (Osokina et al., 2022). Підлітки з охопленої війною Донецької області мають вищий рівень травми та підвищений ризик

ПТСР, тривоги і депресії, ніж підлітки з Кіровограду в центральній частині України. Вчені довели, що ненасильницька травма внаслідок війни, включаючи вимушене переселення і втрату соціальної підтримки також підвищила ризик посттравматичного стресового розладу. Тобто, ненасильницька воєнна травма може впливати на психічне благополуччя так само, як і безпосереднє воєнне насильство. Такі самі висновки отримали і інші вчені, вивчаючи вплив війни в Сирії на психічне здоров'я (Perkins et al., 2018).

Результати дослідження групи вчених з Палестини та Канади демонструють, що приниження, спричинене конфліктом і подібними до війни умовами, є незалежною травматичною подією, яка сама по собі пов'язана з негативними наслідками для здоров'я, незалежно від впливу інших насильницьких/травматичних подій. На основі цих висновків вчені пропонують включити приниження як індикатор стану психічного здоров'я в дослідженнях, які вивчають наслідки війни та конфліктів для здоров'я населення (Giasaman et al., 2007).

Доведено, що навіть сам страх війни здатен викликати затяжні тривогу та депресію. Такі дані були отримані дослідниками у Німеччині, у травні 2022 року (третій місяць повномасштабної війни росії проти України). Війна в Україні є безпрецедентною і викликає страх поширення цієї війни на територію інших Європейських держав, що має значний вплив на психічне здоров'я німецького населення (Hajek et al., 2022).

Проте, найбільші ризики для психічного здоров'я є у військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь у бойових діях, рятувальних операціях та перебувають в умовах постійної небезпеки. Враховуючи актуальність проблеми метою статті є теоретичний огляд досліджень психічного здоров'я військових.

Методи та процедура дослідження. Для реалізації мети дослідження використано теоретичні методи аналізу, синтезу та систематизації інформації.

Обговорення результатів.

Американські науковці М.С. Russell та С. Figley визначають кризу психічного здоров'я під час війни як подію в галузі охорони здоров'я, коли «попит на психічне здоров'я військового населення явно перевищує можливості системи психічного здоров'я забезпечити належний доступ до своєчасних, ефективних послуг психічного здоров'я та соціальної підтримки під час та/або після періоду війни, що

призвело до ескалації незадоволених потреб, що ставить під загрозу здоров'я та безпеку великої кількості окремих членів, сімей і суспільства» (Russell, Figley, 2021:6).

Потенційно травматичними науковці визначають такі події, які впливають на психічне здоров'я солдата: бойові дії, вбивства, моральні дилеми, спостереження за стражданнями людей, поранення тощо (Clancy et al., 2006; Currier et al., 2015; Nash et al., 2013).

Дослідження з питань психічного здоров'я демонструє високі показники ПТСР серед ветеранів. Крім того, в літературі підкреслюється тривожний взаємозв'язок між посттравматичним стресовим розладом і підвищеними ризиками для ветеранів фізичних проблем зі здоров'ям, вживання/зловживання психоактивними речовинами, самогубства, бездомності та агресії/насильства (Oster et al., 2017). Проте дослідження психічного здоров'я військових частіше концентрують увагу на ПТСР.

Колишні військові часто відчують ряд проблем психічного здоров'я на додаток до посттравматичного стресового розладу, зокрема тривожність і депресію, а також супутні проблеми психічного здоров'я. Так, у огляді депресії у ветеранів війни в Перській затоці науковці стверджують «реальність така, що депресія часто ігнорується в дослідженнях психічного здоров'я ветеранів, які, як правило, зосереджуються на ПТСР» (Blore et al., 2015: 1577). Те саме можна сказати про тривогу та інші проблеми з психічним здоров'ям, що демонструє необхідність таких досліджень у загальній популяції ветеранів, а також порівняння показників між ветеранами та цивільним населенням.

Загалом, військовослужбовці стикаються з низкою стресових факторів навколишнього середовища (включаючи спеку, холод і висоту тощо) можуть мати наслідки для когнітивних процесів, включаючи увагу та оперативну пам'ять (Martin et al., 2019). Також існують наукові розвідки, що пов'язують когнітивну продуктивність із фізіологічними змінами, такими як фізична втома, депривація сну, харчування та аеробна підготовка (Martin et al., 2020). Здійснений ґрунтовний огляд поглядів науковців на вплив стресу на психічне здоров'я підкреслюють, що спричинені стресом зміни в когнітивній діяльності можуть бути спочатку виявлені через зниження продуктивності та ефективності виконання професійних завдань військовослужбовцями (Flood, Keegan, 2022).

Дослідження специфіки стресових факторів, які відчувають під час військових операцій дало можливість науковцям визначити шість основних вимірів стресу, які були вивчені на військовослужбовцях США. Серед них ізольованість, двозначність, безсилля, нудьга та небезпека, а також робоче навантаження. Ці шість аспектів охоплюють цілий ряд специфічних стресових факторів, про які повідомляють військовослужбовці, включаючи розлуку з родиною та друзями (ізоляція), змінний характер місії (невизначеність), нездатність вплинути на зміни, що відбуваються вдома (безсилля), повторювана робота (нудьга), ризик поранення або смерті (небезпека) і висока частота розгортання, ненормований робочий час (робоче навантаження). Виявлені стресори були зібрані за допомогою вимірювань самозвіту (Bartone, 2006).

Специфічні стресори, характерні для військових, часто виникають у формі бойового стресу, тобто особливої вимоги діяти таким чином, що це несе пряму загрозу життю іншої людини, або навіть ризику втратити власне життя. Як такий, бойовий стрес може бути наслідком низки стресорів, включаючи вплив подій, що загрожують життю, з ризиком поранення та смерті інших. В опитуванні військовослужбовців армії США, дислокованих в Іраку, майже всі повідомляють, що в них стріляли (93%) або вони бачили мертві тіла чи людські останки (95%) (Hoge et al., 2004). Подібні висновки були виявлені на австралійській військовій вибірці, які теж сповіщали про загрозу поранення або смерті, сприйняття мертвих тіл, смерть друга чи колеги та дії, які спричиняють смерть чи поранення іншим, усе це зазначено як потенційно травматичні події, які пережили австралійські військові у межах миротворчих місій (Hawthorne et al., 2014).

Сучасна війна з розвиненими технологіями і можливостями передбачає постійну загрозу та непередбачувані дії (наприклад, ракетні атаки). Раніше вважалося, що найбільшою групою ризику для прояву негативних наслідків для психічного здоров'я це військовослужбовці з так званої «передової». Наразі вважається, що сучасна війна залишає весь військовий персонал під постійною загрозою атаки (Mastroianni et al., 2008). Також науковці наголошують, що перебування в стані «постійного конфлікту» (Casey, 2011) мають значний вплив на психічне здоров'я військових. Наслідки для здоров'я цього хронічного психологічного стресу

демонструють високими показниками посттравматичного стресового розладу у військових. Такі результати отримані на вибірці військових, які повертаються з Іраку та Афганістану (Hoge et al., 2004). Потенційно це загрожує і військовослужбовцям в Україні, адже постійне сусідство з росією передбачатиме постійний стан конфлікту.

Удосконалення технологій також принесло значні результати зміни в сучасному військовому бою. Про це свідчить, зокрема, збільшення використання безпілотних літальних апаратів (БПЛА), які знімають загрозу фізичної шкоди пілоту. Проте, останні дослідження показують, що пілоти БПЛА відчувають високий рівень психологічного стресу (Armour and Ross, 2017; Chara, 2017).

Військова служба може зіткнутися з досвідом, який підриває їхнє основне почуття людяності та порушує глобальні цінності та переконання. Подібні переживання підвищують ризик посттравматичної дезадаптації в цій популяції, навіть якщо взяти до уваги рівні травм, які загрожують життю. Моральна шкода є новою конструкцією для більш повного охоплення багатьох можливих психологічних, етичних і духовних/екзистенційних викликів серед людей, які служили в сучасних війнах, та інших професійних груп, які постраждали від травм (Currier et al., 2015).

Важливість так званих «суб'єктивних» воєнних стресорів (вороже оточення, уявна загроза та моральна шкода) на важкість психологічних наслідків бойового досвіду вивчали Н. Lee, С. М. Aldwin, S. Kang. Науковці стверджують, що вороже середовище є найсильнішим провісником важких психологічних наслідків участі у війні. Крім того, моральна шкода була незалежно пов'язана з симптомами посттравматичного стресового розладу, тоді як уявна загроза була незначно пов'язана з симптомами депресії та тривоги (Lee et al., 2022).

Група дослідників вивчала вплив довоєнного травматичного досвіду на розвиток ПТСР у військовослужбовців. Результати свідчать про те, що кілька змінних, у тому числі вік, більший бойовий вплив, довоєнні та післявоєнні травми, пов'язані з посиленням симптомів ПТСР. Цей висновок підкреслює важливість проведення ретельної оцінки травми при діагностиці ПТСР (Clancy et al., 2006).

Причини та наслідки посттравматичних стресових розладів у військових ветеранів були предметом багатьох літературних досліджень протягом кількох років, і є багато відомих факторів, окрім

фактичного досвіду бойових дій, які можуть сприяти або сприяти певному ветерану, який страждає на посттравматичний стресовий розлад, або навіть захищати від такого виникнення. Наприклад, M. D. Nevarez з групою вчених (2017) виявили, що товариські стосунки з товаришами по службі значною мірою знижують ризик післябойового ПТСР. Очевидне питання, яке виникає в результаті цього дослідження, стосується потенційно посиленої травми, коли вбивають близького товариша. N. M. Simon з групою вчених (2018) виявили високий збіг посттравматичного стресового розладу та складного горя (Charney et al., 2018) у військовослужбовців, коли товариш був убитий. Складне горе також може бути частиною етіології посттравматичного стресового розладу, створюючи додаткові стресори (Iversen et al., 2008) і, як відомо, становить значний ризик самогубства (Latham & Prigerson, 2004).

Американські вчені проаналізували типи подій, які ветерани сприймають як моральну травму. У результаті науковці виокремлюють дві категорії подій, які ймовірно завдають моральної травми. Дві категорії були визначені основним розподілом відповідальності за подію: особиста відповідальність (повідомлення ветерана про дистрес пов'язане з його власною поведінкою) проти відповідальності інших (страждання ветерана пов'язане з діями інших) (Schorr et al., 2018). Обидві форми моральної травми погіршують здатність до віри та підвищують рівень відчаю, схильність до самогубства та міжособистісного насильства (Shay, 2014).

Окрім втрат, сучасна війна створює багато ситуацій, які є морально неоднозначними, коли рішення діяти потрібно приймати у режимі дефіциту часу для свідомих роздумів і з недостатньою інформацією про їх «правильність». Іноді солдат змушений діяти, навіть не знаючи, хто є ворогом, який може ховатися серед невинних невоюючих осіб. Тому не дивно, що люди вчиняють дії, які суперечать їхньому особистому моральному кодексу (Molendijk, 2019; Schorr et al., 2018), що потенційно є причиною появи психологічних симптомів, подібних до симптомів посттравматичного стресового розладу (Williamson et al., 2019). Ці симптоми спільно відомі як моральна травма, де переважаючою емоцією є почуття провини, яке може мати серйозні наслідки для відновлення психічного здоров'я ветеранів (Currier et al., 2019) і може сприяти

етіології ПТСР (Koenig et al., 2020).

Другий тип моральної шкоди, коли людину зрадили або поводитися з нею таким чином, що порушує її уявлення про «те, що є правильним», часто командуванням. Така зрада може приймати різні форми: недостатнє спорядження, завдання захищати або атакувати об'єкт, який має невелику стратегічну чи тактичну цінність або особа опинилася в такому положенні, коли вона не змогла врятувати товариша (Shay, 2014). Переважна емоція, викликана такою моральною травмою, — це гнів, який може бути причиною насильства, яке часто демонструють ветерани з ПТСР (Elbogen et al., 2014).

Бойова травма, складне горе та моральна шкода окремо мають значний вплив на психічне здоров'я (Lee et al., 2020). Однак вони потенційно взаємодіють один з одним, що призводить до складної патології, яка, ймовірно, є унікальною для ветеранів, які повертаються: складне горе та моральна травма можуть сприяти етіології ПТСР; ПТСР і моральна шкода є важливими факторами, що спричиняють тривалість тривожного або непрацездатного горя після смерті товариша; складне горе і посттравматичний стресовий розлад можуть сприяти розвитку почуттів провини чи гніву, що виникають через моральну травму (Jones, 2020; Shay, 2014; Simon et al., 2018). Ці складні взаємодії потенційно мають серйозні наслідки для лікування після бойової травми, ускладненого горя і відновлення цивільного функціонування в житті після звільнення (Koenen et al., 2008).

Дослідження S. Hall спрямоване на аналіз взаємозв'язку між травмою, горем і моральною травмою розкриває подвійну їхню взаємодію. По-перше, гнів, часто інтенсивний і тривалий у ветеранів, є спільною рисою всіх трьох станів. Однак гнів є кумулятивним і, можливо, має великий вплив на результати одужання для кожного з трьох, навіть якщо його джерелом є хтось із інших. По-друге, тривожні емоції, пов'язані з усіма трьома станами, призводять до різного ступеня уникнення, а уникнення тривожних емоцій, пов'язаних з одним станом, може призвести до того, що людина відмовиться говорити про будь-яке з них. Це очевидно впливає на ймовірність одужання (Hall, 2023).

Науковці також наголошують на важливості соціальної підтримки для військових, які повертаються до цивільного життя (Frank et al., 2022). Доведено, що пряме зосередження на соціальній

реінтеграції та залученні, психосоціальному функціонуванні, зміцненні довіри, підтримці однолітків, груповій згуртованості та розширенні можливостей через відчуття мети та навчання новим навичкам може пом'якшити досвід самотності та соціальну ізоляцію ветеранів із ПТСР (Gettings et al., 2022).

Невирішене почуття провини, пов'язане з травмою, було визначено як фактор, який може посилити симптоматику посттравматичного стресового розладу і пов'язане з багатьма негативними наслідками для психічного здоров'я. Показано, що методи лікування, засновані на доказах, такі як терапія когнітивної обробки (СРТ), успішно зменшують почуття провини, пов'язане з травмою (Meade et al., 2022).

Ветерани та військовослужбовці часто внаслідок поранень страждають від хронічного болю і частіше відчувають сильний біль порівняно з цивільними (Nahin, 2017). Як стверджує S. T. Doyle, протягом останнього десятиліття зростало усвідомлення високого рівня самогубств серед ветеранів Збройних сил Сполучених Штатів. Самогубство є лише найбільш помітним аспектом комплексу проблем психічного здоров'я, з якими стикаються покоління ветеранів війни (Doyle, 2022).

Хронічні болі у супроводі з проблемами з психічним здоров'ям пов'язані з погіршенням самопочуття, вживанням опіоїдів та самогубством (Knaster et al., 2012; Racine, 2017). З'являється все більше досліджень про зв'язок між болем і самогубством, які стверджують, що біль пов'язаний із вищими показниками суїцидальних думок, плануванням, спробами і смертю протягом життя (Salati et al., 2015). Больові стани, такі як біль у спині, мігрень і психогенний біль, пов'язані з підвищеним ризиком суїциду навіть після врахування демографічних показників, медичної супутньої патології та психічного здоров'я (Ilgen et al., 2013). Дослідження проведені безпосередньо на ветеранах війни виявили, що інтенсивність болю від помірної до сильної пов'язана з підвищеним ризиком спроб суїциду, повторних спроб, та смерті внаслідок самогубства (Ashrafioun et al., 2019).

Загалом, хронічний біль сам по собі, незалежно від типу, є важливим незалежним фактором ризику суїцидальності. Також проблеми зі сном, погіршення сприйняття психічного здоров'я, одночасні хронічні больові стани та більш часті епізоди періодичного

болю були визнані провісниками суїцидальності. Також дослідники виявили, що нові психосоціальні чинники (наприклад, безнадія, уявлення, що обтяжуєш чиєсь життя і зруйновані соціальні зв'язки), пов'язані з схильністю до суїцидальності (Racine, 2018). Велику кількість цих факторів можна змінити за допомогою цілеспрямованого втручання, що підкреслює важливість комплексної оцінки пацієнтів із хронічним болем.

Висновки і перспективи. Здійснений теоретичний огляд дозволив виокремити найбільш суттєві стресові чинники, які, за результатами попередніх досліджень, мають негативний вплив на психічне здоров'я військовослужбовців у період активних бойових дій. Серед таких стресових чинників: моральні дилеми, умови постійної небезпеки і загрози життю, значне робоче навантаження (ненормований робочий час, робота за будь яких погодних умов), відносна ізольованість (довготривала розлука з рідними), невизначеність (постійно змінні обставини), втрати (спостереження за стражданнями людей, поранення, втрати серед цивільного населення, друзів, колег тощо).

Найбільшими ризиками для психічного здоров'я військовослужбовців за результатами аналізу наукових досліджень є ПТСР, депресія, тривожні розлади, моральна травма, складне горе, почуття провини, суїцидальні схильності. Основними напрямками збереження психічного здоров'я військовослужбовців може бути розвиток когнітивної стійкості до стресу, моделі підтримки рівний-рівному та духовна підтримка капеланів.

Література

1. Armour, C., and Ross, J. (2017). The health and well-being of military drone operators and intelligence analysts: a systematic review. *Mil. Psychol.* 29, 83–98. <https://doi.org/10.1037/mil0000149>
2. Ashrafioun, L., Kane, C., Bishop, T. M., Britton, P. C., & Pigeon, W. R. (2019). The Association of Pain Intensity and Suicide Attempts Among Patients Initiating Pain Specialty Services. *The journal of pain*, 20(7), 852–859. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.01.012>
3. Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness? *Mil. Psychol*, 18, 131–148. https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10
4. Blore, J. D., Sim, M. R., Forbes, A. B., Creamer, M. C., & Kelsall, H. L. (2015). Depression in Gulf War veterans: a systematic review and meta-analysis. *Psychological medicine*, 45(8), 1565–1580. <https://doi.org/10.1017/S0033291714001913>
5. Calati, R., Laglaoui Bakhiyi, C., Artero, S., Ilgen, M., & Courtet, P. (2015). The impact of physical pain on suicidal thoughts and behaviors: Meta-analyses. *Journal of psychiatric research*, 71, 16–32. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.09.004>
6. Casey, G. W. Jr. (2011). Comprehensive soldier fitness: a vision for psychological resilience in the US Army. *Am. Psychol*, 66, 1–3. <https://doi.org/10.1037/a0021930>

7. Chapa, J. O. (2017). Remotely piloted aircraft, risk, and killing as sacrifice: the cost of remote warfare. *J. Military Ethics* 16, 256–271. <https://doi.org/10.1080/15027570.2018.1440501>
8. Charney, M. E., Bui, E., Sager, J. C., Ohye, B. Y., Goetter, E. M., & Simon, N.M. (2018). Complicated grief among military service members and veterans who served after September 11, 2001. *Journal of Traumatic Stress*, 31 (1), 157–162. <https://doi.org/10.1002/jts.22254>
9. Clancy, C. P., Graybeal, A., Tompson, W. P., Badgett, K. S., Feldman, M. E., Calhoun, P. S., Erkanli, A., Hertzberg, M. A., & Beckham, J. C. (2006). Lifetime trauma exposure in veterans with military-related posttraumatic stress disorder: association with current symptomatology. *The Journal of clinical psychiatry*, 67(9), 1346–1353. <https://doi.org/10.4088/jcp.v67n0904>
10. Currier, J. M., Foster, J. D., & Isaak, S. L. (2019). Moral injury and spiritual struggles in military veterans: A latent profile analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 32(3), 393–404. <https://doi.org/10.1002/jts.22378>
11. Currier, J. M., Holland, J. M., Drescher, K., & Foy, D. (2015). Initial psychometric evaluation of the Moral Injury Questionnaire--Military version. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(1), 54–63. <https://doi.org/10.1002/cpp.1866>
12. Doyle, S. T. (2022). Mental Weakness and the Failures of Military Psychiatry. *The Journal of Mind and Behavior*, 43 (1), 55–66. <https://doi.org/10.31234/osf.io/2kgjc>
13. Elbogen, E. B., Johnson, S. C., Wagner, H. R., Sullivan, C., Taft, C. T., & Beckham, J. C. (2014). Violent behaviour and post-traumatic stress disorder in US Iraq and Afghanistan veterans. *British Journal of Psychiatry*, 204(5), 368–375. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.134627>
14. Flood, A., Keegan, R.J. (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Front. Psychol*, 13, 809003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
15. Frank, C., Coulthard, J., Lee, J.E.C., Skomorovsky, A. (2022). A moderated-mediation analysis of pathways in the association between Veterans' health and their spouse's relationship satisfaction: The importance of social support. *Front. Psychol*, 13, 988814. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.988814>
16. Gettings, R.D., Kirtley, J., Wilson-Menzfeld, G., Oxburgh, G.E., Farrell, D. and Kiernan, M.D. (2022). Exploring the Role of Social Connection in Interventions With Military Veterans Diagnosed With Post-traumatic Stress Disorder: Systematic Narrative Review. *Front. Psychol*, 13, 873885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873885>
17. Giacaman, R., Abu-Rmeileh, N.M.E., Husseini, A., Saab, H., Boyce, W. (2007). Humiliation: The invisible trauma of war for Palestinian youth. *Public Health*, 121(8), 563-571. <https://doi.org/10.1016/J.PUHE.2006.10.021>
18. Goldson, E. (1996). The effect of war on children. *Child Abuse Negl*, 20(9), 809–819. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(96\)00069-5](https://doi.org/10.1016/0145-2134(96)00069-5)
19. Hajek, A., Kretzler, B. & König, H.H. (2022). Fear of war and mental health in Germany. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02394-9>
20. Hall, S. (2023). Comorbidities of Combat Trauma: Unresolved Grief and Moral Injury. *Journal of Loss and Trauma*, 28:1, 51-60. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2053227>
21. Hawthorne, G., Korn, S., Creamer, M. (2014). *Australian Peacekeepers: Long-Term Mental Health Status, Health Service Use, and Quality of Life -Technical Report*. Australia: Department of Psychiatry, University of Melbourne.
22. Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *N. Engl. J. Med.* 351, 13–22. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603>
23. Ilgen, M. A., Kleinberg, F., Ignacio, R. V., Bohnert, A. S., Valenstein, M., McCarthy, J. F., Blow, F. C., & Katz, I. R. (2013). Noncancer pain conditions and risk of suicide. *JAMA psychiatry*, 70(7), 692–697. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.908>

24. Iversen, A. C., Fear, N. T., Ehlers, A., Hughes, J. H., Hull, L., Earnshaw, M., Greenberg, N., Rona, N. R., Wessely, S., & Hotopf, M. (2008). Risk factors for post-traumatic stress disorder among UK Armed Forces personnel. *Psychological Medicine*, 38(4), 511–522.
25. Jones, E. (2020). Moral injury in a context of trauma. *The British Journal of Psychiatry : The Journal of Mental Science*, 216(3), 127–128. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.46>
26. Kadir, A., Shenoda, S., Goldhagen, J. (2019). Effects of armed conflict on child health and development: a systematic review. *PLoS ONE*, 14(1), e0210071. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210071>
27. Knaster, P., Karlsson, H., Estlander, A. M., & Kalso, E. (2012). Psychiatric disorders as assessed with SCID in chronic pain patients: the anxiety disorders precede the onset of pain. *General hospital psychiatry*, 34(1), 46–52. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2011.09.004>
28. Koenen, K. C., Stellman, S., Sommer, J., & Stellman, J. (2008). Persisting posttraumatic stress disorder symptoms and their relationship to functioning in Vietnam veterans: A 14-year follow-up. *Journal of Traumatic Stress*, 21(1), 49–57. <https://doi.org/10.1002/jts.20304>
29. Koenig, H. G., Youssef, N. A., Ames, D., Teng, E. J., & Hill, T. D. (2020). Examining the overlap between moral injury and PTSD in US veterans and active duty military. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(1), 7–12. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001077>
30. Latham, A. E., & Prigerson, H. G. (2004). Suicidality and bereavement: Complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 34(4), 350–362. <https://doi.org/10.1521/suli.34.4.350.53737>
31. Lee, H., Aldwin, C. M., & Kang, S. (2022). Do different types of war stressors have independent relations with mental health? Findings from the Korean Vietnam Veterans Study. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, 14(5), 840–848. <https://doi.org/10.1037/tra0000557>
32. Martin, K., McLeod, E., Périard, J., Rattray, B., Keegan, R., and Pyne, D. B. (2019). The impact of environmental stress on cognitive performance: a systematic review. *Hum. Factors*, 61, 1205–1246. <https://doi.org/10.1177/0018720819839817>
33. Martin, K., Périard, J., Rattray, B., and Pyne, D. B. (2020). Physiological factors which influence cognitive performance in military personnel. *Hum. Factors*, 62, 93–123. <https://doi.org/10.1177/0018720819841757>
34. Mastroianni, G. R., Mabry, T. R., Benedek, D. M., Ursano, R. J. (2008). The stresses of modern war. In *Biobehavioral Resilience to Stress*. Eds. B. J. Lukey and V. Tepe (Boca Raton, FL: CRC Press), 50–62.
35. Meade, E. A., Smith, D. L., Montes, M., Norman, S. B., Held, P. (2022). Changes in guilt cognitions in intensive PTSD treatment among veterans who experienced military sexual trauma or combat trauma. *Journal of Anxiety Disorders*, 90, 102606. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102606>
36. Molendijk, T. (2019). The role of political practices in moral injury: A study of Afghanistan veterans. *Political Psychology*, 40(2), 261–275. <https://doi.org/10.1111/pops.12503>
37. Nahin, R. L. (2017). Severe pain in veterans: the effect of age and sex, and comparisons with the general population. *The journal of pain*, 18(3), 247–254. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2016.10.021>
38. Nash, W. P., Marino Carper, T. L., Mills, M. A., Au, T., Goldsmith, A., & Litz, B. T. (2013). Psychometric evaluation of the Moral Injury Events Scale. *Military medicine*, 178(6), 646–652. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-13-00017>
39. Nevarez, M. D., Yee, H. M., & Waldinger, R. J. (2017). Friendship in war: Camaraderie and prevention of posttraumatic stress disorder prevention. *Journal of Traumatic Stress*, 30(5), 512–520. <https://doi.org/10.1002/jts.22224>
40. Osokina, O., Silwal, S., Bohdanova, T., Hodes, M., Sourander, A., & Skokauskas, N. (2022). Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.07.845>

41. Oster, C., Morello, A., Venning, A., Redpath, P., & Lawn, S. (2017). The health and wellbeing needs of veterans: a rapid review. *BMC psychiatry*, *17*(1), 414. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1547-0>
42. Perkins, J., Ajeeb, M., Fadel, L., Saleh, G. (2018). Mental health in Syrian children with a focus on post-traumatic stress: A cross-sectional study from Syrian schools. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, *53*(11), 1231-1239. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1573-3>
43. Racine, M. (2018). Chronic pain and suicide risk: A comprehensive review. *Progress in neuro-psychopharmacology & biological psychiatry*, *87* (Pt B), 269–280. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2017.08.020>
44. Russell, M.C., Figley, C. (2021). *Psychiatric Casualties: How and Why the Military Ignores the Full Cost of War*. New York: Columbia University Press.
45. Schorr, Y., Stein, N. R., Maguen, S., Barnes, J. B., Bosch, J., & Litz, B. T. (2018). Sources of moral injury among war veterans: A qualitative evaluation. *Journal of Clinical Psychology*, *74*(12), 2203–2218. <https://doi.org/10.1002/jclp.22660>
46. Shay, J. (2014). Moral injury. *Psychoanalytic Psychology*, *31* (2), 182–191. <https://doi.org/10.1037/a0036090>
47. Simon, N. M., O'Day, E. B., Hellberg, S. N., Hoepfner, S. S., Charney, M. E., Robinaugh, D. J., Bui, E., Goetter, E. M., Baker, A. W., Rogers, A. H., Nadal-Vicens, M., Venners, M. R., Kim, H. M., & Rauch, S. A. M. (2018). The loss of a fellow service member: Complicated grief in post-9/11 service members and veterans with combat-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Neuroscience Research*, *96*(1), 5–15. <https://doi.org/10.1002/jnr.24094>
48. Williamson, V., Greenberg, N., & Murphy, D. (2019). Moral injury in UK armed forces veterans: a qualitative study. *European journal of psychotraumatology*, *10*(1), 1562842. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1562842>

Received: 26.01.2023

Accepted: 28.02.2023

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЕПАРАЦІЇ

Кульчицька Анна

Волинський національний університет ім. Лесі Українки
м. Луцьк, Україна

kulchucka.anna@vnu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1350-6556>

Полікарчик Софія

Волинський національний університет ім. Лесі Українки
м. Луцьк, Україна

sofiapolikarchyk@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1219-4864>

Мета. У статті розкрито соціально-психологічне явище сепарації, а також особливості психоемоційних станів особистості студента в умовах сепарації. Мета полягала у дослідженні особливостей психоемоційних станів особистості в умовах сепарації.

Методи. Для досягнення поставлених цілей були використані: методика дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці Дж. Хофмана (адаптація А. Широка); методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса; опитувальник дитяче-батьківських емоційних взаємовідносин (ОДБЕВ) Є.І. Захарової; методика «Стратегії сімейного виховання» С. С. Степанова в модифікації І. І. Махоніної; кореляційний аналіз.

Результати. Дослідження психологічної незалежності показало, що переважна більшість опитаних проявили середній рівень сформованості «незалежності» у стосунках з батьками. Однак, третина респондентів - мають більшу незалежність від матері, ніж від батька. В опитаних найшвидше формуються емоційна незалежність та незалежність у ставленнях. Високий рівень загального показника емоційного стану, притаманний половині опитаних, чверть студентів мають низький рівень, решті притаманний середній рівень показника. Дослідження дитячо-батьківських емоційних взаємовідносин стверджує, що емоційні взаємовідносини між батьками і дітьми знаходяться в межах норми. В загальному показники вищі критеріальних. Однак, такі шкали як «емпатія», «надання емоційної підтримки», у більшості діагностованих мають показники нижче критеріального, що свідчить про дефіцитарність

відповідної характеристики. Результати дослідження стилю виховання в сім'ї демонструють, що переважаючим є демократичний стиль виховання, водночас, індивергентний стиль виховання проявився найменше. Кореляційний аналіз допоміг виявити прямий зв'язок між стосунками з батьками та самооцінкою емоційного стану, з емоційними взаємовідносинами дітей і батьків, а також із стратегією виховання в сім'ї. Емоційна сфера є чинником успішної чи неуспішної сепарації – чим вищий рівень енергійності в діагностованих, тим більше приємних почуттів виникає у батьків під час взаємодії і навпаки.

Висновки. Психоемоційні стани особистості мають взаємозв'язок з успішністю перебігу сепараційних процесів у юнацько-батьківських відносинах. Чинниками успішної сепарації вважаємо: особливості психологічної незалежності; емоційні стани як у батьків, так і в юнаків; дитяче-батьківські емоційні взаємовідносини; стиль виховання в сім'ї.

Ключові слова: психологічна сепарація, незалежність, корекція, регуляція, самооцінка емоційного стану, дитяче-батьківські взаємовідносини, стратегії сімейного виховання.

Anna Kulchytska, Sofia Polikarchyk. Psychological analysis of the problems of psycho-emotional states of individuals in the conditions of separation.

Purpose. The article reveals the socio-psychological phenomenon of separation, as well as the peculiarities of the psycho-emotional states of the student's personality in conditions of separation. The purpose was to investigate the characteristics of psycho-emotional states of the individual in the conditions of separation.

Methods. To achieve the set goals, the following were used: J. Hoffmann's method of psychological separation from parents in youth (adapted by A. Shirok); Wessman-Ricks method of self-assessment of emotional state; questionnaire of child-parent emotional relationships (ODBEV) E.I. Zakharova; S.S. Stepanov's "Strategy of Family Education" method in the modification of I.I. Makhonina; correlational analysis.

Results. The study of psychological independence showed that the vast majority of respondents showed an average level of "independence" in relations with parents. However, a third of the respondents – have more independence from their mother than from their father. Emotional independence and independence in attitudes are formed the fastest in the respondents. The high level of the general indicator of the emotional state, is characteristic of half of the respondents, a quarter of the students have a low level, and the rest have an average level of the indicator. Investigation of child-parent emotional relationships confirm that the emotional relationships between parents and children are within the norm. In general, indicators are higher than criteria. However, such scales as "empathy", "providing emotional support" in the majority of diagnosed patients have indicators below the criteria, which indicates the deficiency of the corresponding characteristic. The results of the study of the parenting style in the family demonstrate that the democratic parenting

style prevails, while the indifferent parenting style was the least evident. Correlation analysis helped to reveal a direct connection between the relationship with parents and the self-assessment of the emotional state, with the emotional relationships of children and parents, as well as with the parenting strategy in the family. Emotional sphere is a factor in successful or unsuccessful separation - the higher the level of energy in the diagnosed, the more pleasant feelings arise in the parents during the interaction and conversely.

Conclusions. The psycho-emotional states of the individual are interrelated with the success of the separation processes in youth-parent relations. We consider the factors of successful separation to be: features of psychological independence; emotional states of both parents and young people; child-parent emotional relationships; parenting style in the family.

Keywords: psychological separation, independence, correction, regulation, self-assessment of the emotional state, child-parent relations, family education strategies.

Вступ. Процес становлення особистості, дорослішання відділення (сепарації) від батьківської сім'ї завжди викликав інтерес в науковців та виступав предметом багатьох наукових досліджень, в основу яких лягають різні чинники сепарації, в тому числі інфантилізація (Çiçek, 2021: 83-97), соціалізація (Папуша В. В., 2020), мотивація досягнень (Бохонкова, 2011), тощо.

Вчені відзначають загальні тенденції пізнього дорослішання молоді: продовження періоду дитинства, низька мотивація досягнень, відсутність прагнення саморозвитку, небажання брати відповідальність за власне життя – всі ці питання є актуальними. (Бохонкова, 2011). Проблема психологічної сепарації сьогодні торкається багатьох сфер життя та діяльності людини (Папуша, 2020; Кав'їч, Зупан'їч 2019: 66-86.). Для її вирішення необхідні певні навички, знання з психології особистості, психології спілкування, сімейної психології.

Особливу увагу важливо звернути на дослідження сепараційних процесів у студентському віці, оскільки саме юнацтво вважається другим значущим, або завершальним, періодом психологічної сепарації, коли молода людина отримує шанс впоратися з усім внутрішнім та зовнішнім тиском, вирішити важливі завдання розвитку та поєднати досягнуті на цьому шляху результати в ясну і несуперечливу ідентичність (Kulchytska, 2014; Кульчицька, Мудрик, Федотова, 2015). На цьому етапі життєвого шляху вже досягається певна незалежність від батьків. Автономія є ключовим ланкою

загального соціально-психологічного розвитку юнака, його професійного, особистісного самовизначення (Власова, 2009; Власова, 2008; 16. Çiçek, 2021).

Коли говорять про психічні стани, то йдеться про якісну специфіку модальності переживань. Реакція людини на ту чи іншу ситуацію, уявлення про її психічний стан як переживання насамперед пов'язано з емоціями (емоційними станами). Розуміння емоційного реагування як стану має суттєве значення для дослідження. Психоемоційні стани мають свою сферу впливу на особистість в умовах сепарації (Халік, 2015; Хлопецький, Курилюк, 2019).

Мета дослідження полягає у дослідженні особливостей психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Виходячи з поставленої мети нами були заплановані наступні завдання: зробити теоретичний аналіз та конкретизувати поняття сепарації; обґрунтувати емпіричні методи дослідження, вибірку та організацію дослідження; провести емпіричне дослідження психоемоційних станів в умовах сепарації у студентів та їхніх батьків; здійснити кореляційний аналіз отриманих результатів дослідження, дати інтерпретацію отриманих результатів.

Методи та процедура дослідження. У дослідженні застосовувалися такі емпіричні методика: методика дослідження психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці Дж. Хофмана (адаптація А. Широка); методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса; опитувальник дитяче-батьківських емоційних взаємовідносин (ОДБЕВ) Є.І. Захарової; методика «Стратегії сімейного виховання» С. С. Степанова в модифікації І. І. Махоніної; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі ВНУ ім. Лесі Українки на факультеті психології. Вибірку склали студенти 1 та 2 курсів, загальна чисельність склала 53 особи, а також їх батьки.

Обговорення результатів. На підставі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми констатуємо, що у соціокультурному контексті сепарація – це накопичений досвід автономної поведінки, незалежних від інших дій, вчинків, самостійного вибору в умовах впливу іншого, інших, будь-яких зовнішніх факторів (подій, ситуацій, людей). А. О. Широка визначає сепарацію як взаємопов'язаний інтер- та інтрапсихічний процес набуття автономії від об'єкта цілісності, що проходить як у внутрішньому психічному плані, так і на рівні

міжособистісних відносин (Широка, 2010).

Сімейна сепарація – багатогранний процес, який характеризується перебудовою міжособистісних відносин між членами сім'ї у зв'язку з дорослішанням дітей. Цей процес передбачає послідовне усвідомлення дорослою людиною та її батьками «відділення» один від одного, емоційне переживання та прийняття цього факту, формування почуття незалежності, часткову, або повну зміну поведінки з урахуванням соціально-психологічних особливостей кожного із членів сім'ї. Тобто, сепарація – це здатність особистості відокремлювати себе, свої почуття, думки, емоції від значимої близької людини (наприклад батьків), а згодом від будь-якої іншої людини.

На першому етапі емпіричного дослідження було встановлено загальну картину особливостей психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. З цією метою використовувалася методика Дж. Хофмана (адаптація А. Широка) (Hoffman, 1984; Широка, 2008; Широка, 2010). Дана методика дозволила проаналізувати особливості психологічної сепарації від батьків за таким шкалами як: «функціональна незалежність», «конфліктна незалежність», «емоційна незалежність» та «незалежність у ставленнях».

Результати дослідження засвідчили, що переважна більшість опитаних проявили середній рівень сформованості «незалежності» за усіма шкалами як у стосунках з матір'ю, так і в стосунках з батьком.

Однак, варто відзначити й те, що третина опитаних виявили високий рівень за шкалами «емоційна залежність» - 34% та «незалежність у ставленнях» - 31% у стосунках з матір'ю. У стосунках з батьком показники високого рівня сформованості «незалежності» за цими шкалами значно нижчі та становлять 15% і 21% відповідно. Це засвідчує те, що у своїх планах, емоціях, думках, поведінці досліджувані мають більшу незалежність від матері, ніж від батька.

Щодо низького рівня сформованості «незалежності», то зауважимо, що за шкалою «функціональна незалежність» від батька, він був діагностований у 31% опитаних. Водночас, низький рівень сформованості за шкалою «функціональна незалежність» від матері становить 15%. Нагадаємо, що «функціональна незалежність» передбачає планування та реалізацію власних справ без материнської або батьківської допомоги. Таким чином констатуємо, що за

результатами даного дослідження процес сепарації юнаків від матері проходить дещо швидше, ніж від батька.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса дозволила оцінити емоційний стан кожного досліджуваного за 4 шкалами, а також і загальний показник емоційного стану опитаних. Судячи з відсоткового співвідношення маємо наступне: респондентів з низькими показниками загального емоційного стану найменше – 22%. Показники шкал «Спокій – тривожність» та «Впевненість в собі – почуття безпорадності» мають найбільший відсоток високого рівня вираження: 41% та 61% відповідно. Важливим вважаємо й те, що високий рівень загального показника емоційного стану притаманний майже половині опитаних та становить 47%.

Опитувальник дитяче-батьківських емоційних взаємовідносин (ОДБЕВ) Є.І. Захарової спрямований на дослідження особливостей стосунків між батьками та дітьми (Beyers, 2003; Charles, Frank, Jacobson, Grossman, 2001). Виходячи з отриманих результатів констатуємо, що емоційні взаємовідносини між батьками і дітьми знаходяться в межах норми. В загальному показники вищі критеріальних. Однак, важливо відзначити, що такі шкали як «Емпатія», «Надання емоційної підтримки», «Вміння впливати на емоційні стани дитини» у більшості діагностованих батьків мають показники нижче критеріального і становлять 56%, 42%, 46% від загальної кількості респондентів відповідно. Згідно рекомендацій щодо інтерпретації даних даної методики, якщо в конкретній діаді показник набуває значення нижче критеріального, ми можемо зробити висновок про дефіцитарність відповідної характеристики емоційної сторони взаємодії.

У такому випадку батькам потрібно працювати над розвитком емпатії, навчитися співпереживати своїм дітям, розуміти ситуації в які потрапляють їхні діти та які емоції вони при цьому переживають. Саме емоційна підтримка в таких випадках важлива складова здорових взаємовідносин між батьками і дітьми.

Методика «Стратегії сімейного виховання» С. С. Степанова в модифікації І. І. Махоніної також призначена для батьків (Степанова, Електронний ресурс). Результати дослідження свідчать про те, що у сім'ях досліджуваних переважаючим є авторитетний, тобто демократичний стиль виховання. 48% сімей продемонстрували високий рівень і 33% середній рівень прояву авторитетного стилю

виховання. Водночас Індеферентний стиль виховання притаманний найменшій кількості сімей, тобто у 42% опитаних цей стиль виховання проявився на низькому рівні, а в 58% взагалі не був зазначений як стиль виховання. Ці та інші чинники свідчать про те, що батьки в переважній більшості проявляють небайдужість до проблем дітей. Тобто, їм важливий стан їхньої дитини, а також вони довіряють своїм дітям і дають їм можливість самостійного вибору та прийняття рішень, що слугує повноцінному становленню особистості.

Для перевірки взаємозв'язку між досліджуваними явищами було здійснено кореляційний аналіз (Психологічний аналіз, 2022). Нижче коротко описані найважливіші та найістотніші взаємозв'язки між досліджуваними явищами.

Стосунки респондентів з мамою статистично значимо корелюють з самооцінкою емоційного стану вибірки (табл. 1). Виявлено статистично значимий кореляційний зв'язок між показником «конфліктна незалежність» в стосунках з мамою і показником «піднесення-пригнічення» як складовою емоційного стану особистості ($r= 0,387$, $p<0,01$).

Таблиця 1

Статистично значущі коефіцієнти кореляції стосунків з мамою та самооцінки емоційного стану вибірки

	Стосунки з мамою			
	Функціональна незалежність	Емоційна незалежність	Конфліктна незалежність	Незалежність у ставленнях
«Спокійність – тривожність»	-0,1	-0,133	-0,144	-0,002
«Енергійність – втомленість»	-0,045	-0,118	-0,063	0,19
«Піднесення – пригніченість»	0,071	0,016	-0,387**	0,118
«Впевненість у собі – безпорадність»	-0,214	-0,075	-0,139	-0,146
Загальний показник емоційного стану	-0,077	-0,099	-0,206	0,053

Примітка: * – статистично значущий зв'язок на рівні 0,05; ** – статистично значущий зв'язок на рівні 0,01; *** – статистично значущий зв'язок на рівні 0,001.

Це вказує на те, що чим більш вираженою у досліджуваних є «конфліктна незалежність» в стосунках з мамою, тим вищий рівень «піднесення» емоційного стану вони мають. І навпаки, респонденти з низьким рівнем «піднесення» частіше за все мають низький рівень

«конфліктної незалежності» в стосунках з мамою. Тобто, діагностовані з відносною свободою від надто інтенсивних переживань провини, тривоги, недовіри, сорому, відповідальності, сильної образи, злості стосовно матері характеризуються високим рівнем піднесення емоційного стану.

Стратегії сімейного виховання досліджуваних статистично значимо корелюють із самооцінкою емоційного стану вибірки (табл. 2). Статистично важливий кореляційний зв'язок з'ясовано між поєпзником «енергійність-втомленість» і почуттями, що виникають у батьків у взаємодії з дитиною ($r= 0,408, p<0,01$). Це підтверджує те, що чим вищий рівень «енергійності» в діагностованих, тим більше приємних почуттів виникає у батьків під час їх взаємодії з дитиною. І навпаки, чим вищий рівень втоми у респондентів, тим менше приємних почуттів у батьків виникає під час взаємодії з дитиною. Вважаємо це важливим показником успішного, чи неуспішного процесу сепарації.

Таблиця 2

Статистично значущі коефіцієнти кореляції самооцінки емоційного стану та дитяче-батьківських емоційних взаємовідносин вибірки

	«Спокій- ність – тривож- ність»	«Енергій- ність – втомле- ність»	«Підне- сення – пригніче- ність»	«Впевне- ність в собі – безпорад- ність»	Загальний показник емоційного стану
Здатність сприймати стан дитини	0,161	0,278*	0,138	0,219	0,229
Розуміння причин стану	0,199	0,184	0,132	0,103	0,162
Емпатія	-0,032	0,214	0,078	0,13	0,102
Почуття, що виникають у батьків у взаємодії з дитиною	0,226	0,408**	0,366**	0,258	0,407**
Безумовне прийняття	0,099	0,058	0,203	0,063	0,119
Ставлення до себе як до батька чи матері	0,135	0,062	0,039	0,155	0,133
Емоційний фон взаємодії	0,101	0,323*	0,183	0,223	0,246
Прагнення до тілесного контакту	0,119	0,168	0,278*	0,058	0,199
Надання емоційної підтримки	0,245	0,101	0,167	0,272*	0,26
Орієнтація на стан дитини при побудові взаємодії	0,026	-0,009	-0,117	0,121	-0,001
Вміння впливати на стан дитини	0,096	-0,097	-0,094	0,194	0,042

Примітка: * – статистично значущий зв'язок на рівні 0,05; ** – статистично значущий зв'язок на рівні 0,01; *** – статистично значущий зв'язок на рівні 0,001.

Встановлено статистично важливий кореляційний зв'язок між показником «піднесення-пригніченість» і почуттями, що виникають у батьків у взаємодії з дитиною ($r= 0,366, p<0,01$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень піднесення, тим більше почуттів виникає у батьків під час взаємодії з дитиною.

Статистично важливий кореляційний зв'язок виявлено між загальним показником емоційного стану і почуттями, що виникають у батьків у взаємодії з дитиною ($r= 0,407, p<0,01$). Тобто, чим вищий показник загального емоційного стану респондентів, тим більше приємних почуттів відчувають батьки.

Самооцінка емоційного стану респондентів статистично значимо корелюють із дитяче-батьківськими взаємовідносинами вибірки (табл. 3). Підтверджено негативний статистично значимий кореляційний зв'язок між індиферентним стилем виховання та емоційним фоном взаємодії в родині опитаних ($r= -0,366, p<0,01$). Це встановлює той факт, що чим більша ймовірність використання в родині індиферентної стратегії виховання, тим негативніший емоційний фон взаємодії між членами сім'ї. І навпаки, чим більш позитивний емоційний фон взаємодії, тим менше використання батьками індиферентного стилю виховання.

Знайдено негативний статистично значимий кореляційний зв'язок між індиферентним стилем виховання та наданням емоційної підтримки дитині від батьків ($r= -0,417, p<0,01$). Це означає, що чим більше використання індиферентного стилю виховання в сім'ї, тим менше емоційної підтримки отримує дитина від батьків. І навпаки, чим вища емоційна підтримка з боку батьків, тим менша вірогідність того, що батьки використовують індиферентну стратегію виховання. Тобто, батьки, які надають перевагу вирішенню власних проблемна противагу потребом дитини, характеризуються низьким рівнем емоційної підтримки стосовно власної дитини.

Негативний статистично значимий кореляційний зв'язок з'ясовано між індиферентним стилем виховання та вмінням батьків впливати на стан власної дитини ($r= -0,496, p<0,001$). Це нам вказує на те, що чим частіше досліджувані батьки використовують індиферентний стиль виховання, тим менше вони можуть впливати на стан власної дитини. І навпаки, чим більше вміння у батьків впливати на стан своєї дитини, тим менша вірогідність, що вони використовують індиферентну стратегію виховання. Тобто, батьки,

які мають вплив на стан та самопочуття своєї дитини, характеризуються тим, що вони більше думають про свою дитину і про її проблеми, аніж зосереджені на своїх власних проблемах. Таким чином, вищеписані соціально-психологічні особливості у стосунках між батьками і дітьми є вагомими чинниками процесу успішної/неуспішної сепарації особистості від батьківської сім'ї.

Таблиця 3

Статистично значущі коефіцієнти кореляції самооцінки емоційного стану та дитяче-батьківських емоційних взаємовідносин вибірки

	Авторитетний	Авторитарний	Ліберальний	Індиферентний
Здатність сприймати стан дитини	0,171	-0,145	0,026	-0,241
Розуміння причин стану	0,198	-0,119	-0,11	-0,13
Емпатія	0,244	-0,347*	-0,099	-0,006
Почуття, що виникають у батьків у взаємодії з дитиною	0,244	-0,201	0,003	-0,301*
Безумовне прийняття	-0,105	-0,12	0,188	0,079
Ставлення до себе як до батька чи матері	0,259	-0,025	-0,117	-0,344*
Емоційний фон взаємодії	0,297*	-0,264	0,018	-0,366**
Прагнення до тілесного контакту	-0,046	0,13	0,128	-0,217
Надання емоційної підтримки	0,26	-0,065	-0,037	-0,417**
Орієнтація на стан дитини при побудові взаємодії	-0,035	-0,069	0,13	-0,036
Вміння впливати на стан дитини	0,29*	0,094	-0,142	-0,496***

Примітка: * – статистично значущий зв'язок на рівні 0,05; ** – статистично значущий зв'язок на рівні 0,01; *** – статистично значущий зв'язок на рівні 0,001.

Висновки. Результати дослідження дозволять стверджувати, наступне. Сепарація – це здатність особистості відокремлювати себе, свої почуття, думки, емоції від значимої близької людини (наприклад батьків), а згодом від будь-якої іншої людини. Психоемоційні стани особистості мають взаємозв'язок з успішністю перебігу сепараційних процесів у юнацько-батьківських відносинах.

Чинниками успішної сепарації вважаємо: особливості психологічної незалежності, тому числі «функціональної незалежності», «конфліктної незалежності», «емоційної незалежності» та «незалежності у ставленнях»; емоційні стани як у батьків, так і в юнаків; дитяче-батьківські емоційні взаємовідносини; стиль виховання в сім'ї.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в аналізі гендерних особливостей сепараційних процесів та впровадженні корекційної програми для побудови оптимальних емоційних взаємостосунків між батьками та юнаками в умовах сепарації.

Література

1. Бохонкова, Ю. О. (2011). *Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів*: монографія. Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Луганськ.
2. Власова, Н. В. (2009). Аналіз соціально-психологічних особливостей взаємин батьків і дітей юнацького віку. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, Т. XI. Ч. 3, 78-89.
3. Власова, Н. В. (2008). Особливості батьківсько-юнацьких взаємин у сім'ї та їх вплив на формування уявлень про себе у юнаків та дівчат. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, Т. X. Ч. 2, 76-82.
4. Кульчицька, А. В, Мудрик, А. Б, Федотова, Т. В. (2015). Становлення комунікативної компетентності в студентів-психологів. *East European Journal of Psycholinguistics*, 2(2), 100-109.
5. Папуша, В. В. (2020). Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 12 (41), 81-97. [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-81-97](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-81-97)
6. Полікарчик С., Кульчицька, А. (2022). *Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації*. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15 трав. 2022 р.). (с. 49-52). Луцьк : ПП Іванюк В. П. <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/95/756>
7. Степанова, С. С. (п.п). *Методика «Стратегії сімейного виховання» в модифікації І. І. Махоніної*. URL: <https://vseosvita.ua/library/dodatok-do-stattiditaco-batkivskividnosini-v-rodini-metodika-strategii-simejnogo-vihovanna-ssstepanova-v-modifikacii-iimahoninoi-139415.html>
8. Халік, О. О. (2015). Психологічна сепарація дівчат студентського віку від батьків та її залежність від функціонування сім'ї. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, 2(15), 155-161.
9. Хлопецький, В, Курилюк, С. (2019). Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 26-33.
10. Широка, А. О. (2008). Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*, 10, 45–53.
11. Широка, А. О. (2010). Емпіричне дослідження динаміки сепарації в різних типах дочірньо-материнських стосунків дівчат юнацького віку. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, Т. XII. Ч. 6, 449–460.
12. Широка, А. О. (2010). Емпіричне дослідження процесу сепарації в дочірньо-материнських стосунках дівчат юнацького віку. *Проблеми сучасної психології*, 10, 861–874.
13. Beyers, W. (2003). Psychological Separation and Adjustment to University: Moderating Effects of Gender, Age, and Perceived Parenting Style. *Journal of Adolescent Research*, 18(4), 363–382.
14. Charles, M., Frank, S., Jacobson, S., Grossman, G. (2001). Repetition of the remembered past: patterns of separation – individuation in two generations of mothers and daughters. *Psychoanalytic Psychology*, 18 (4), 705-728.
15. Çiçek, İ. (2021). Mediating role of self-esteem in the association between loneliness and

psychological and subjective well-being in university students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(2), 83-97. <https://doi.org/10.33200/ijcer.817660>

16. Çiçek, İ. (2021). Psychological well-being and separation-individuation in university students. *Kastamonu Education Journal*, 29(4), 124-133 <https://doi.org/10.24106/kefdergi.780535>

17. Hoffman, J.A. (1984). Psychological separation of late adolescents from the parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 170-178.

18. Kavčič, T., & Zupančič, M. (2019). Types of separation-individuation in relation to mothers and fathers among young people entering adulthood. *Journal of Youth Studies*, 22(1), 66-86. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1478070>

19. Kulchytska, A.V. (2014). Cognitive Interest in the Context of Information Theory of Emotions. *East European Journal of Psycholinguistics*, 1, 121-129.

Referenses

1. Bokhonkova, Yu. O. (2011). *Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia pershokursnykiv do umov vyshchych navchalnykh zakladiv: monohrafiia. [Socio-psychological adaptation of first-year students to the conditions of higher educational institutions: monograph]*. Skhidnoukrainskyi natsionalnyi universytet im. V. Dalia. Luhansk. [in Ukrainian].

2. Vlasova, N. V. (2009). Analiz sotsialno-psykholohichnykh osoblyvostei vzaiemyn batkiv i ditei yunatskoho viku. [Analysis of the socio-psychological features of the relationship between parents and children of adolescent age]. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii - Problems of general and pedagogical psychology: zb. nauk. prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy*, 9(3), 78-89. [in Ukrainian].

3. Vlasova, N. V. (2008). Osoblyvosti batkivsko-yunatskykh vzaiemyn u simi ta yikh vplyv na formuvannia uiavlennia pro sebe u yunakiv ta divchat. [Peculiarities of parent-adolescent relationships in the family and their influence on the formation of self-images of young men and women]. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii - Problems of general and pedagogical psychology: zb. nauk. prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy*, 10 (2), 76-82. [in Ukrainian].

4. Kulchytska, A. V, Mudryk, A. B, Fedotova, T. V. (2015). Stanovlennia komunikatyvnoi kompetentnosti v studentiv-psykholohiv. [Development of communicative competence in psychology students]. *East European Journal of Psycholinguistics*, 2(2), 100-109. [in Ukrainian].

5. Papusha, V. V. (2020). Subiektivist yak faktor psykholohichnoi separatsii osobystosti. [Subjectivity as a factor of psychological separation of the individual]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity - Bulletin of postgraduate education. Seriiia «Sotsialni ta povedinkovi nauky»*, 12 (41), 81-97. [in Ukrainian].

6. Polikarchyk, S., Kulchytska, A. (2022). Psykholohichni analiz problemy psykhoemotsiinykh staniv osobystosti v umovakh separatsii [Psychological analysis of the problem of psycho-emotional states of the individual in conditions of separation]. *Osobystist i suspilstvo: metodolohiia ta praktyka suchasnoi psykholohii : materialy IKh Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf. – Personality and society: methodology and practice of modern psychology: materials of the IX International. science and practice Internet Conf.* (15 trav. 2022 r.). (p. 49-52). Lutsk : PP Ivaniuk V. P. <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/95/756>.

7. Stepanova, S. S. (n.d.). *Metodyka «Stratehii simeinoho vykhovannia» v modyfikatsii I. I. Makhoninoi. [Methodology "Strategies of family education" in the modification of I. I. Makhonina]*. vseosvita.ua. <https://vseosvita.ua/library/dodatok-do-stattiditaco-batkivskividnosini-v-rodini-metodika-strategii-simejnogo-vihovanna-ssstepanova-v-modifikacii-iimahoninoi-139415.html>

8. Khalik, O. O. (2015). Psykholohichna separatsiia divchat studentskoho viku vid batkiv ta yii zalezhnist vid funktsionuvannia simi. [Psychological separation of student-aged girls from their parents and its dependence on family functioning]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho - Scientific Bulletin of Mykolaiv National University named after V. O. Sukhomlynskyi. Psykholohichni nauky*, 2, 155-161. [in Ukrainian].

9. Khlopetskyi, V, Kuryliuk, S. (2019). Suchasni uivlennia pro nehatyvni psykhični stany ta peredumovy yikh vynyknennia v navchalnii diialnosti studentiv. [Modern ideas about negative mental states and the prerequisites for their occurrence in the educational activities of students]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky - Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University*, 26-33. [in Ukrainian].
10. Shyroka, A. O. (2008). Adaptatsiia metodyky psykholohichnoi separatsii vid batkiv v yunatskomu vitsi. [Adaptation of the method of psychological separation from parents in youth]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota - Practical Psychology and Social Work*, 10, 45–53. [in Ukrainian].
11. Shyroka, A. O. (2010). Empirychnе doslidzhennia dynamiky separatsii v riznykh typakh dochirno-materynskykh stosunkiv divchat yunatskoho viku. [An empirical study of the dynamics of separation in various types of daughter-mother relationships of adolescent girls]. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii - Problems of general and pedagogical psychology*, 12 (6), 449–460. [in Ukrainian].
12. Shyroka, A. O. (2010). Empirychnе doslidzhennia protsesu separatsii v dochirno-materynskykh stosunkakh divchat yunatskoho viku. [Empirical study of the process of separation in daughter-mother relationships of adolescent girls]. *Problemy suchasnoi psykholohii - Problems of modern psychology*, 10, 861–874. [in Ukrainian].
13. Beyers, W. (2003). Psychological Separation and Adjustment to University: Moderating Effects of Gender, Age, and Perceived Parenting Style. *Journal of Adolescent Research*, 18(4), 363–382.
14. Charles, M., Frank, S., Jacobson, S., Grossman, G. (2001). Repetition of the remembered past: patterns of separation – individuation in two generations of mothers and daughters. *Psychoanalytic Psychology*, 18 (4), 705-728.
15. Çiçek, İ. (2021). Mediating role of self-esteem in the association between loneliness and psychological and subjective well-being in university students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(2), 83-97. <https://doi.org/10.33200/ijcer.817660>
16. Çiçek, İ. (2021). Psychological well-being and separation-individuation in university students. *Kastamonu Education Journal*, 29(4), 124-133 <https://doi.org/10.24106/kefdergi.780535>
17. Hoffman, J.A. (1984). Psychological separation of late adolescents from the parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 170-178.
18. Kavčič, T., & Zupančič, M. (2019). Types of separation-individuation in relation to mothers and fathers among young people entering adulthood. *Journal of Youth Studies*, 22(1), 66-86. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1478070>
19. Kulchytska, A.V. (2014). Cognitive Interest in the Context of Information Theory of Emotions. *East European Journal of Psycholinguistics*, 1, 121-129.

Received: 20.03.2023

Accepted: 04.04.2023

СОЦІАЛЬНА ЗРІЛІСТЬ В РЕКУРСИВНІЙ ПРИЗМІ ЖИТТЯ

Омельчук Олександр

Волинський національний університет імені Лесі Українки,

м. Луцьк, Україна

omelchukoleksander@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0580-5409>

Мета. Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню соціальної зрілості у фокусі рекурсивної складності інтерпретації соціальних явищ. Метою презентованого матеріалу є теоретичне обґрунтування феномену соціальної зрілості як рекурсії розгортання життя у багатовимірності взаємозалежних соціально-психологічних явищ, які комплексно визначають зміст розвитку суспільства.

Методи. В основу покладено теоретико-методологічний аналіз проблеми із застосуванням якісної інтерпретації комплексних процедур бібліографічного та емпіричного огляду.

Результати. В основу теоретичної експлікації природи соціальної зрілості покладено рекурсивний підхід філософської доктрини «складного мислення» Е. Морена, що розвиває принципи регуляції в категоріях самовідтворення і саморегуляції. Зазначено, що рекурсія соціальної зрілості моделює багатовимірність та взаємозалежність її структурних компонентів (вроджена адаптивність, життєстійкість, відкритість досвіду, відповідальність, життєві цінності та самоефективність). Презентовано рекурсивну структурно-функціональну організацію соціальної зрілості особистості та наголошено на голограмній природі функціонального вияву її структурних компонентів. Розглянуто функціональні маркери взаємозумовленості структурних компонентів (конструктивне самозбереження, залучення копінг-поведінки, визначення психологічної суверенності, прояву позитивного мислення та досягнення акме-потенціалу), які охоплюють соціальну адаптованість людини та інтегрують психологічні кластери норми соціальної дозрівання / зрілості.

Висновки. У висновках зазначено, що запропонований рекурсивний підхід до вивчення соціальної зрілості повністю виправдовує характеристики самопродуктивності і саморегуляції в її структурно-функціональній організації. А також окреслено широкі перспективи проведення досліджень соціальної зрілості особистості з урахуванням рекурсивного розгортання життя щодо виявлення мотиваційної, емоційної та аксіологічної синергії ефективної соціалізації.

Ключові слова: соціальна зрілість, рекурсія, вроджена адаптивність, життєстійкість, відкритість досвіду, відповідальність, життєві цінності, самоефективність, особистість.

Oleksandr Omelchuk. Social maturity in the recursive prism of life.

Purpose. The article is devoted to social maturity theoretical justification in the focus of the recursive complexity of the social phenomena interpretation. The purpose of the review is the theoretical substantiation of the social maturity phenomenon as a recursion of life in the multidimensionality of interdependent socio-psychological phenomena that comprehensively determine the content of society's development.

Methods. The research basis is the theoretical and methodological analysis of the problem with the use of qualitative interpretation of complex procedures of bibliographic and empirical review.

Results. The theoretical explanation of social maturity nature is based on the recursive approach of "complex thinking" by E. Moren philosophical doctrine, which develops the regulation principles in self-reproduction and self-regulation categories. It is noted that the social maturity recursion models the multidimensionality and interdependence of its structural components (innate adaptability, resilience, openness to experience, responsibility, life values, and self-efficacy). The recursive structural-functional organization of the individual's social maturity is presented and the holographic nature of the functional manifestation of its structural components is emphasized. Functional markers of structural components interdependence (constructive self-preservation, involvement of coping behavior, determination of psychological sovereignty, manifestation of positive thinking and achievement of acme-potential) are considered, which cover the person's social adaptability and integrate psychological clusters of social maturation norms.

Conclusions. The recursive approach to the social maturity study fully justifies the self-productivity and self-regulation characteristics in its structural and functional organization. The broad perspectives of conducting research on individual's social maturity are outlined, taking into account the recursive unfolding of life in order to identify the motivational, emotional and axiological synergy of effective socialization.

Key words: social maturity, recursion, innate adaptability, resilience, openness to experience, responsibility, life values, self-efficacy, personality.

Вступ. Проблема соціальної зрілості займає одну з перших сходинок актуальних ділянок теоретико-емпіричного вивчення в психології, залишаючись однією з найскладніших і найбільш дискусійних. На фоні багаточисельних досліджень соціальної зрілості у різноманітних її атрибутивних ознаках в різних прикладних сферах, нами вже неодноразово зазначалося, що саме проблема соціальної зрілості є тією базовою характеристикою, яка актуалізує особистісні

резерви адекватного психічного реагування на травматичну реальність. В нашому випадку сьогодення, йдеться про умови воєнного стану, тому видається за необхідність психологічна деталізація прояву соціальної зрілості в ході розгортання життя людини в різних умовах існування. В свій час, обґрунтовуючи свій «метод пізнання складного мислення», Е. Морін наголошував, що не існує алгоритму чи програми пізнання, а метод не якась конкретна програма, а загальна стратегія дослідження та дії: «... це означає, що метод визначає лише загальні спрямування пошуку, створює певні маяки для пізнавальної та практичної діяльності, яка розгортається кожен раз у відповідності з особистісними світоглядними та дослідницькими установками та конкретним досвідом того, хто його застосовує» (Morin, 2011 : 19). Взявши за основу філософську доктрину Е. Морена, спробуємо розглянути феномен соціальної зрілості відповідно до його базового принципу організаційної рекурсії, який « ... є процесом, у якому продукти та ефекти є водночас причинами та виробниками того, що їх виробляє» (Morin, 2011 : 74).

Метою презентованого матеріалу є теоретичне обґрунтування феномену соціальної зрілості як рекурсії розгортання життя у багатовимірності взаємозалежних соціально-психологічних явищ, які комплексно визначають зміст розвитку суспільства.

Методи та процедура дослідження. Зазначимо, що в основу покладено теоретико-методологічний аналіз проблеми із застосуванням якісної інтерпретації комплексних процедур бібліографічного та емпіричного огляду.

Обговорення результатів. Визначаючи актуальність теми і цитуючи Е. Моріна, хотілося б насамперед підкреслити центральну лінію презентованого аналізу у фокусі багатовимірності феномену соціальної зрілості та взаємозалежності його складових компонентів, які рекурсивно відображають модель суспільства. Адже досить часто рівень розвитку світогляду, моралі, права, політики і культури суспільства визначає зміст соціальної зрілості, тим самим пробуджуючи у людини совість і відповідальність за результати своєї діяльності. Кажучи іншими словами – соціальна зрілість не існує як даність, а створюється в ході людських взаємодій в різних сферах суспільства і в різних умовах, і, досить часто важко провести межу між цими сферами реалізації та окреслити зміст їх детермінаційного

впливу. І тільки за допомогою рекурсивного підходу можна зрозуміти інтегративну природу соціальної зрілості, адже між її складовими компонентами немає однозначного лінійного причинно-наслідкового зв'язку, а є рекурсія. Якщо елементарну схему набуття соціальної зрілості представити за причинно-наслідковим принципом, то це буде означати тільки трансформацію певної структурної організації на іншу (рис.1).

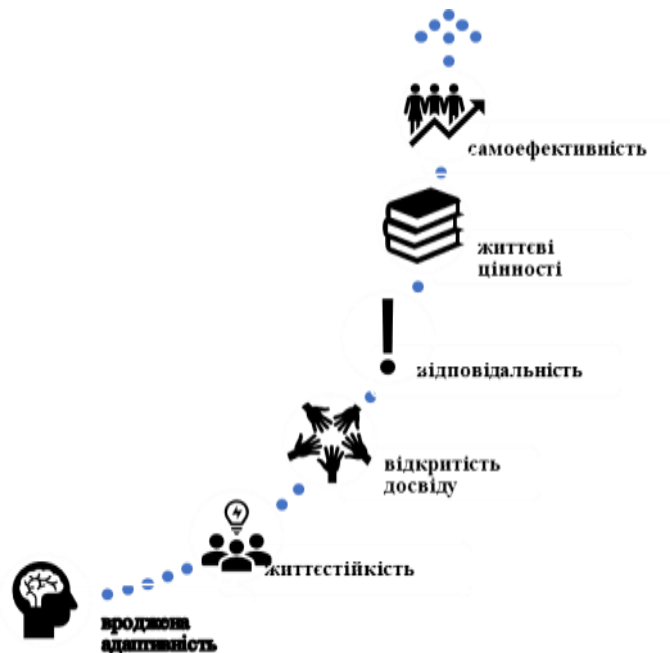


Рис. 1. Елементарна схема набуття соціальної зрілості особистості

З огляду базових положень розуміння феномену соціальної зрілості, представлених у персонологічних теоріях гуманістичного напрямку, сучасних вітчизняних досліджень, де феномен соціальної зрілості розглядається як здатність людини на певному віковому етапі розвитку до самостійності у судженнях і вчинках, саморегуляції, ціннісного переживання, відповідальності за себе, інших і соціальну ситуацію загалом (Вірна, 2019; Ірза, 2019; Меднікова, 2012; Шаповал, 2019 та ін.), та емпіричних доробків з аргументації структурного змісту соціальної зрілості в показниках її досягнення (Навгуліук, 2019; Palamarchuk, 2022; Семенів, 2019 та ін.), нами виокремлено такі узагальнені компоненти соціальної зрілості як: вроджена адаптивність, життєстійкість, відкритість досвіду, відповідальність, життєві цінності та самоефективність.

Ці компоненти дуже добре співвідносяться і, навіть, збігаються з діяльнісним компонентом структури особистості, тим самим демонструючи вектор формування соціальних знань, соціального

досвіду та соціальної культури від вроджених ознак до набутих соціальних ознак. Не зважаючи на зазначену елементарність формування соціальної зрілості, такий лінійний причинно-наслідковий зміст її структурної організації актуалізує методологічну проблематику її функціонування. А саме, йдеться про функціональні властивості морфологічної структури, які є незалежними від морфологічної (базової) будови та чинять суттєвий вплив на виокремлення власне функціональної структури. Разом з тим слід пам'ятати, що функціональна структура не може існувати і не існує в якості форми організації сама по собі, тобто поза предметом, вона існує предметно, і при цьому вимагає від предмету певної відповідності. Тобто між функціональною структурою і морфологічною структурою матеріалу в нормі завжди існує органічний зв'язок. Загалом в будь-якому об'єкті функціональна та морфологічна структура не можуть існувати окремо, так як вони пов'язані між собою. Таким чином структура певного соціального або культурного феномену не може існувати поза функціональних процесів відтворення діяльності, про що неодноразово наголошується у філософських оглядах з соціальної діалектики (Rosilawati, 2020).

Повертаючись до філософської доктрини «складного мислення» Е. Морена, історія становлення світогляду якого припадає на 60-ті роки через теорії «інформатики, кібернетики, теорії систем, концепції самоорганізації» (Morin, 2011 : 7), відразу виокремимо її базові концепти (протиріччя, безлад і рекурсія), за допомогою яких на думку автора можна отримати відповідь або абсолютну істину. З-поміж виокремлених принципів (системний (організаційний) принцип, голографічний принцип, принцип зворотного зв'язку, принцип авто-еко-організації (автономності/залежності)), особливої уваги заслуговує принцип організаційної рекурсії (або рекурсивної петлі), який розвиває принципи регуляції в категоріях самовідтворення і саморегуляції. За допомогою рекурсії є можливим розуміння того, що одновимірні конструкти за своєю природою фрагментовані, оскільки вони розуміють явища з причинно-наслідкової логіки. Прикладом цього якраз й може виступати соціальна зрілість, яка, якщо її розуміти в рамках цього фокусу, може розумітися лише як здатність реалізації людини як члена суспільства при виконанні нею певних соціальних ролей. На відміну від цього, циклічна причинність рекурсії сприяє з'ясуванню всіх

взаємопов'язаних факторів і багатовимірності соціальної зрілості, як-от таких її характеристик як соціальна відповідальність, сформований стійкий світогляд, моральна позиція стосовно суспільства й самого себе, здатність до рефлексії тощо.

Входячи в рекурсивну призму життя, яка змінює розміри явищ, зрозумілою є системна організація соціальної зрілості, яка функціонує за допомогою саморегулюючих процесів: «... причина і наслідок потрапляють у рекурсивну петлю, а саме причина діє на наслідок, а наслідок на причину, ... це своєрідний гомеостаз як сукупність процесів регуляції, що базуються на множинних зворотних зв'язках» (Morin, 2011 : 17). Рекурсія соціальної зрілості моделює багатовимірність та взаємозалежність її структурних компонентів. Цей фокус рекурсивно сприяє створенню суспільства, а суспільство, в свою чергу, конфігурально визначає межі соціального дозрівання, що фактично дає змогу з усією впевненістю констатувати, що яке суспільство, така й соціальна зрілість. Для розуміння ймовірних протиріч між автономією та залежністю людини, адже люди будують свою автономію в залежності від їх культури, що визначається їх соціальним середовищем, важливо враховувати людську самоекоорганізацію, яка характеризує автономну людину не тільки з боку її залежності від культури, але й з боку потреби і значущості для суспільства. «Найбільший вплив на розвиток автономії як потреби у самовизначенні надають такі предиктори як цілі в житті, виклик, самоефективність, самоприйняття, впевненість в собі, локус контролю життя, локус контролю Я» (Serdiuk, 2018 : 86).

В цьому контексті варто згадати розроблений екофасиліативний підхід П. Лушина, де він наполягає на введенні поняття «екопсихологічна фасилітація», у якому локалізовані «недирективне керування саморозвитком особистості», «процес толерування невизначеності», «створення атмосфери екологічного ставлення до дійсності», «рух смислів чи перехідних форм в умовах кризи», «підтримання ритму саморозвитку певної психічної чи соціальної екосистеми», які відповідають за створення такого соціального середовища, яке знімало би проблему дезінтеграції чи відчуження обох сторін взаємодії (Лушин, 2002). Як результат автор продукує інноваційні підходи з оволодіння базових навичок психолого-педагогічної фасилітації (Лушин, 2018). Прибічниця синергетичного підходу Т. Малкова, розкриває саморозвиток особистості як системну

якість проходження через кризи (точки біфуркації), що сприяє знаходженню траєкторії життєвого шляху (Малкова, 2020). С. Кузікова, визначаючи суб'єктні основи саморозвитку особистості, наголошує на динаміці саморозвитку як відкритої системи набуття особистістю якісно нових, «емерджентних» властивостей, а також нових форм зростання самосвідомості та різноманітності форм активності (Кузікова, 2020). Спільними ознаками наведених доробків є системні характеристики цілісності, структурності, ієрархічності, взаємозумовленості систем і середовища тощо.

Тому у нас усі підстави для теоретичного моделювання соціальної зрілості особистості у рекурсивному фокусі її розгортання (рис. 2).

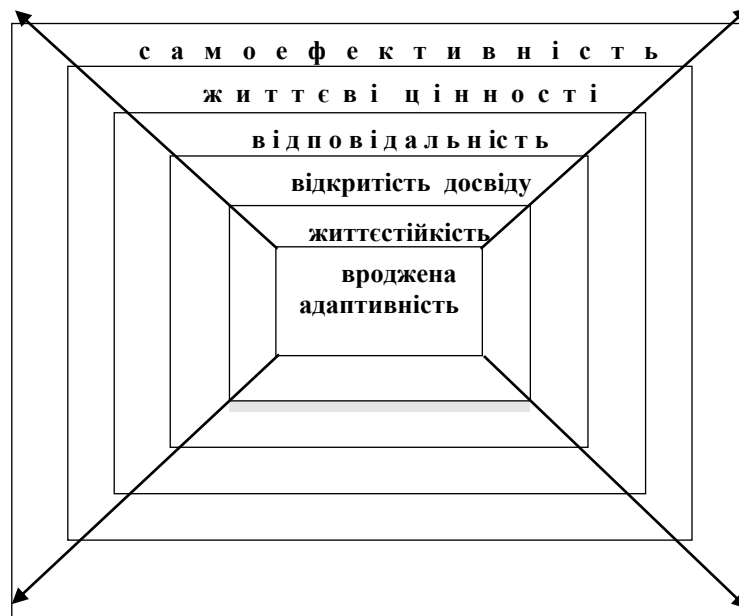


Рис. 2. Рекурсивна структурно-функціональна організація соціальної зрілості особистості

Розглянемо послідовно базову морфологію соціальної зрілості. Першим компонентом виокремлено *врожену адаптивність* людини, що на фізіологічному рівні мобілізує підтримку гомеостазу, який забезпечує базові для людини функції життя (Leonard, 2018). Окрім того врожена адаптивність, яка знаходить вияв в індивідуальних психофізіологічних особливостях (характеру), емоційній чутливості, будові тіла (зовнішності), рівня здоров'я організму тощо поряд із рівнем освіти, культури та життєвого укладу людини визначає її якість життя. Недарма інстинкт вважають потужною складовою вроженої адаптивності людини і диференціює їх за ієрархічною важливістю на інстинкт самозбереження, інстинкт продовження роду,

альтруїстичний інстинкт, інстинкт дослідження, інстинкт свободи, інстинкт збереження гідності (Віговська, 2015). Саме домінуючі інстинкти формують систему індивідуальних установок і поведінкових стереотипів, які покладені в основу психологічної типології людини.

Другу позицію в структурній організації соціальної зрілості по праву займає *життєстійкість* людини, яка являє собою психологічну диспозицію переконань про себе, світ та відносини зі світом, та складається з таких компонентів як залученість (людина отримує задоволення від власної діяльності і переживає специфічне відчуття «всередині» життя (на протипагу відчуттю «бути поза життям»)), контроль (людина переконана, що боротьба може вплинути на результат діяльності і переживає відчуття власної значущості (на протипагу відчуттю власної безпорадності)) та прийняття ризику (людина переконана, що все, що відбувається з нею, сприяє її розвитку за рахунок знань позитивного чи то негативного досвіду та відповідно готова діяти за умов відсутності гарантій успіху (Maddi, 1998)). Важливо зазначити, що життєстійкість починає своє становлення в дитинстві (переважно у підлітковому віці), і переважно залежить від стосунків батьків з дітьми як-от прийняття і підтримка, любов і схвалення, які визначають зміст і динаміку розвитку компоненту залученості; для розвитку компоненту контролю важливою підтримка ініціативи дитини, її прагнення вирішувати складні задачі на межі своїх можливостей; а для розвитку прийняття ризику важливим є багатство вражень, мінливість та неоднозначність середовища.

Третім компонентом соціальної зрілості є *відкритість досвіду*, що пояснює зміст «гарного життя» за К. Роджерсом як процес вільного руху, обраний людським організмом та здатність переживати почуття й приймати їх як належні людині самій собі, без залучення психологічних захистів. Бути відкритим досвіду означає повністю довіряти своєму організму та прагнути жити сьогоднішнім і бути активним учасником життєвих процесів. Недарма К. Роджерс наголошував, що психологічно благополучна людина – це людина, яка перебуває в процесі руху, причому напрямок та особливості цього процесу несуперечливо обрані всім організмом людини (Столяренко, 2012). Це також є той самий «пропріум» за Г. Олпортом, що як властивість людини проявляється в позитивності, творчості,

прагненні до зростання та розвитку через сформованість пропріотичних функцій (відчуття власного тіла, відчуття самоідентичності, самоповаги, яке засноване на усвідомленні успішності в процесі досягнення різних цілей, свого образу, раціональне управління собою та пропріативне прагнення, що відображається в постановці та досяганні перспективних цілей і в процесі самовдосконалення); свободу, яка виражається у самовизначенні; проактивність або цілеспрямованість (Столяренко, 2012). Вважаємо, особистісна готовність до змін є потужним індикатором визначення відкритості новому досвіду у таких характеристиках людини як винахідливість, толерантність до невизначеності, сміливість, підприємливість, енергійність, впевненість в собі тощо.

Одним із визначальних компонентів соціальної зрілості є *відповідальність* як одна з найважливіших форм активності особистості, яка гармонійно пов'язана з ініціативою й обов'язком, та яка сприяє конструктивній взаємодії людини з соціумом і є умовою її інтеграції в суспільство. Відповідальне ставлення до своїх обов'язків, підкреслює сформованість соціальної компетентності особистості та розкриває усю палітру особистісних якостей самовдосконалення, самопізнання та самоконтролю. Відповідальність як психологічна властивість розпочинається з визнання автономії людини та сприйняття себе відповідальною за події у власному житті, а поступове розуміння соціальних обов'язків і готовності слідувати їм, знаходить відбиток у досягненні принципів моралі. Відповідальність в структурі соціальної зрілості це не тільки суб'єктна характеристика особистості, але й категорія етики і права, що відображає особливе соціальне і морально-правове ставлення особистості до суспільства (і навіть людства загалом), яке характеризується виконанням свого морального обов'язку і правових норм (Філософський, 2002). Загалом відповідальність являє собою здатність соціально зрілої людини співвідносити свої індивідуальні можливості, результати своїх дій з необхідними цілями і нормативами (Вірна&Іванашко, 2021).

Аксіологічна сфера соціальної зрілості презентована у її компоненті *життєвих цінностей*, які увібрали контекст розгортання людського життя крізь призму суспільних ідеалів та світоглядних моделей в свідомості людини. Життєві цінності як джерела індивідуальної мотивації формуються в процесі соціогенезу та є

іманентними регуляторами діяльності, завдяки яким людина не є пасивним об'єктом психічної активності, а активним суб'єктом, який здатен спроектувати власний рух до ціннісних ідеалів. Слідуючи думці З. Карпенко, життєві цінності можна розглядати як смислові утворення, які « ... задають ту теологічну перспективу, в світлі якої людина справджує своє існування, реалізує замисел самої себе як унікальної духовної істоти, пізнає і здійснює своє істинне покликання» (Карпенко З., 2018 : 23). Життєві цінності суттєво залежать від сформованої ідентифікації особистості на усіх рівнях її прояву від оцінювання власне себе самої до з'ясування особистісних меж «Я» і до визначення спрямованості та інтересу до інших людей. «Це потужний психологічний наратив історії людини (реконструкції життєвого досвіду) в ототожненні з нацією (історія, ритуали, література, історичні події тощо), у дотриманні традицій (набору практик, норм, цінностей, звичок тощо) та в уявленні про фундаментальний міф свого походження (як задоволення потреби в укоріненні за Е. Фромом). Саме цей наратив й є тим психологічним ресурсом адекватної оцінки власних здібностей, можливостей і стратегій подолання різноманітних труднощів» (Вірна, 2022 : 45).

Завершальним компонентом у запропонованій нами структурній організації соціальної зрілості є *самоефективність*, яку А. Бандура розумів як відчуття власної компетентності та ефективності, а також уміння людей усвідомлювати свої здібності та вибудовувати поведінку, яка б відповідала специфічній задачі або ситуації майбутнього (Столяренко, 2012). Самоефективність знаходить свій прояв у таких соціально-психологічних конструктах як успішність і компетентність особистості, Я-концепція особистості, активність, самореалізація та самоздійснення особистості. Внутрішній фон цього психологічного феномену зумовлений мотиваційними тенденціями діяльності і поведінки в ознаках каузальної атрибуції, мотивації ризикового вибору, соціального контролю і досягнення особистості. Загалом, як зазначає О. Кревська, психологічний феномен самоефективності особистості, який представляє собою важливу особистісну характеристику, що переважно проявляється як прийняття відповідальності за соціальні наслідки своєї поведінки, а також у вірі у власні можливості справитися із поставленими перед людиною завданнями і труднощами, базується на ідеях позитивної природи людини та її моральних ідеалів, що є вкрай необхідним для

сучасного українського суспільства (Кревська, 2017).

Резюмуючи щодо рекурсивної організації структури соціальної зрілості особистості, зазначимо, що психологічні конструкти (продукти) рекурсивного процесу визначення соціальної зрілості характеризуються самопродуктивністю та самоорганізованою динамікою, а отже це означає, що вони є взаємозалежними та підлягають змінюванню. Тобто якщо соціальну зрілість загалом розглядати як індивідуальну характеристику, яка набувається в процесі соціалізації та є її кінцевим продуктом, то діалектично це виглядає як «взаємозв'язок частини і цілого». Намагаючись зрозуміти взаємозв'язок і взаємозалежність між суспільством (цілим / частиною) та особистістю (частиною / цілим), а також складність цього діалогу в конструюванні соціальної зрілості, стає зрозумілим, що виокремлені структурні компоненти (вроджена адаптивність, життєстійкість, відкритість досвіду, відповідальність, життєві цінності та самоефективність) не є фрагментарними, а мають голограмну природу, і «... як голограма, кожна частина якої містить практично всю інформацію про зображений об'єкт, у складній організації може виступати не тільки як частина в цілому, але й як ціле в частині» (Morin&Ciurana, 2003 : 34). Саме з цього приводу в одній з праць з вивчення соціальної зрілості й наголошено, що «модель соціальної зрілості передбачає здатність її носія успішно функціонувати, займатися суспільно корисною діяльністю та об'єднуватися із собі подібними, бути носієм системи та її представником» (Greenberger&Sorensen, 1974 : 332). У цьому сенсі люди існують не самі по собі, вони існують лише у взаємозв'язку з іншими в заданій системі. Автономність системи визначається змістом її функціонування, як-от ініціативна участь у суспільно значущій діяльності, самовираження в пізнанні, діяльності та спілкуванні, усвідомленні внутрішніх змін тощо. Щоб зберегти свою автономію, будь-якій організації потрібна відкритість до екосистеми, з якої вона живиться і яку трансформує. Наша індивідуальна автономія залежить не лише від енергії, яку ми біологічно отримуємо з екосистеми, але й від культурної інформації суспільства, в якому живе людина.

Тому вважаємо за необхідне розглянути функціональні маркери структурної організації соціальної зрілості. Передусім слід зазначити, що феномен соціальної зрілості належить до процесуальних утворень

психіки, функціонування якого відповідає механізмам психічної інтеграції діяльнісних та особистісних утворень, які в реальному процесі функціонування об'єднані в єдину цілісність. Їх постійна взаємодія в актах соціалізації особистості складає внутрішню психологічну природу кожної властивості особистості як системного утворення, активну форму її існування та функціонування. В межах прояву соціальної зрілості особистості йдеться про обов'язкове врахування її конструктивних ознак саморегуляції, самовідтворення і самоактуалізації.

Так як феномен соціальної зрілості нами розглянуто з позицій цілісності особистості і як системну якість (адже зріла людина повинна приймати себе цілком, не приховуючи своїх недоліків і слабких сторін), яка поєднує рекурсивні тенденції та характеристики людини, які впливають на актуальну ситуацію її функціонування (Maddi, 1983); то добре скомпонована психологічна структура з характерними особливостями поведінки, завжди демонструє функціонально-психологічні характеристики у їх взаємозв'язку та взаємозумовленості, які мають ієрархічну структуру. Так як соціальна збігається з діяльнісним компонентом структури особистості, цілеспрямовано орієнтованим на формування соціальних знань, соціального досвіду та соціальної культури, то цільовий вектор прояву соціальної зрілості передбачає не тільки розвиток соціальних якостей особистості, що інтегрують соціальні знання і досвід, але й охоплює функціональну соціальну адаптованість (надійність) людини, вершиною якої є суб'єктна характеристики самоефективності особистості.

Вважаємо, що рекурсивні фрагменти у комплексі особистісно-поведінкових характеристик, інтегрують в собі психологічні кластери норми соціального дозрівання (це соціально-детермінована модель), в яких увібрано функціональні ознаки конструктивного самозбереження, залучення копінг-поведінки, визначення психологічної суверенності, прояву позитивного мислення та досягнення акме-потенціалу особистості. Кожна із перелічених функціональних ознак є своєрідною атрибутивною ознакою переходу від одного структурного компоненту соціальної зрілості до іншого: функціональна ознака *конструктивного самозбереження* є межею між «вродженою адаптивністю» та «життестійкістю»; залучення *копінг-поведінки* визначає перехід від «життестійкості» до

«відкритості досвіду»; визначення *психологічної суверенності* окреслює межу переходу «відкритості досвіду» до «відповідальності»; прояв *позитивного мислення* визначає перехід від «відповідальності» до «життєвих цінностей»; а перехід до «самоєфективності» визначається досягненням *акме-потенціалу* особистості.

Слід пам'ятати, що норма соціального дозрівання у рекурсивному фокусі життєвого розгортання має модальність та діапазон дії, де основною фігурою у її дотриманні є людина як активний учасник великої кількості нормативних систем використання вроджених здібностей, набутих знань і вмінь та вироблених установок та мотивів діяльності. Тобто у ході життя усі соціальні норми набувають модифікації особистісних норм, у яких чітко прослідковуються прояв взаємодії ранніх «внутрішніх моральних інстанцій» людини із її прийняттям реальних соціальних вимог.

Висновки і перспективи. Логіка наукових фактів, отриманих в результаті якісної інтерпретації бібліографічного та емпіричного матеріалу з вивчення соціальної зрілості особистості, у їх концептуальному осмисленні та узагальненні, закономірно ставить рекурсивний метод у центр проблеми. Це дало можливість теоретично експлікувати рекурсивну структурно-функціональну організацію соціальної зрілості особистості та обґрунтувати рекурсивні структурні компоненти у комплексі їх особистісно-поведінкових характеристик, через психологічні кластери норми соціального дозрівання. Перспективи подальшого вивчення проблеми вбачаємо в розробці й впровадженні збалансованих досліджень соціальної зрілості особистості з урахуванням рекурсивного розгортання життя щодо виявлення мотиваційної, емоційної та аксіологічної синергії ефективною соціалізації.

Література

1. Віговська, О. О. (2015). Конструктивне самозбереження особистості: витoki і тенденції прояву. *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості*. (с.180-198). Луцьк : Вежа-Друк.
2. Вірна, Ж.П. (2022). Ідентичність як ресурс соціетальної психіки людини. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з нагоди 50-річчя підготовки психологів*. (с. 42-46). Харків.
3. Вірна, Ж.П., Іванашко, О.Є. (2021). Життєвий шлях і соціальна зрілість особистості. *World science: problems, prospects and innovations. Proceedings of the 12th International scientific and practical conference*. Toronto, Canada, 232-236.

4. Вірна, Ж.П., Лазорко, О.В., Пустовойт, М.В. (2019). Особистісна безпека в структурі соціальної зрілості студентської молоді: теоретико-методологічна експлікація. *Psychological Journal*, 5 (10) <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.10>
5. Ірза, А. (2019). Поняття соціально-психологічної зрілості особистості: аналіз закордонних та перспективи сучасних вітчизняних досліджень. *Humanitarium*, 42 (1). <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-42-1-59-67>
6. Карпенко, З.С. (2018). Аксіологічна психологія особистості : монографія ; Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».
7. Кревська, О.О. (2017). Мотиваційна детермінація професійної самоефективності особистості. *Психологічні перспективи*, 30, 86-95. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-86-95>
8. Кузікова, С.Б. (2020). Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми: Видавництво СумДПУ.
9. Лушин, П.В. (2018). Деформація і деформалізація освітнього простору в відкритій післядипломній освіті: екофасилітативний підхід. *Відкрита освіта: інноваційні технології та менеджмент*. (с. 191-192). Київ : Інтерсервіс.
10. Лушин, П.В. (2002). Психологія педагогічної зміни (екофасилітація). Кіровоград : Имекс.
11. Малкова, Т. (2020). Психологічні феномени в контексті теорій систем. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, 38, 167–176. <https://lbku.krok.edu.ua/index.php/krok-university-law-journal/article/view/268>
12. Меднікова, Г.І. (2012). Соціальна зрілість: сутність і критерії. *Вісник Харків. нац. пед. ун-ту імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 43, 179–186.
13. Омельчук, О.В. (2022). Соціальна зрілість: ресурсний підхід експлікації компетентності особистості. *Психологічне консультування та психотерапія*, 17, 12-19. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-17-02>
14. Семенів, Н. (2019). Психологічні аспекти дослідження рівня особистісної зрілості. *Молодий вчений*, 11 (75), 743-749. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-11-75-157>
15. Столяренко, О.Б. (2012). *Психологія особистості*. Київ : Центр учбової літератури.
16. *Філософський енциклопедичний словник : енциклопедія* (2002). НАН України, Ін-т філософії ім. Г.С. Сковороди. Київ : Абрис.
17. Шаповал, І.М. (2019). Особистісна зрілість як предиктор професійної ідентичності психолога. *Особистісна зрілість як проблема сучасної психології*. (с. 24–41). Т. 1. Кривий Ріг: Вид. Р.А. Козлов.
18. Greenberger, E., Sorensen A.B. (1974). Toward a concept of psychosocial maturity. *Journal of Youth and Adolescence*, 3 (4), 329-358.
19. Havryliuk, I. (2019). Socio-Adaptive Dimension of Students' Personal Space. *International Journal of Emerging Issues in Early Childhood Education*, 1 (1), 16-23.
20. Leonard, W.R. (2018). Centennial perspective on human adaptability. *American Journal of biological Anthropology*, 813–833. <https://doi.org/10.1002/ajpa.23401>
21. Maddi, S. R. (1983). Existential Analysis. *The encyclopedic dictionary of psychology*. (pp. 223-224). Oxford : Blackwell.
22. Maddi, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. (pp. 323-335). San Diego (CA) : Academic Press.
23. Morin, Ed. (2011). *Introdução ao pensamento complexo; tradução Eliane Lisboa*. 4 ed. Porto Alegre: Sulina.
24. Morin, Ed., Ciurana, Em.-R., Motta, R.D. (2003). *Educar na Era Planetária: O pensamento complexo como método de aprendizagem no erro e na incerteza humana*. São Paulo: Cortez Editora.

25. Palamarchuk, O., Faselko, T., Botsian, T., Kashchuk, K., Klimova, I., & Bezhotnikova, S. (2022). Personal Responsibility as a Problem of Development of Postmodern Society. *Postmodern Openings*. 13(1), 267-290. <https://doi.org/10.18662/po/13.1/396>

26. Rosilawati, Y., Rafique, Z., Habib, S., Nurmandi, A. (2020). Cultural Psychology, Social Identity and Community Engagement in World Heritage Conservation Sites. *Utopia y Praxis Latinoamericana*, 25 (7), 81-92. <https://doi.org/10.5281/zenodo.400960>

27. Serdiuk, L., Danyliuk, I., Chaika, G. (2018). Personal autonomy as a key factor of human self-determination. *Social welfare interdisciplinary approach*, 1(8), 85-93. <https://doi.org/10.21277/sw.v1i8.357>

References:

1. Vigovska, O.O. (2015). Konstruktivne samozberezhennya osobistosti: vitoki i tendentsiyi proyavu [Constructive self-preservation of the individual: origins and trends of manifestation]. *Psihologiya profesiynoyi bezpeki: tehnologiyi konstruktivnogo samozberezhennya osobistosti - Psychology of professional safety: technology of constructive self-preservation of the individual*. (pp. 180-198). Lutsk : Vezha-Druk [in Ukrainian].

2. Virna, Zh.P. (2022). Identichnist yak resurs sotsietalnoyi psihiki lyudini [Identity as a resource of the human social psyche]. *Materiali Vseukrayinskoyi naukovopraktichnoyi konferentsiyi z nagodi 50-richchya pidgotovki psihologiv – Materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference on the occasion of the 50th anniversary of the training of psychologists*. (pp. 42-46). Harkiv [in Ukrainian].

3. Virna, Zh.P., Ivanashko, O.E. (2021). Zhitteviy shlyah i sotsialna zrilist osobistosti [Life path and social maturity of the individual]. *World science: problems, prospects and innovations. Proceedings of the 12th International scientific and practical conference*. (pp. 232-236). Toronto, Canada. [in Ukrainian].

4. Virna, Zh.P., Lazorko, O.V., Pustovoyt, M.V. (2019). Osobistisna bezpeka v strukturi sotsialnoyi zrilosti studentskoyi molodi: teoretiko-metodologichna eksplikatsiya [Personal safety in the structure of social maturity of student youth: theoretical and methodological explanation]. *Psychological Journal – Psychological Journal*, 5 (10). <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.10> [in Ukrainian].

5. Irza, A. (2019). Ponyattya sotsialno-psihologichnoyi zrilosti osobistosti: analiz zakordonnih ta perspektivi suchasnih vitchiznyanih doslidzhen [The concept of socio-psychological maturity of the individual: analysis of foreign and modern perspectives of domestic research]. *Humanitarium*, 42 (1). <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-42-1-59-67> [in Ukrainian].

6. Karpenko, Z.S. (2018). *Aksiologichna psihologiya osobistosti [Axiological personality psychology]*. Ivano-Frankivsk : DVNZ «Prikarpatskiy natsionalniy universitet imeni Vasilya Stefanika» [in Ukrainian].

7. Krevska, O.O. (2016). Motivatsiyina determinatsiya profesiynoyi samoefektivnosti osobistosti [Motivational determination of a person's professional self-efficacy]. *Psihologichni perspektivi – Psychological prospects*, 30, 86-95 <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-86-95> [in Ukrainian].

8. Kuzikova, S.B. (2020). *Psychological foundations of becoming a subject of self-development in youth [Psychological foundations of becoming a subject of self-development in youth]*. Sumy: Sumy Publishing House [in Ukrainian].

9. Lushin, P.V. (2018). Deformatsiya i deformalizatsiya osvithnoho prostoru v vidkrito-y pislyadiplomnoy osviti: ekofasilitativniy pidhid [Deformation and deformalization of educational space in open postgraduate education: an eco-facilitative approach]. *Vidkrita osvita: Innovatsiyini tehnologiyi ta menedzhment - Open education: innovative technologies and management*. (pp. 191-192) .Kyiv: Interservis. [in Ukrainian].

10. Lushin, P.V. (2002). Psihologiya pedagogichnoyi zmini (ekofasilitatsiya) [Psychology of pedagogical change (ecofacilitation)]. Kirovograd : Imeks. [in Ukrainian].

11. Malkova, T. (2020). Psihologichni fenomeni v konteksti teoriy sistem [Psychological phenomena in the context of systems theories]. *Pravnichiy visnik Universitetu «KROK» – Law Bulletin of «KROK» University*, 38, 167–176. <https://lbku.krok.edu.ua/index.php/krok-university-law-journal/article/view/268> [in Ukrainian].
12. Mednikova, G.I. (2012). Sotsialna zrilist: sutnist I kriteriyi [Social maturity: essence and criteria]. *Visnik Harkiv. nats. ped. un-tu imeni G.S. Skovorodi. Psihologiya – Visnyk Kharkiv. national ped. University named after H.S. Skovoridy. Psychology*, 43, 179–186 [in Ukrainian].
13. Omelchuk, O.V. (2022). Sotsialna zrilist: resursniy pidhid eksplikatsiyi kompetentnosti osobistosti [Social maturity: a resource approach to the explanation of individual competence]. *Psihologichne konsultuvannya ta psihoterapiya – Psychological counseling and psychotherapy*, 17, 12-19. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-17-02> [in Ukrainian].
14. Semeniv, N. (2019). Psihologichni aspekti doslidzhennya rivnya osobistisnoyi zrilosti [Psychological aspects of research on the level of personal maturity]. *Molodiy vcheniy – Young scientist*. 11 (75), 743-749. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-11-75-157> [in Ukrainian].
15. Stolyarenko, O.B. (2012). Psihologiya osobistosti [Personality psychology]. Kiyiv : Tsentru uchbovoyi literaturi. [in Ukrainian].
16. Filosofskiy entsiklopedichniy slovnik : entsiklopediya [Philosophical encyclopedic dictionary: encyclopedia]. (2002). NAN Ukrayini, In-t filosofiyi im. G.S. Skovorodi. Kiyiv : Abris [in Ukrainian].
17. Shapoval, I.M. (2019). Osobistisna zrilist yak prediktor profesiynoyi Identichnosti psihologa [Personal maturity as a predictor of the psychologist's professional identity]. *Osobistisna zrilist yak problema suchasnoyi psihologiyi - Personal maturity as a problem of modern psychology*. (pp. 24–41). T. 1. Kriviy Rig: Vid. R.A. Kozlov [in Ukrainian].
18. Greenberger, E., Sorensen A.B. (1974). Toward a concept of psychosocial maturity. *Journal of Youth and Adolescence*, 3 (4), 329-358.
19. Havryliuk, I. (2019). Socio-Adaptive Dimension of Students' Personal Space. *International Journal of Emerging Issues in Early Childhood Education*, 1 (1), 16-23.
20. Leonard, W.R. (2018). Centennial perspective on human adaptability. *American Journal of biological Anthropology*, 813–833. <https://doi.org/10.1002/ajpa.23401>
21. Maddi, S. R. (1983). Existential Analysis. *The encyclopedic dictionary of psychology*. (pp. 223-224). Oxford : Blackwell.
22. Maddi, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. (pp. 323-335). San Diego (CA) : Academic Press.
23. Morin, Ed. (2011). *Introdução ao pensamento complexo [Introduction to complex thinking]*. Tradução Eliane Lisboa. 4 ed. Porto Alegre: Sulina [in Portuguese].
24. Morin, Ed., Ciurana, Em.-R., Motta, R.D. (2003). *Educar na Era Planetária: O pensamento complexo como método de aprendizagem no erro e na incerteza humana [Educating in the Planetary Age: Complex thinking as a learning method in human error and uncertainty]*. São Paulo: Cortez Editora [in Portuguese].
25. Palamarchuk, O., Fasolko, T., Botsian, T., Kashchuk, K., Klimova, I., & Bezchotnikova, S. (2022). Personal Responsibility as a Problem of Development of Postmodern Society. *Postmodern Openings*. 13(1), 267-290. <https://doi.org/10.18662/po/13.1/396>
26. Rosilawati, Y., Rafique, Z., Habib, S., Nurmandi, A. (2020). Cultural Psychology, Social Identity and Community Engagement in World Heritage Conservation Sites. *Utopia y Praxis Latinoamericana*, 25 (7), 81-92. <https://doi.org/10.5281/zenodo.400960>
27. Serdiuk, L., Danyliuk, I., Chaika, G. (2018). Personal autonomy as a key factor of human self-determination. *Social welfare interdisciplinary approach*, 1(8), 85-93. <https://doi.org/10.21277/sw.v1i8.357>

Received: 30.04.2023

Accepted: 23.05.2023

LIFE LANDSCAPES OF THE UKRAINIAN CIVILIANS IN THE SPACE OF THE WAR

Tytarenko Tetiana

Institute of Social and Political Psychology for NAES,
Kyiv, Ukraine

tytarenkotm@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8522-0894>

Hromova Hanna

Institute of Social and Political Psychology for NAES,
Kyiv, Ukraine

hromova@ispp.org.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6547-339X>

Purpose. The purpose is to identify widespread life landscapes with their value-sense and vector configuration in the context of war.

Methods. The method used is the conceptualization of war-experience in 169 Ukrainian civilians' narratives with a descriptive, interpretative analysis, and multiple correspondence analysis (MCA) conducted. The clarification of values, communication, professional activity, plans regarding future allowed to determine common landscapes.

Results. The three main types of life landscapes were defined: the landscape of service with the dominant context of volunteering, selfless help to the army (27,8%), the existential landscape with the dominant context of suffering, surviving (24,3 %) and the landscape of care with the dominant context of saving family, partnership (23,7 %). The less common is the landscape of self-development with the context of personal growth and the societal landscape with economic and political contexts. The existential landscape is the most common among young respondents; the landscape of care – among the group of early maturity; the landscape of service – among the group of middle and late maturity. Gender differences are as follows: in women, the landscapes of service, care, and existential are almost equally represented; in men, the landscape of service is the most popular; next, come the existential and societal landscapes. Dimensions of activity-passivity and narrowness-broadness were found out to be the most significant in multiple correspondence analysis.

Conclusions. The study offers an explanation of war experience through the prism of personal life landscapes. The determination of widespread landscapes with age and gender characteristics enables the targeted development of social and psychological support for victims.

Keywords: war experiences, Ukrainian population, gender and age landscape features, descriptive and interpretative narratives' analyses, multiple correspondence analyses.

Титаренко Тетяна, Громова Ганна. Життєві ландшафти цивільного населення України у просторі війни.

Мета - визначити поширені життєві ландшафти з їх ціннісно-сисловою та векторною конфігурацією в умовах війни.

Методи. Використано метод концептуалізації досвіду війни в наративах 169 українських цивільних осіб із застосуванням дескриптивного, інтерпретаційного аналізу та багатовимірного аналізу відповідностей (БАВ). З'ясування цінностей, особливостей спілкування, професійної діяльності, планів на майбутнє дозволило визначити розповсюджені ландшафти.

Результати. Визначено три основні типи життєвих ландшафтів: ландшафт служіння з домінантним контекстом волонтерства, безкорисливої допомоги армії (27,8 %), екзистенційний ландшафт з домінантним контекстом страждання, виживання (24,3 %) та ландшафт турботи з домінантним контекстом збереження сім'ї, партнерства (23,7 %). Менш поширеними є ландшафт саморозвитку з контекстом особистісного зростання та соціетальний ландшафт з економічним та політичним контекстами. Екзистенційний ландшафт найбільш поширений серед молодих респондентів, ландшафт турботи - серед групи ранньої зрілості, ландшафт служіння - серед групи середньої та пізньої зрілості. Гендерні відмінності наступні: у жінок майже однаково представлені ландшафти служіння, турботи та екзистенційний; у чоловіків найпопулярнішим є ландшафт служіння; далі йдуть екзистенційний та соціетальний ландшафти. Виміри активності-пасивності та вузькості-широти виявилися найбільш значущими при аналізі множинних кореспонденцій.

Висновки. У дослідженні пропонується пояснення досвіду війни крізь призму життєвих ландшафтів особистості. Визначення поширених ландшафтів з їхніми віковими та гендерними характеристиками уможлиблює таргетовану соціально-психологічну підтримку постраждалих.

Ключові слова: досвід війни, населення України, гендерні та вікові особливості ландшафтів, дескриптивний та інтерпретаційний аналіз наративів, багатовимірний аналіз відповідностей.

Introduction. The civilian Ukrainian population in the midst of a full-scale war, with its suffering, dramatic life conflicts, attempts to protect young children and elderly parents, its comprehension of traumatic experiences, and destroyed life prospects - all these issues are only beginning to come into the focus of scholarship.

It has been proven that every war is a source of trauma and personal pathologies (Jawaid et al., 2022; Jones et al., 2002; Munjiza et al., 2017;

Tytarenko, 2020). As recent studies show some of the consequences of this war are the negative impact on the psychological and physical health of the Ukrainian population (Kokun, 2022), deterioration of the psycho-emotional state of the people who remained in the country, including Ukrainian university students and teachers (Kurapov et al., 2022).

The current paper was planned due to the war autobiographical experience of the authors. It motivated as a reflexive starting point for a further narrative study with other Ukrainians' experiences because of the Russian aggression. Every serious ordeal, such as war, requires a person new life-changing project. The realization of these projects involves the transformations of attitudes towards oneself, change of attitudes for others, and the variations in self-actualization practice. As our investigations introduce, life landscapes concept integrates maximally the personal change heterogeneous dynamics, especially the life trajectory during the war-caused trauma (Tytarenko, 2020).

The purpose of the work is to describe widespread life landscapes with their value-semantic and vector configuration in conditions of the war. To find common types of life landscapes, it would be analyzed the trajectories of war-affected life, value dynamics, changes in communication, professional activity, and plans for future lives.

We define the life landscape as a certain territory of life, which is built by a person in accordance with the value-meaning vector, which is the most relevant for them at the present time and in the near future. Focusing on the leading values, a person partially changes the significant environment, begins to transform the meanings on which he/she was oriented earlier, restructures the time of life, sets the horizons of the forecast and tries out a new vector of movement along the life path. In this way, the landscape of life creation changes, and the stay within the new landscape will continue as long as the chosen vector of movement corresponds to the actual life tasks of the individual.

Methods. When choosing the narrative study, there was an appreciation of the possibility of inadvertently seeking to find themes from participant accounts that reflected our own war-affected experience. Qualitative researchers engaged in narrative research propose both thematic analysis and a case-centered approach for emphasizing individual agency, particularities, and context (Bruce et al., 2016).

The experience of war-related daily practice is extremely traumatic, unique, and atypical, and the participants of such studies are not always

ready to fill out questionnaires, the stimulus material of which is not designed for such extraordinary experiences. The narrative method, including both thematic analysis and multi-case study orientation, allows for a deeper study of certain individual-psychological characteristics, various features, and contexts (Luno et al., 2013; Rodden-Aubut et al., 2020, Zasiiekina et al., 2018).

The selected narrative method has in addition to the diagnostic potential the rehabilitative one. As Parkes and McGarvey-Gill do, we understand autobiographic storytelling is an act of resistance against events that interrupt the expected flow of life experience, moving the wounded toward integration of their injuries as part of the life narrative (Parkes & McGarvey-Gill, 2022). After all, as it known, the story about their experience significantly helps people to integrate negative experiences, to accept painful traumatic experiences, to rethink their role in what has happened, to see new horizons of life.

The research was conducted between March and June, 2022, using an online survey Google Form. Such study has limitations: purposeful sampling sourced participants who are willing to share their war-experiences rather than generalize to the Ukrainian population.

Respondents were asked to create their own story about life and personal experiences during the war, taking four questions into consideration:

1. How did the war change your life (relationships, values, types of activity)?
2. What was/is the most traumatic experience for you during the war? And what is resourceful, life-affirming?
3. How did you overcome and are you overcoming the negative consequences of a traumatic experience?
4. How did the war affect your vision of the future (your own, your family's, your country's)?

169 respondents took part in the study, of which 132 were women (78.1%) and 37 were men (21.9%) aged 19 to 75 years (the average age – 43.2, SD=12). At the time of the survey, the respondents were in settlements belonging to 19 regions of Ukraine (central, western, eastern, northern and southern regions are represented), including cities that were subjected to intense artillery or rocket attacks (Kharkiv, Mariupol) and/or were occupied by Russian troops (Melitopol, Kherson, Berdiansk, Bucha, Irpin, Vorzel). Several respondents evacuated from the war zone in the

east of the country in 2014, and in 2022 were forced to evacuate again to safer regions.

We used individuals' online written narratives according to developed scheme as the basis for later interpretations. A descriptive analysis was used, that is, the structural and content characteristics of the stories written by the respondents were determined in the texts. The texts were re-read several times in order to determine the structure and content of life-stories written by Ukrainian citizens. All fragments of the interviews were coded by themes: life changes, traumatic and resourceful experience, self-recovery practices, vision of the future.

At the second stage of examining the obtained results, after the descriptive analysis, the interpretive analysis took place (Smith & al., 2015) which made it possible to identify: types of life landscapes and their prevalence. Similarly, the results of the narrative study were interpreted by Polish colleagues (Zięba & al., 2019).

An integral indicator of the life landscape is the value-meaning configuration of a person's life in a new or partially renewed territory. The analysis of the respondents' attitude to the time of their own life (past, present, future) and determination of value dominants directing a new life trajectory allowed us to identify the following five types of landscapes: existential one, landscape of care, landscape of service, landscape of self-development and societal one.

The indicators of the existential landscape are: unwillingness to assimilate traumatic experience, inability to analyze life contexts other than painful and tragic, dominance of the value of survival, failure to see life prospects and unwillingness to build a new life trajectory.

The indicators of the landscape of care are: an active desire to preserve the life and health of relatives and loved ones, readiness for a radical change in life for the sake of one's own children and parents, the dominance of the value of close relationships, the existence of a life perspective of a safe and happy family future.

The indicators of the landscape of service are: the need for daily personal contribution to the future victory, the desire to help the army, the readiness to participate in the further restoration of the country, the dominance of the value of selfless activity, the vision of a life perspective in improving the life of one's own city, region, and country.

The indicators of the landscape of self-development are: readiness to integrate traumatic experience, evaluating trials as an opportunity to

become more competent and stronger, dominance of the value of personal growth, availability of several options for the future.

The indicators of the societal landscape are: focus on broad social contexts (economic, ecological, and political) without awareness of the individual life context, dominant value and abstract life perspective – the preservation of the well-being of the people, the state.

The next step of the analysis was to build a psychological space of war experiences by Ukrainian citizens and determine the place of each type of life landscape in this field. To do this, we used multiple correspondence analysis (MCA) (Bourdieu, 1985; Lebaron, 2021; Le Roux & Rouanet, 2009), as MCA is often used in the social sciences (Blasius et al., 2019; Lebaron, 2010; Warczok & Beyer, 2021). This method helps to reconstruct the structure of the social field under study (in the sense of Bourdieu's theory) by combining different qualitative variables and allows to reflect the latent dimensions of the field. The analysis was conducted using SPSS v28 and SPAD 9.2.

Results and discussion. In the first months of the full-scale war, when the study was conducted, the types of life landscapes were classified as follows. There were three main life landscapes: landscape of service, existential landscape, and landscape of care, which together made up 75.8% of the sample (128 people).

The landscape of service turned out to be the most widespread (27.8%). The authors of the narratives focused their attention not so much on the traumatic context of individual suffering and fears, as on the contexts of selfless help to other people, one's own contribution to victory, the future of the country (“*I find ways to help the army even more*”; “*I do everything I can for victory*”; “*I help people to find the medicine they need... I believe that Ukraine will be a free country. I don't want to live abroad*”, “*... I volunteer... I understand that our situation with the Russian Federation will be like one with Israel with Palestine*”; “*As for the country, I am absolutely sure that we will get out of the darkness and rebuild everything for the better*”; “*...a resource for me is the unity of people, the desire to support and help each other and the country*”; “*...I hope I will find my place in the process of development of Ukraine*”).

It is noteworthy that among the representatives of the service landscape, the specific significance of civil, social, patriotic contexts of life is increasing, since these people are used to being active, taking the initiative in difficult life situations, and taking responsibility. In addition to

it, they manage to make sense of the traumatic experience to a large extent and assimilate it, find a place for it within a complete life story.

An *existential* landscape took the second place in the sample (24.3%). Almost a quarter of the respondents at the time of writing the narrative concentrated on describing their own suffering without analyzing their role in what is happening in their lives, did not think about their prospects or the prospects of the family, community, country (*“animal fear, fear of violence against me and children ... until I see our future...danger for years”*; *“...now the goal is to survive, preserve property, make a living”*; *“the very thought that I will not return home makes me cry...I do not see the future, I live a day”*; *“starting since February 24, all days are the same. I see dreams about war, about evacuation”*; *“... all life through the prism of war...sadness...horror”*; *“awareness of myself as a lonely victim of circumstances and the inability to give advice to one's life”*; *“there are no personal plans, they are destroyed”*).

The representatives of the existential landscape show an unwillingness to expand the contexts that are analyzed, an inability to see different aspects of their present, an inability to switch from the tragic past and colourless present to a brighter future, the dominance of the single mono value of survival, self-preservation in the value system.

The landscape of care (23.7%), in which the main context was family, domestic, partnership, was the third most common. People built the landscape of their lives around the creation of the safest possible environment for those who are significant, family, close to them (*“...I have responsibility for my sons, mother and dog, we are still lucky, we are all together, we are not hungry, there is a place to sleep, and we are safe. My husband (an officer of the Armed Forces) and my brother are in contact every day, the main thing is that they are alive”*; *“everything became brighter in the relationship. Relatives and friends became dearer”*; *“There was a panic when I realized that I could not save family...I'm glad that my wife and daughter are no longer in Mariupol”*; *“you need to diversify your income, increase your savings, get a weapon at home so that you and your family are ready for any eventuality”*).

The specificity of the care landscape consists in the assimilation of acquired traumatic experience, which helps to evaluate more adequately the possibilities of one's own help to the close environment and the construction of life plans for the future.

The landscape of self-development (8.9%) turned out to be in fourth place in terms of prevalence, the main life context of which is activity aimed at personal growth, self-realization in its various aspects (“*I found a resource almost everywhere. Even the destruction of two houses in some sense gave a resource*”; “*Hard crisis, but new opportunities*”; “*The war strengthened me spiritually... I plan, work, dream in colors*”; “*I am familiar with some self-regulation practices... I have an interesting profession, the opportunity to learn. This is my support*”; “*I perceive negative experiences as experience, I distance myself and ask: why do I need it...what did not I dare to do without him*”).

The landscape of self-development is distinguished by the ability and willingness of respondents to analyze ways to overcome difficulties and purposefully develop their abilities, find areas of application of their strengths, rethink traumatic experiences in the context of new opportunities and perspectives for themselves.

The societal landscape turned out to be the least widespread, whose representatives showed the ability to see simultaneously several socially significant contexts of their own lives (“*My family has a future. The country also has a future, if the so-called “kites” do not fly in after the victory and do not loot the reconstruction aid of the country*”; “*The country is becoming more integrated into Europe. Mentally and geopolitically... there will be qualitative changes in state management...*”; “*It is clear what is most important in my life and on the scale of Ukraine as a single social community: revision of plans, further path and development*”).

The peculiarity of this landscape lies in pronounced socio-economic and political accents, which prevail over individual and family ones.

If we consider the prevalence of life landscapes in different age groups (Fig. 1), the existential landscape (27.5%) is the most common among young respondents (19-34 years old). We assume that a lack of experience in overcoming difficult life situations, a small set of coping strategies, is indicated. This is followed by landscapes of service (25.0%), care (22.5%), self-development (12.5%) and societal (5.0%).

In the largest group of early maturity (35-49 years old), the landscape of care is the most widespread (30.8%), because this group includes people who are simultaneously responsible for their own children and elderly parents. This is followed by existential (26.9%) and service (23.1%) landscapes. The societal landscape and one of self-development are the

least common (7.7% each).

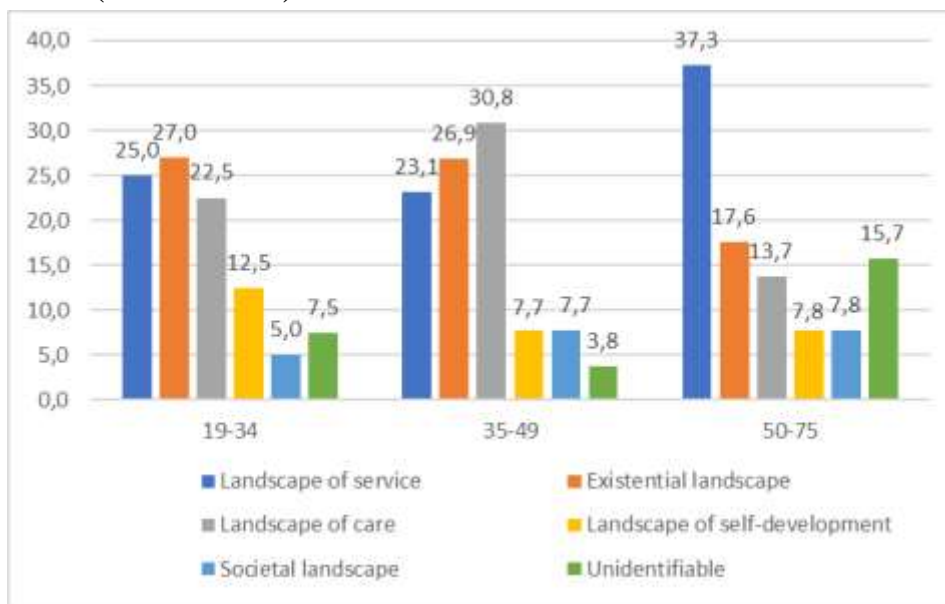


Fig. 1. Prevalence of life landscapes in different age groups, n=169 (%)

In the group of middle and late maturity (50-75 years), the landscape of service clearly prevails (37.3%), when volunteering and helping the army come to the fore. The existential landscape (17.6%) and landscape of care (13.7%) follow it by a large margin. The same landscapes as in the previous age group are the least common: the landscape of self-development and societal one (7.8% each).

It is worth considering gender differences in the spread of life-designing landscapes (Fig. 2).

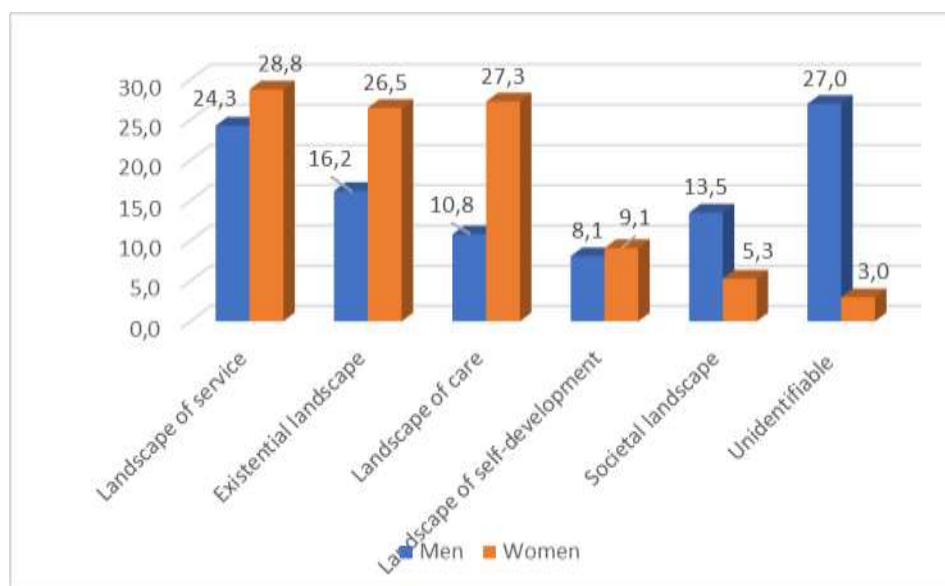


Fig. 2 Gender differences in the spread of life-designing landscapes, n=169 (%)

In women, the landscapes of service (28.8%), care (27.3%), and existential one (26.5%) are almost equally represented. The landscape of self-development (9.1%) and societal one (5.3%) are the least common. For men, the picture is somewhat different. As in case of women, the landscape of service is most represented (24.3%). Existential (16.2%), social (13.5%) landscapes and one of care (10.8%) followed it by a large margin. The landscape of self-development is the least common (8.1%).

To understand the location of respondents with different types of landscapes in the psychological field of war, MCA was applied. The analyzed field is based on 6 active variables (17 active categories, which serve to define the distance between individuals). The variables include life landscapes, the vision of the future, experiences of changes in an established lifestyle and relationships, forced migration, and loss of work. The analysis of the chosen variables resulted in 7 dimensions, of which 2 were retained for further exploration. The sum of the modified rates of both axes is 84.8% (Table 1).

Table 1

Eigenvalues, Modified Rates and Cumulated Modified Rates for Axes 1 - 3

Axis	Variance of the axis (eigenvalues)	Variance rates	Modified rates (%)	Cumulated modified rates
1	0,312	16,9	59,3	59,3
2	0,254	13,7	25,5	84,8
3	0,206	11,2	8,5	93,3

Fig. 3 depicts the location of the respondents in the psychological field according to the type of life landscape, to which their text refers.

The horizontal axis reflects personal involvement in events, direct participation in what is happening or avoidance of external activity. The right side “passivity, reactivity” represents passive participation, the experience of being in the object position.

Respondents write a lot about their experience of losing an established type of life, relationships, home, or job on this side of the axis. The left side “proactivity, the desire to change something” shows how much a person feels the need to be at the epicenter of events, actively react to circumstances and change them. We see, in particular, a vividly presented landscape of service in the lower left plane.

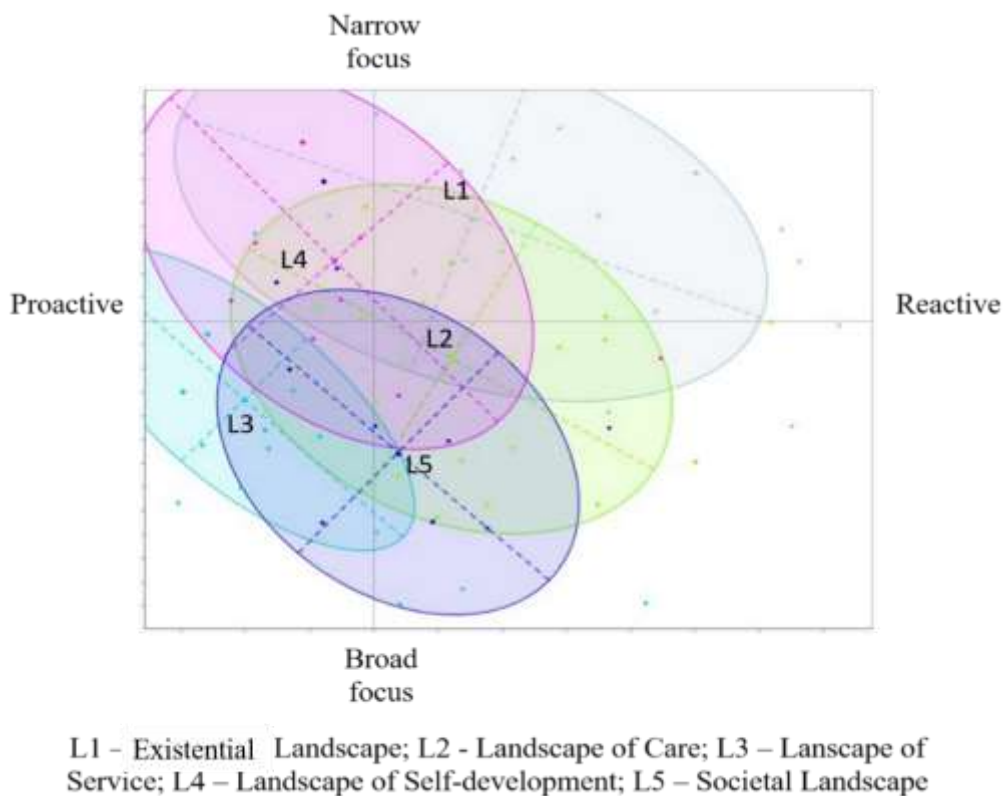


Fig. 3 Location of respondents with different types of life landscapes in the field of measured variables

The vertical axis distinguishes the narrowness or breadth of perception of events, which can occur through the prism of individual experiences, focusing attention on oneself or through a view of circumstances and one's role in relation to other people, the nation, the economy of the state and the world. Vertically: from above – narrow circle of attention, loneliness/individualism – existential landscape and landscape of self-development; from below – a wide circle of attention, feeling of being a part of something bigger, belonging to the community – landscapes of care and societal one.

Conclusions. The study offers an explanation of war-affected personal traumatizing through the prism of life-designing landscapes. Five types of landscapes are taken as a basis: the existential landscape (life design in accordance with the value of one's own survival), the landscape of care (life design in accordance with the value of the well-being of relatives and loved ones), the landscape of service (life design in accordance with the value of selfless help to others, contribution to victory), the landscape of self-development (life design in accordance with the value of self-realization, personal growth) and the societal landscape (life design in accordance with the value of the well-being of the country, society, humanity).

The components of the traumatic experience were revealed by applying the narrative method. 169 Ukrainian respondents created their own written stories about life and personal experiences during the war. These narratives were coded according to the value-meaning context of life landscapes. The constructed field of traumatic experiences is the first approach to structure the people's life changes highlighted in their narratives. At the same time different value-temporal orientation of the respondents, depending on their type of life landscape has clearly manifested in the space of reactions to military events. A passive or proactive position in responding to events and a broad or narrow individual perception of the situation turned out to be the most significant for life landscape constellation.

Three landscapes were most common: the landscape of service, the existential landscape, and the landscape of care. In the women's narratives, they were presented almost equally, and in the men's narratives, the landscape of service came to the fore. Among the young respondents, the existential landscape occurred most often; in the group of early maturity, – the landscape of care prevailed, in the group of middle and late maturity, – the landscape of service prevailed.

The determination of widespread life landscapes with their value-semantic and vector configuration enables the targeted development of effective methods of social and psychological support for victims, which is a perspective for further research.

Competing interests.

The authors declare no competing interests.

References

1. Blasius, J., Lebaron, F., Le Roux, B., Schmitz, A. (2019). Empirical Investigations of Social Space. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-15387-8>
2. Bourdieu, P. (1985). The social space and the genesis of groups. *Theory and Society*, 14(6). <https://doi.org/10.1007/bf00174048>
3. Bruce, A., Beuthin, R., Shields, L., Molzahn, A., & Schick-Makaroff, K. (2016). Narrative Research Evolving: Evolving Through Narrative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 15 (1). <https://doi.org/10.1177/1609406916659292>
4. Jawaid, A., Gomolka, M., & Timmer, A. (2022). Neuroscience of trauma and the Russian invasion of Ukraine. *Nature Human Behaviour*, 6(6), 748–749. <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01344-4>
5. Jones, L., & Kafetsios, K. (2002) Assessing adolescent mental health in war-affected societies: The significance of symptoms. *Child Abuse & Neglect*, 26 (10), 1059–1080. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(02\)00381-2](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00381-2)
6. Kokun, O. (2022). The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and

Physical Health. *Journal of Loss and Trauma*, 1–14.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>

7. Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>

8. Lebaron, F. (2010). European Central Bank leaders in the global space of central bankers: A Geometric Data Analysis approach. *French Politics*, 8(3), 294–320. <https://doi.org/10.1057/fp.2010.15>

9. Lebaron, F. (2021). Geometric Data Analysis as a Tool for Reflexivity. *Historical Social Research*, 46(2), 126–154. <https://doi.org/10.12759/hsr.46.2021.2.126-154>

10. Le Roux, B., & Rouanet, H. (2009). Multiple Correspondence Analysis (Quantitative Applications in the Social Sciences) (1st ed.). SAGE Publications, Inc.

11. Luno, J. A., Louwerse, M. M., & Beck, J. G. (2013). Tell Us Your Story: Investigating the Linguistic Features of Trauma Narrative. *Cognitive Science*, 35(35), 2955–2960. <http://csjarchive.cogsci.rpi.edu/Proceedings/2013/papers/0529/paper0529.pdf>

12. Munjiza, J., Britvic D., Radman M., Crawford M. (2017). Severe war-related trauma and personality pathology: a case-control study. *BMC Psychiatry*, 17, 100. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1269-3>

13. Parkes, R., & McGarvey-Gill, C. (2022). The Ground Fell Away: An Autobiographical Study of Surviving a Fall from Height. *Journal of Loss and Trauma*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2119174>

14. Rodden-Aubut, S., & Tracey, J. (2020). An Uphill Battle: A Qualitative Case Study of Growth Experiences of Veterans in the Canadian Armed Forces. *Military Behavioral Health*, 9(1), 46–54. <https://doi.org/10.1080/21635781.2020.1784324>

15. Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British Journal of Pain*, 9(1), 41–42. <https://doi.org/10.1177/2049463714541642>

16. Tytarenko, T. M. (2020). *Posttravmatychnye zhyttyetvorenniya: sposoby dosyahnennya psykholohichnoho blahopoluchchya*. [Post-traumatic life designing: ways to achieve psychological well-being]. Imeks-LTD.

17. Warczok, T., & Beyer, S. (2021). The logic of knowledge production: Power structures and symbolic divisions in the elite field of American sociology. *Poetics*, 87, 101531. <https://doi.org/10.1016/j.poetic.2021.101531>

18. Zasiékina, L., Khvorost, Kh., & Zasiékina, D. (2018). Traumatic Narrative in Psycholinguistic Study Dimension. *Psycholinguistics*, 23(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.1211097>

19. Zięba, M., Wiecheć, K., Biegańska-Banaś, J., & Mieleśczenko-Kowszewicz, W. (2019). Coexistence of Post-traumatic Growth and Post-traumatic Depreciation in the Aftermath of Trauma: Qualitative and Quantitative Narrative Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00687>

Received: 20.02.2023

Accepted: 14.03.2023

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ

Хазратова Нігора

Національний університет «Львівська політехніка»

м. Львів, Україна

nigora.v.hazratova@lpnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1471-3234>

Малімон Людмила

Волинський національний університет імені Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

malimon.ludmila@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2964-6580>

Олійник Алла

Національний університет «Львівська політехніка»

м. Львів, Україна

alla.v.olijnyk@lpnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2543-4281>

Метою статті є виклад результатів дослідження особливостей вибору різних копінг-стратегій людьми з різними ціннісними орієнтаціями в контексті підтримки власного психічного здоров'я та благополуччя.

Методи. Для виявлення копінг-стратегій застосовувалися психодіагностичні тестові методики К.Томаса і М. Лазаруса, для діагностики цінностей – тестова методика Е. Помиткіна. Додатково була застосована методика вивчення особистості «Велика П'ятірка».

Результати. Виявлено копінг-стратегії, до яких найчастіше вдаються люди з різними ціннісними орієнтаціями: з домінуванням духовних цінностей – до стратегій дистанціювання та уникнення, індивідуалістичних – самоконтролю та конфронтації, соціальних – до пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки, сімейних – до копінг-стратегій планування розв'язання проблеми та прийняття відповідальності.

Виявлено, що чоловіки порівняно з жінками частіше обирають копінг-стратегії конфронтації, уникнення та компромісу, комбінація яких конкретизує зміст маскулінних гендерних ролей в нашій культурі. На основі кластерного аналізу виокремлено три типи реалізації копінг-стратегій: 1) «індивідуалісти» --

носії індивідуалістичних цінностей, які розраховують на себе, критично ставляться до інших і практикують копінг-стратегію самоконтролю; 2) «соціальні оптимісти» -- носії соціальних цінностей, що обирають стратегію соціальної підтримки; 3) «інтроверти» -- носії духовних цінностей, що практикують копінг-стратегії дистанціювання та уникнення, зосереджені на собі і не орієнтуються на інших. Носії сімейних цінностей розподілилися по перших двох кластерах.

Висновки. Представники різних ціннісних орієнтацій реалізують різні копінг-стратегії, які відповідають їх типам цінностей: індивідуалістичним – конфронтації та самоконтролю, духовним – уникнення та дистанціювання, сімейним – прийняття відповідальності та планування розв’язання проблеми, соціальним – пошук соціальної підтримки. Представники маскулітних гендерних ролей частіше обирають копінг-стратегії конфронтації, уникнення та компромісу. Це свідчить про те, що у різних людей можуть бути ефективними різні копінг-стратегії, їх вибір залежить від ціннісних орієнтацій особистості.

Ключові слова: копінг-стратегії, індивідуалістичні цінності, духовні цінності, сімейні цінності, соціальні цінності.

Nihora Khazratova, Ludmila Malimon, Alla Olijnyk. Peculiarities of coping strategies in people with different value orientation.

Purpose is to present the results of a study of the peculiarities of choosing different coping strategies by people with different value orientations in the context of maintaining their own mental health and well-being.

Methods. The psychodiagnostic test methods of K. Thomas and M. Lazarus were used to identify coping strategies, and the test method of E. Pomytkin was used to diagnose values. Additionally, the Big Five personality test was used.

Results. The coping strategies most often used by people with different value orientations are revealed: with the dominance of spiritual values - to the strategies of distancing and avoidance, individualistic - to self-control and confrontation, social - to the search for social support, positive reassessment, family - to coping strategies of planning a solution to the problem and accepting responsibility.

It has been found that men, compared to women, more often choose the coping strategies of confrontation, avoidance, and compromise, the combination of which specifies the content of masculine gender roles in our culture. On the basis of cluster analysis, three types of coping strategies are distinguished: 1) "individualists" - holders of individualistic values who rely on themselves, are critical of others and practice the coping strategy of self-control; 2) "social optimists" - holders of social values who choose the strategy of social support; 3) "introverts" - holders of spiritual values who practice the coping strategies of distancing and avoidance, focus on themselves and do not focus on others. The carriers of family values are distributed in the first two clusters.

Conclusions. Representatives of different value orientations implement different coping strategies that correspond to their types of values: individualistic - confrontation and self-control, spiritual - avoidance and distancing, family -

acceptance of responsibility and planning for problem solving, social - search for social support. Representatives of masculine gender roles are more likely to choose the coping strategies of confrontation, avoidance, and compromise. This suggests that different coping strategies can be effective for different people, and their choice depends on the value orientations of the individual.

Keywords: coping strategies, individualistic values, spiritual values, family values, social values.

Вступ. Збереження психічного здоров'я особистостей і груп стає дедалі важливішою проблемою для нашого суспільства. Як приватне, так і професійне життя людини піддається усе більшим ризикам внаслідок зростання стрес-факторів. До локальних побутових стресів сьогодні додаються глобальні, пов'язані з війнами та руйнуваннями, політико-економічними катаклізмами, фізичними та психічними травмами тощо. Йдеться про гострі стреси, які за відсутності адекватного реагування можуть перетворитися на серйозні психічні розлади.

Вибір адекватної копінг-стратегії – стратегії подолання стресу – стає актуальною проблемою психічного здоров'я, розв'язання котрої особа змушена шукати щодня. Ефективність цієї стратегії не в останню чергу пов'язана з її «екологічністю», відповідністю світоглядним та ціннісним орієнтирам людини. В іншому випадку обрана стратегія залишається неуспішною. Наприклад, коли особистість зі схильністю до домінування (конкурентоздатність як цінність) змушена вибрати стратегію уникання в конфлікті, вона зазнає когнітивного дисонансу та емоційного дискомфорту. Вимушено обрана копінг-стратегія сама по собі стає додатковим джерелом стресу. Лише перебуваючи в гармонії з собою, можна активно і ефективно долати стрес, віднайти баланс свого психічного здоров'я.

Отже, можливість реалізації тієї чи іншої копінг-стратегії залежить від її відповідності базовим настановленням та цінностям особистості. Лише напрацювання таких стратегій подолання стресу, які відповідають її цінностям, забезпечує самоефективність і психічне здоров'я.

Уже не одно десятиліття в психологічній науці спостерігається великий інтерес як до проблеми копінг-стратегій особистості (Грабовська, Єсип, 2010; Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, Wadsworth, 2001; Lazarus, Folkman, 1984; Moss, Schaeffer, 1986; Miller,

Ingham, Davidson, 1986; Pargament, 1997; Hobfoll, 2006), так і до проблеми цінностей, персональних та професійних, в контексті досягнення високої якості життя і психічного здоров'я (Basogul, Baysan, 2021; Pargament, Koenig, Perez, 2000).

Досить активно проблему копінгу досліджували, починаючи з 80-х рр. XX ст., звертаючи увагу передусім на сутність цього феномену (Lazarus, Folkman, 1984; Moss, Schaeffer, 1986; Pearlin, Schooler, 1999), класифікацію копінгів (Lazarus, Folkman, 1984; Heszten-Niejodek, 2002; Cramer, 2000), структуру копінгів (Pearlin, Schooler, 1999), виявлення взаємозв'язків з різноманітними властивостями особистості та порушеннями психічного здоров'я (Brannon, Feist, 2009; Miller, Ingham, Davidson, 1986, Roesch, Weiner, 2001), а також з іншими феноменами, зокрема нейротизмом і локус-контролем (Грабовська, Єсип, 2010). Було також зосереджено увагу на динаміці змін копінг-стратегій в процесі дорослішання, зокрема в дитячому, підлітковому і молодому віці (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, Wadsworth, 2001).

В останні десятиріччя популярним є так званий “ресурсний” підхід до проблеми поведінки подолання (Грабовська, Єсип, 2010), в якому зацентровано на розподілі ресурсів, що дає змогу адаптуватися й зберігати здоров'я у складних обставинах, напружених ситуаціях. Під ресурсами розуміють радше соціальні та соціально-психологічні джерела допомоги (наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища), а також ресурси індивідуальні – власні здібності та вміння особи. За теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, є два класи ресурсів: матеріальні та соціальні. Ці останні він вважає пов'язаними з груповими (суспільними) цінностями та ціннісними орієнтаціями (Hobfoll, 2006). До таких ресурсів ціннісного характеру зараховується також оптимізм: схильність людини не вірити в безнадійність ситуації, спрямованість на успіх.

Останні кілька років були насичені кризовими переживаннями, котрі несли глобальні ризики для психічного здоров'я усього людства. Їх спричинила пандемія covid-2019. Тому дослідження копінг-стратегій були спрямовані на їх можливості зберегти людям психічне здоров'я і якість життя в екстремальних умовах (наприклад, в багатоквартирних будинках під час локдаунів (Budimir, Probst, Pieh, 2021), або при переживанні працівниками організацій стресу на

робочому місці, зокрема медперсоналу в лікарнях (Al-Ruzzieh, Ayaad, 2021).

Психологічна реакція на стрес означає, що особистість свідомо та несвідомо шукає таких стратегій його подолання, які дадуть максимальний результат. В дію вступають захисні механізми, минулий досвід, здібності. Залежно від ставлення людини до загрозливого фактора, від інтелектуальних та креативних ресурсів, ціннісного потенціалу особистості і груп, до яких вона належить, формується мотивація на подолання труднощів. Тому реакція подолання – копінг-стратегія – ґрунтується на цих ресурсах, а зокрема й на ціннісних орієнтаціях.

Метою нашого дослідження було встановити особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями.

Методи дослідження. Для виявлення копінг-стратегій застосовувалися відповідні психодіагностичні тестові методики К. Томаса і М. Лазаруса, для діагностики цінностей – тестова методика Е. Помиткіна. Додатково була застосована методика вивчення особистості «Велика П'ятірка» Р. МакКрає і П. Кости.

Тест К. Томаса, спрямований на встановлення стратегії поведінки особи в конфлікті, є одним із найпопулярніших. Ідея моделі двохмірного врегулювання конфліктів розроблялася ним у співавторстві з Р. Кілманом, внаслідок чого цей тест часто називають тестом К. Томаса – Р. Кілмана. Двохмірна модель врегулювання містить поведінкові компоненти: а) врахування інтересів інших людей; б) захист власних інтересів. На основі різноманітних комбінацій вираженості цих вимірів виокремлюються п'ять способів урегулювання конфліктів: суперництво, пристосування, компроміс, уникнення, співпраця.

Тест копінг-стратегій М. Лазаруса призначений для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році і вважається першим стандартизованим інструментом вимірювання копінгів.

Копінг-механізми чи стратегії, які виявляє тест Лазаруса, спрямовані на активну трансформацію ситуації або пристосування до неї. Тест містить 50 запитань і 8 шкал: 1) конфронтація (суперництво, конкуренція, заперечення); 2) дистанціювання (позиціонування себе осторонь); 3) самоконтроль (відстежування і контроль власної

поведінки та емоційних реакцій); 4) пошук соціальної підтримки; 5) прийняття відповідальності; 6) уникнення (пасивна позиція); 7) планування вирішення проблеми (моделювання розв'язання проблемної / стресової ситуації); 8) позитивна переоцінка ситуації.

Оцінюючи частоту такої поведінки у себе, діагностований може як максимум за одне запитання отримати 3 бали, а за шкалою в цілому – 18. На основі цих значень вираховується так званий ступінь напруженості кожного із копінгів на основі формули: $X = \text{сума балів} / \text{max балл} \times 100$. За сумарним балом можна визначити тестові норми рівня напруженості копінгів – від низького (адаптивний варіант) до високого (дезадаптація).

Отже, тести на виявлення копінг-стратегій особистості у конфліктних (а також складних життєвих ситуаціях) К. Томаса – Р. Кілмана, а також М. Лазаруса – С. Фолкмана, є досить надійними та валідними, мають обґрунтовані тестові норми, що дає змогу адекватної інтерпретації результатів тестування. Ці тести є відомими як вимірювальні інструменти і широко вживаними у психологічній практиці.

Методика виявлення супідрядності цінностей Е. Помиткіна спрямована на виявлення домінуючих цінностей особистості та їх ієрархії. Вона містить список з 16 сфер життя людини або її можливих цілей у ньому (по чотири пункти на кожен тип цінностей: індивідуалістичні, соціальні, сімейні та духовні).

Процедура тестування полягає у тому, що досліджуваному пропонують прорангувати список із 16 наведених вище життєвих цінностей (привласнити кожній з них ранговий номер відповідно до того, яку роль вони грають в його житті). Цінності, які є найважливішими для даної людини, отримують перші порядкові номери (1, 2, 3 і т.д.), а найменш важливі – останні порядкові номери (16, 15, 14 і т.д.). Для виявлення супідрядності цінностей особистості слід додати порядкові номери, які відносяться до конкретного різновиду цінностей. Та цінність, яка отримала найменше сумарне число, є домінуючою для людини.

Тест-опитувальник «Велика п'ятірка» Р. МакКреє і П. Кости був застосований як додаткова методика. Він складається з 75 питань та 5 основних шкал (Відкритість досвіду, Сумлінність, Екстраверсія, Доброзичливість, Нейротизм). На думку авторів, кожна з них втілює найбільш важливі та базові характеристики особистості. Кожне з

питань передбачає оцінку досліджуваним своєї згоди із заданим твердженням в межах шкали від -2 до 2. Методика дає змогу виявити вказані вище риси особистості.

Група досліджуваних склала 72 особи віком 21-32 років, з них 41 жінка, 31 чоловік. Тестування проводилося онлайн, за допомогою google-форми. До опитування залучалися студенти денної і заочної форми навчання закладів вищої освіти західних та центральних регіонів України.

Обговорення результатів. Серед учасників нашого дослідження найчастіше зустрічається домінування соціальних цінностей (38%), рідше – індивідуалістичних (27%), ще рідше – духовних (25%) і найрідше – сімейних (10%). Серед жінок найпопулярнішими цінностями є духовні та сімейні, а серед чоловіків – соціальні та індивідуалістичні.

Результати порівняльного аналізу копінг-стратегій діагностованих з домінуванням різних типів цінностей, здійснений за критерієм Краскела-Уолеса, представлений у вигляді діаграми в Рис.1.

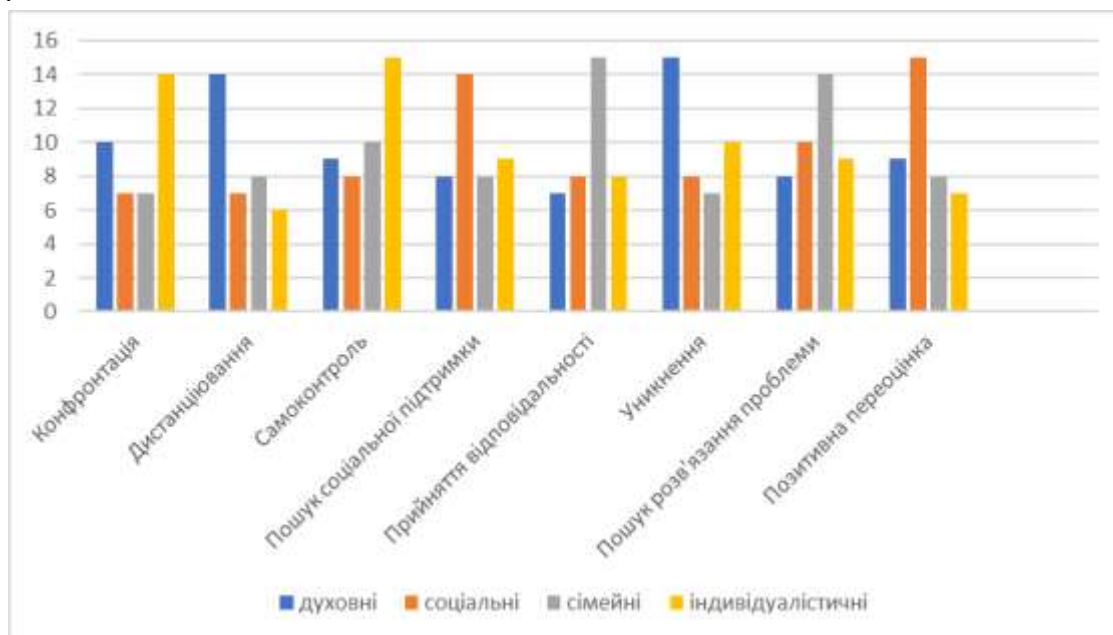


Рис. 1. Результати порівняльного аналізу між носіями різних типів цінностей (д – духовні, с – соціальні, сім – сімейні, і – індивідуалістичні) за шкалами конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення і т.д.

Зокрема, порівняльний аналіз показав, що найбільш схильними до стратегії **конфронтації** є особи з домінуючими індивідуалістичними цінностями ($N=38,1, p<0,001$). Водночас люди

з домінуванням духовних та сімейних цінностей рідше вдаються до стратегії конфронтації, а найменше – особи з яскраво вираженими соціальними цінностями. Вочевидь, індивідуалізм та постановка своїх інтересів на найвищій щабель ціннісної ієрархії, спонукає до ігнорування інтересів інших та вибору шляху конфронтації. Цікаво також, що не духовні, а власне соціальні цінності найбільше «утримують» людей від конфронтаційної копінг-стратегії.

Діагностовані з домінуванням індивідуалістичних цінностей відрізняються від інших за істотним переважанням копінг-стратегії **самоконтролю** ($H=42,8$, $p<0,001$). Це може бути зумовлено тим, що люди з індивідуалістичними цінностями більше зосереджені на собі, покладаються на себе, воліють зберігати контроль над своїм життям, тому схильні у проблемній ситуації практикувати самоконтроль.

Копінг-стратегія **дистанціювання** найбільш притаманна людям з домінуючими духовними цінностями ($H=36,7$, $p<0,001$). Це є одним з неочевидних та неочікуваних результатів нашого порівняльного аналізу.

Такий результат можна пояснити здатністю до децентрації у сприйманні стресових, екстраординарних ситуацій. Вміння дистанціюватися від них дає змогу їх спокійної, емоційно-зваженої (і тому більш адекватної) оцінки. Переважання духовних цінностей передбачає передусім не «гуманність» чи «альтруїзм» (які ближче до цінностей соціальних), а дистанціювання та децентрацію, котрі дають ясність свідомості та збалансованість, необхідні для успішного подолання стресу. Особи з домінуючими соціальними, сімейними та індивідуалістичними цінностями вдаються до стратегії дистанціювання значно рідше.

Водночас виявилось, що найбільшими прихильниками копінг-стратегії **пошуку соціальної підтримки** є люди з домінуванням соціальних цінностей ($H=33,5$, $p<0,001$), що можна вважати природним і очікуваним результатом.

Нарешті, за переважанням копінг-стратегії **прийняття відповідальності** найбільші статистичні відмінності виявилися у осіб з домінуючими сімейними цінностями ($H=31,7$, $p<0,001$). Причиною цього може бути звичка до цієї стратегії, оскільки відповідальність дорослих членів родини за молодших і за старших є «наріжним каменем» сім'ї.

Стратегія **уникнення** найбільш притаманна людям з

домінуючими духовними цінностями на відміну від осіб з домінуючими соціальними, сімейними чи індивідуалістичними цінностями ($N=37,9$, $p<0,001$). Це узгоджується з інформацією про домінування у них також стратегії дистанціювання. Як відомо, в багатьох філософських та езотеричних школах пропагується підхід «невтручання» до плину життя, яким би трагічним він не здавався. Уникнення може виглядати як терпіння та віра в природне розв'язання проблем завдяки існуючим тенденціям («вищим силам») більшою мірою, ніж власним зусиллям.

Стратегія **планування розв'язання проблеми** характерна людям з домінуючими сімейними цінностями більше, ніж особам з переважанням духовних, соціальних та індивідуалістичних цінностей ($N=35,4$, $p<0,001$). Так може бути через практичну спрямованість людей, що мусять щодня забезпечувати сім'ю та практично задовольняти її потреби. Вони не плекають ілюзій, що проблемні ситуації вирішуються самі собою і готові докладати зусиль для їх розв'язання, тому моделюють та планують його поступово.

I, нарешті, стратегія позитивної переоцінки найбільше притаманна особам з переважанням соціальних цінностей ($N=36,1$, $p<0,001$). Це може бути пояснено тим, що соціальні цінності спрямовують особистість на пошук позитивів та «пунктів дотику» у взаємодії з соціальним оточенням, що означає готовність до бачення позитивів у проблемній ситуації (відмова від приписування їй трагічності).

Порівняльний аналіз результатів представників чоловічої та жіночої статі за критерієм Манна-Уїтні показав найбільші відмінності за вибором таких копінг-стратегій, як суперництво, компроміс та уникнення (Рис. 2).

Отже, чоловікам притаманний значно вищий рівень схильності до суперництва, ніж жінкам ($N= 34,1$, $p<0,001$). Це пов'язано з особливостями гендерної ролі чоловіка: суспільство очікує від нього конкуруючої поведінки, змагання, застосування сили в складних і драматичних ситуаціях. Якщо говорити не про локальні конфліктні ситуації, а про катастрофи (природні, техногенні, військово-політичні), де від конкретної особи нічого не залежить, то ця стратегія видається неефективною і навіть стресогенною, оскільки не може покращити становище людини.

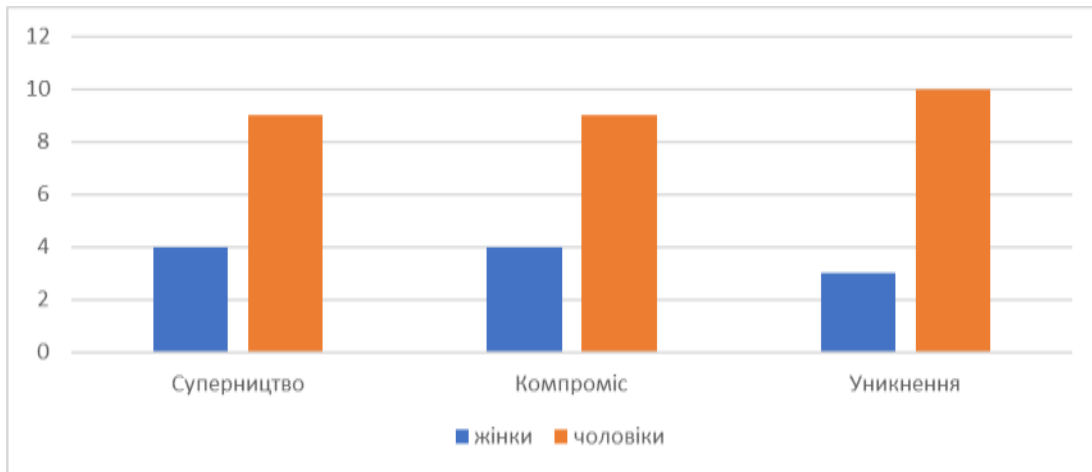


Рис. 2. Результати порівняльного аналізу між представниками чоловічої та жіночої статі за шкалою суперництва (ч – чоловіки, ж – жінки).

Так могло би бути, якщо б не інформація про домінування у чоловіків порівняно з жінками також стратегій компромісу ($H=36,8$, $p<0,001$) і уникнення ($H=32,7$, $p<0,001$). Це свідчить про те, що в реальності чоловіки підходять досить гнучко до виконання своєї маскулінної гендерної ролі та виконують її частково, залежно від ситуації. Конфліктів та криз у суспільному, політичному, сімейному житті так багато, що послідовна реалізації змагальної, маскулінної ролі («завжди бути сильним та принциповим, діяти з позиції сили») призводить до неминучої поразки, фрустрації та дистресу. Отже, вольова «чоловіча» позиція вдало доповнюється копінг-стратегіями уникнення, а також компромісами.

На основі кластерного аналізу досліджуваних можна поділити на три групи (Рис. 3). Першій притаманні середні показники за більшістю шкал, порівняно з іншими кластерами, окрім шкали стратегії самоконтролю. За шкалою стратегії самоконтролю представники першого кластеру мають вищі показники, ніж представники інших кластерів, та значно нижчі – за характеристикою доброзичливості. Для зручності можемо назвати перший кластер «недоброзичливими».

Другій групі притаманні значно вищі, ніж представникам інших кластерів, показники за шкалою стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії позитивної переоцінки, а також нижчі показники за шкалою самоконтролю. Отже, вони постають розслабленими, залежними від оточення, схильними до оптимізму в оцінці ситуації. Для зручності можемо назвати цей кластер «соціальними оптимістами».

Представникам третього кластеру притаманні вищі за представників інших кластерів показники за шкалами стратегій дистанціювання та уникнення. Умовно назовемо цей кластер «інтровертами».

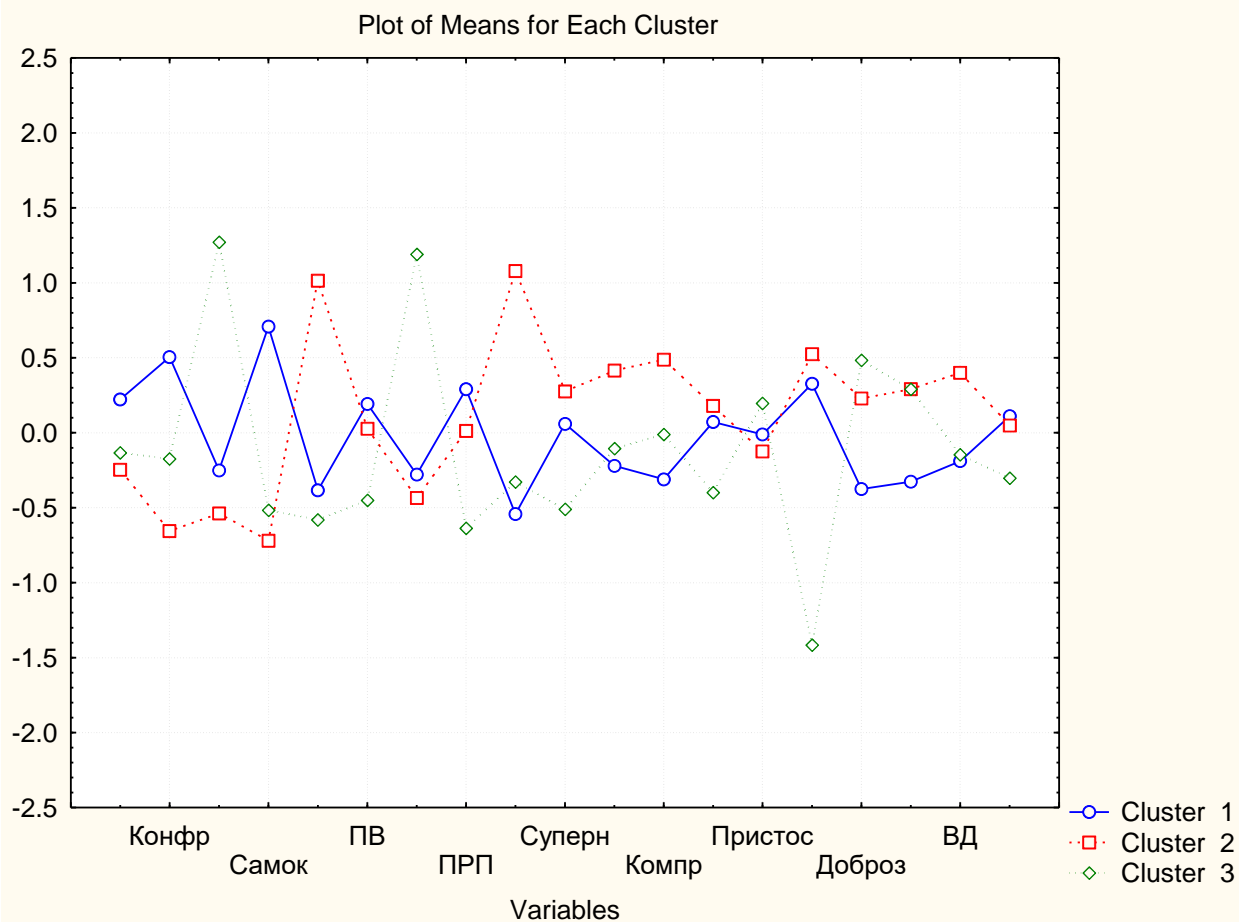


Рис. 3. Результати кластерного аналізу

Загалом, найбільша кількість досліджуваних опинилася у першому кластері, менша – у другому, найменша – у третьому, що говорить про різну пояснювальну цінність та типовість отриманих груп.

Цікаво проаналізувати результати кластерного аналізу як з точки зору статево-рольового розподілу по кластерах, так і за переважаючими ціннісними орієнтаціями.

Якщо до першого кластеру («недоброзичливі») увійшло більшість жінок, то чоловіки переважно розподілилися порівну по першому і другому («соціальні оптимісти») кластерах. При цьому в другому кластері переважають чоловіки, а у третьому («інтроверти») – жінки (Табл.1 і Рис. 4).

Розподіл досліджуваних по кластерах за статтю

Summary Frequency Table (Spreadsheet1)				
Marked cells have counts > 10				
(Marginal summaries are not marked)				
Стать	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Row Totals
ж	20	8	13	41
ч	14	14	3	31
All Grps	34	22	16	72

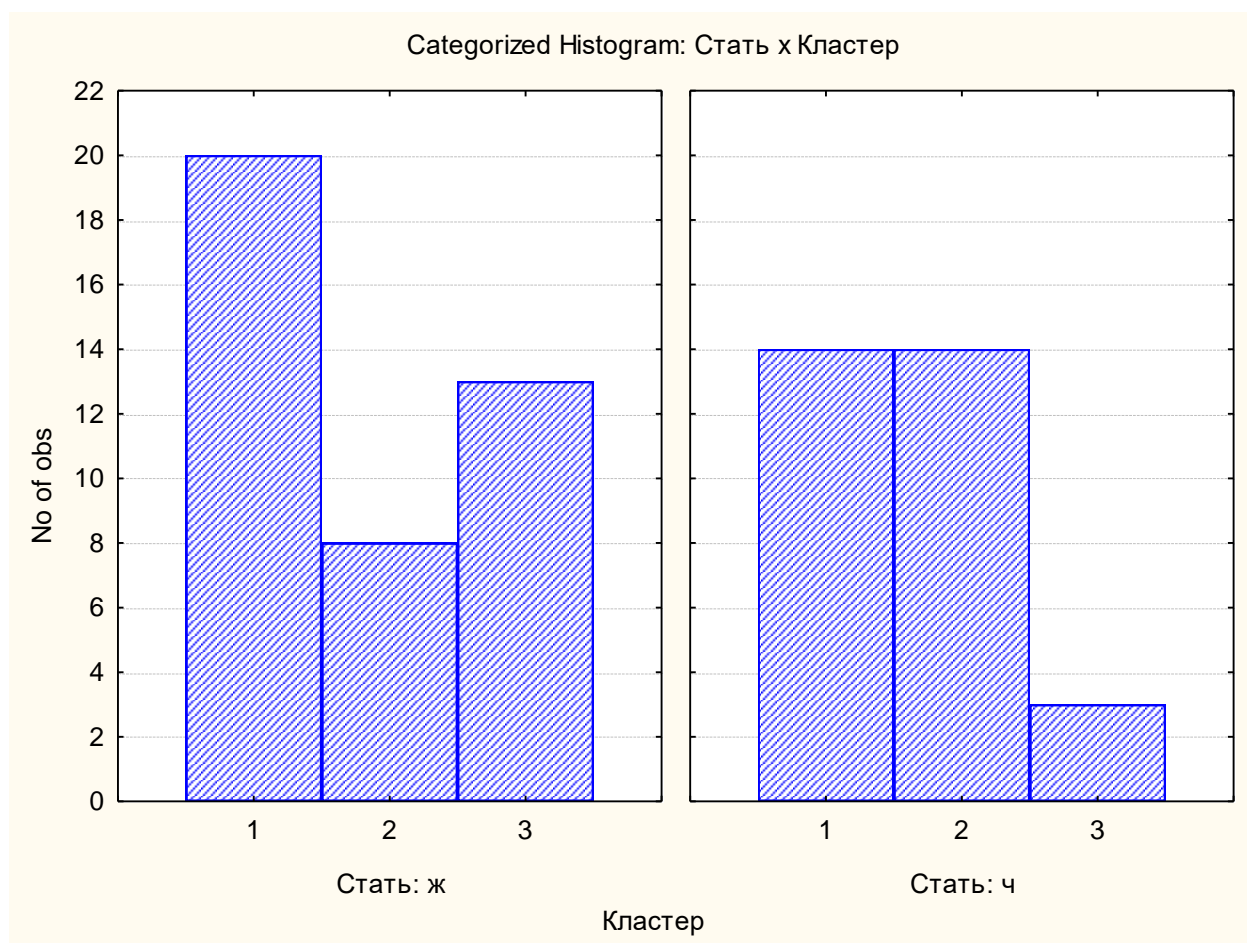


Рис. 4. Розподіл досліджуваних по кластерах з урахуванням статі (ч – чоловіки, ж – жінки, 1, 2, 3 – номери кластерів).

Отже, статево-рольовий склад різних груп-кластерів є різним: якщо у першому більше жінок, то у другому – чоловіків. Склад і змістове навантаження цих кластерів свідчать про невідповідність домінуючих копінг-стратегій гендерним ролям. Жінки при подоланні стресових ситуацій тяжіють до вищого самоконтролю та не прагнуть співпраці (сподіваючись на себе), застосовуючи потроху різні копінг-стратегії. Чоловіки частіше прагнуть соціальної підтримки, позитивної переоцінки проблеми і уникають напруження, яке

неминуче зумовлює самоконтроль. Вочевидь, отримані результати не висвітлюють з очевидністю, а лише позначають тенденцію, котра, тим не менше, може характеризувати культурні особливості «чоловічих» копінг-стратегій.

Нарешті, проведений кластерний аналіз дає можливість оцінити, яких цінностей переважно дотримуються представники виокремлених груп.

Як можна бачити з Рис. 5, перший кластер («недоброзичливі») складається в основному з осіб з домінуючими сімейними та індивідуалістичними цінностями. У другий кластер («соціальні оптимісти») не увійшла жодна особа з домінуючими індивідуалістичними цінностями та лише одна – з духовними. Найбільше тут людей з переважанням соціальних цінностей. Третій же кластер («інтроверти») майже винятково складається з осіб з домінуванням духовних цінностей.

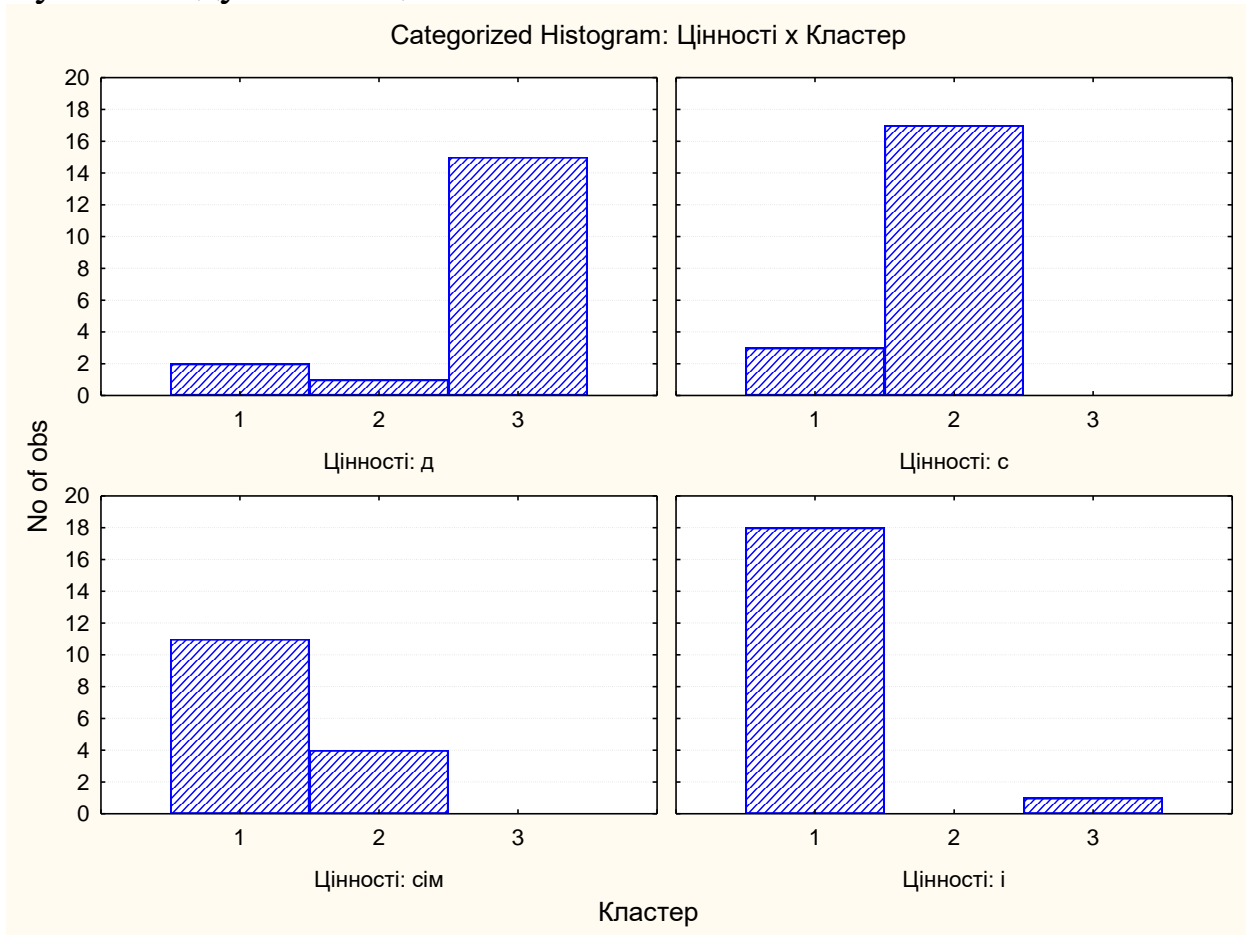


Рис. 5. Розподіл досліджуваних по кластерах з урахуванням домінуючого типу цінностей (1, 2, 3 – номери кластерів, д – духовні, с – соціальні, сім – сімейні, і - індивідуалістичні).

Отже, більшість людей з домінуючими духовними цінностями опинилася у третьому кластері («інтроверти»), осіб з домінуванням соціальних цінностей – у другому («соціальні оптимісти»), нарешті з переважанням індивідуалістичних цінностей – у першому кластері («недоброзичливі»). Щодо «носіїв» сімейних цінностей, то вони увійшли як до першого, так і до другого кластерів.

Результати кластерного аналізу дозволяють нам висвітлити проблему в ширшому контексті, а саме, переважаючого вибору певних копінг-стратегій в контексті не лише цінностей, а й особистісних властивостей. Як бачимо, перша група – індивідуалісти – є найбільшою. Вказані цінності поєднуються з високим самоконтролем як стратегією розв'язання проблеми, готовністю до конфронтації, ставленням до інших як потенційних конкурентів, низьким рівнем доброзичливості. «Соціальні оптимісти» складаються в більшості з чоловіків, які є носіями соціальних цінностей, орієнтовані на соціальну підтримку як стратегію подолання стресу. Група з переважаючими духовними цінностями є найменшою, і не випадково вони орієнтовані на дистанціювання як стратегію подолання стресових ситуацій.

Висновки і перспективи

1. Копінг-стратегії є раціональними та потенційно ефективними способами подолання особистістю критичної / стресової ситуації. Але індивідуальний вибір цих стратегій виявляється успішним лише у випадку його «екологічності», тобто при відповідності світогляду та цінностям особистості.

2. Особам із домінуючими духовними цінностями притаманно вдаватися до таких копінг-стратегій, як дистанціювання та уникнення; особам з домінуючими індивідуалістичними цінностями – до копінг-стратегій конфронтації та самоконтролю; особам з домінуючими соціальними цінностями – до пошуку соціальної підтримки, планування розв'язання проблеми та прийняття відповідальності.

3. На основі кластерного аналізу виокремилися три групи досліджуваних, умовно названі: «недоброзичливі» – їм характерні високі показники за шкалою стратегії самоконтролю та низькі – за шкалами доброзичливості та сумлінності; «соціальні оптимісти» – їм притаманні високі показники за шкалами стратегій пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки і низькі – за шкалою

самоконтролю; «інтроверти» – їм характерні високі показники за шкалами стратегій уникнення та дистанціювання та низькі – за шкалою екстраверсії.

Перспективи дослідження полягають у вивченні культурних особливостей вибору певних копінг-стратегій представниками різних гендерних ролей в контексті відповідних гендерних цінностей та впливу такого вибору на стійкість їх психічного здоров'я.

Література

1. Грабовська С., Єсип М. (2010). Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства*, 4, 188-193.
2. Al-Ruzzieh, M. A., & Ayaad, O. (2021). Work Stress, Coping Strategies, and Health-Related Quality of Life among Nurses at an International Specialized Cancer Center. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 22(9), 2995. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2021.22.9.2995>
3. Basogul, C., Baysan Arabaci, L., Mutlu Satil, E., & Büyükbayram Aslan, A. (2021). Professional values and professional quality of life among mental health nurses: A cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*. 23(2), 362-371. <https://doi.org/10.1111/nhs.12811>
4. Brannon, L., Feist, J. (2009). Personal Coping Strategies. *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.)*. Wadsworth Cengage Learning. 7, 121– 23.
5. Budimir, S., Probst, T., Pieh, C. (2021). Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Mental Health*. 30(2), 156-163. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875412>
6. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87–127.
7. Cramer P. (2000). Defense mechanism and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*. June, 638–646.
8. Heszen-Niejodek I. (2002). Emocje, ocena poznawcza i strategie w procesie radzenia sobie Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem / Red. I. Heszen-Niejodek. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, S. 174–197.
9. Hobfoll S. (2006). Conservation of resources. URL: http://www.wfnetwork.bc.edu/..._enty.php?id=4191&area=academics
10. Lazarus R., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
11. Miller P., Ingham J., Davidson S. (1986). Live events, symptoms and social support *Journal of Psychosomatic Research*. 20, 515–522.
12. Moss R., Schaeffer J. (1986). *Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach*. New York.
13. Muniandy, M., Richdale, A. L., Arnold, S. R., Trollor, J. N., & Lawson, L. P. (2022). Associations between coping strategies and mental health outcomes in autistic adults. *Autism Research*. 15(5), 929-944. <https://doi.org/10.1002/aur.2694>
14. Pargament K. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice*. New York.
15. Pargament, K., Koenig, H., Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE *Journal of Clinical Psychology*. 56 (4), 519–543. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(200004\)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200004)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1)
16. Pearlin, L., Schooler, C. (1978). The Structure of Coping *The Journal of health and Social behavior*. 19(1), 2–21. <https://doi.org/10.2307/2136319>

17. Roesch, S., Weiner, B. (2001). A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? *Journal of Psychosomatic Research*. 50, 205-219. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(01\)00188-x](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(01)00188-x)

References

1. Grabovs'ka S., Jesyp M. (2010). Problema kopingu w suchasnych psychologichnych doslidzenniach [The problem of coping in modern psychological researches]. *Sociohumanitarni problemy ludyny. Psychologichne zdorow'ja osoby i suspilstwa – Socio-humanitarian problems of man. Psychological health of the individual and society*, 4, 188-193. [in Ukrainian].
2. Al-Ruzzieh, M. A., & Ayaad, O. (2021). Work Stress, Coping Strategies, and Health-Related Quality of Life among Nurses at an International Specialized Cancer Center. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 22(9), 2995. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2021.22.9.2995>
3. Basogul, C., Baysan A., L., Mutlu Satıl, E., & Büyükbayram Aslan, A. (2021). Professional values and professional quality of life among mental health nurses: A cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*. 23(2), 362-371. <https://doi.org/10.1111/nhs.12811>
4. Brannon, L., Feist, J. (2009). Personal Coping Strategies. *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.)*. Wadsworth Cengage Learning. 7, 121– 23.
5. Budimir, S., Probst, T., Pieh, C. (2021). Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Mental Health*. 30(2), 156-163. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875412>
6. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87–127.
7. Cramer P. (2000). Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*. June, 638–646.
8. Heszen-Niejodek I. (2002). Emocje, ocena poznawcza i strategie w prozasi radzenie sobie Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, S. 174–197.
9. Hobfoll S. (2006). Conservation of resources. URL: http://www.wfnetwork.bc.edu/..._enty.php?id=4191&area=academic
10. Lazarus R., Folkman S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.
11. Miller P., Ingham J., Davidson S. (1986). Live events, symptoms and social support *Journal of Psychosomatic Research*. 20, 515–522.
12. Moss R., Schaeffer J. (1986). Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. New York.
13. Muniandy, M., Richdale, A. L., Arnold, S. R., Trollor, J. N., & Lawson, L. P. (2022). Associations between coping strategies and mental health outcomes in autistic adults. *Autism Research*. 15(5), 929-944.
14. Pargament K. (1997). The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice. New York.
15. Pargament, K., Koenig, H., Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE *Journal of Clinical Psychology*. 56 (4), 519–543. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(200004\)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200004)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1)
16. Pearlin, L., Schooler, C. (1978). The Structure of Coping *The Journal of health and Social behavior*. 19(1), 2–21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
17. Roesch, S., Weiner, B. (2001). A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? *Journal of Psychosomatic Research*. 50, 205-219. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(01\)00188-x](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(01)00188-x)

Received: 12.05.2023

Accepted: 29.05.2023

ПАМ'ЯТКА АВТОРОВІ

«Психологічні перспективи» ISSN 2227-1376 (Print); ISSN 2308-3743 (Online) – рецензований періодичний науковий часопис, включений до міжнародних наукометричних баз, а також до затвердженого МОН переліку наукових фахових видань України, у яких можуть друкуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора чи кандидата психологічних наук.

Вимоги до оригіналів статей, поданих до наукового часопису «Психологічні перспективи»

Стаття повинна відповідати тематиці журналу й сучасному стану науки, мати актуальність, не бути опублікованою раніше чи поданою до публікації в інших наукових журналах України та світу. Автор праці відповідає за достовірність і вірогідність викладеного матеріалу, відсутність плагіату й коректність висновків, правильне цитування наукових джерел і покликання на них.

Матеріал розглядають редакційна колегія відповідного розділу журналу, а також два анонімні рецензенти. Після схвального відгуку з їхнього боку редакція приймає остаточне рішення про публікацію статті, про що повідомлятиметься авторові.

Під час подання рукопису до журналу автори повинні підтвердити його відповідність всім встановленим вимогам, вказаним нижче. В разі виявлення невідповідності поданої роботи пунктам цих вимог редакція повертатиме авторам матеріали на доопрацювання.

- ✓ Ця стаття раніше не була опублікована і не надсилалася до розгляду редакціям інших журналів (або у коментарях для редактора нижче дані необхідні пояснення).
- ✓ Файл статті є документом у форматі Microsoft Word.
- ✓ Текст відповідає вимогам до стилістики та бібліографії, викладеним у Керівництві для авторів розділу «Про журнал».

Повний обсяг статті разом із двома анотаціями – мінімум 12 – максимум 20 сторінок.

Формат А-4, відстань між рядками – 1,5 інтервали, кегль 14, гарнітура Times New Roman; поля: ліворуч, угорі, внизу – 2,5 см, праворуч – 1 см; абзац – 1,25 см; сторінки статті мають бути пронумеровані; не використовувати переносів; таблиці, рисунки, малюнки повинні мати нумерацію й назву.

Структура статті:

1) УДК, рядком нижче – назва статті (великими літерами) ;

2) прізвище, ініціали автора чи авторів (не більше двох осіб), рядком нижче – організація, місто, країна, електронна адреса автора (якщо два автора – дві електронні адреси та ін.); код ORCID ID. Якщо автор не зареєстрований в ORCID, потрібно обов'язково створити обліковий запис за посиланням <http://orcid.org/>;

3) анотація українською мовою, 1800 знаків без пробілів (250–300 слів) та ключові слова (5–7 слів), жодне з яких не дублює назву статті (10 кегль); обов'язковою є така структура анотації: **Мета, Методи, Результати та Висновки.**

4) прізвище ім'я автора та назва статті англійською мовою (10 кегль);

5) анотація англійською мовою. 1800 знаків без пробілів (250–300 слів) та ключові слова (5–7 слів), жодне з яких не дублює назву статті (10 кегль); обов'язковою є така структура анотації: **Purpose, Methods, Results, Conclusions;**

б) обов'язкові структурні елементи тексту статті:

вступ (актуальність, мета та завдання статті);

методи та процедура дослідження;

обговорення результатів;

висновки й перспективи.

7) література оформлюється згідно зі стандартом **APA** (на кожен позицію має бути посилання в статті). Обов'язковим є науковий огляд публікацій за останні 5–7 років. Мінімальна кількість цитованих джерел – 15 для емпіричних статей, для теоретичних – 25;

8) References оформляється згідно зі стандартом **APA**;

9) за необхідності – примітки, джерела ілюстративного матеріалу, список нестандартних скорочень.

Оформляються два списки літератури:

1. Література (*вирівнювання по центру*) оформляється згідно зі стандартом APA

2. References (*вирівнювання по центру*) оформляється відповідно до стандарту APA. Для транслітерації з української мови можна скористатися сервісом <http://ukrlit.org/transliteratsiia>.

Приклади оформлення літератури (за стилем APA)

Журнали:

Ahutina, T. V., Zasyupkina, K. V. & Romanova, A. A. (2009). Как дети 5–7 лет передают смысл картинки: нейролингвистическое исследование [How children 5–7 years transmit the meaning of the picture: neurolinguistic research]. *Psiholingvistika – Psycholinguistics*, 4, 10–20 [in Ukrainian].

Бурдейна, М. В. (2018). Використання нових медіа в релігійній комунікації. *Обрії друкарства*, 1 (6), 49–57.

Книги:

Kuranova, S. I. (1999). *Osnovy psyholingvistyky [Fundamentals of psycholinguistics]*. Kyiv: VC «Akademija» [in Ukrainian].

Лавриш, Ю. (2017). Церква у нових медіях України: проблеми і пріоритети комунікації: монографія. Львів.

Матеріали конференції:

Milinchuk, V. I. (2015). Psycholinguistic features of expressive dyslalia in children. [Psycholinguistic features of expressive dyslalia in children].

Proceedings from International Scientific Conference '15: *X Mizhnarodna naukovo-praktychna konferenciia [Psycholingvistyka v suchasnomu sviti – 2015] – The Xth International Scientific Conference «Psycholinguistics in a Modern World – 2015»*, 76–77. Pereyaslav-Khmelnytskyi [in Ukrainian].

На кожну позицію в списку літератури має бути посилання в тексті статті.

Цитування та внутрішньотекстове посилання на літературні джерела здійснюються за стилем АРА, наприклад (Петренко, 2008); якщо зазначається сторінка джерела, то вона подається через двокрапку, наприклад (Петренко, 2008: 125).

Не допускається перерахування прізвищ науковців! У статті обов'язково мають бути посилання на іншомовні джерела (як мінімум 30 %).

2) відомості про автора надати редколегії, заповнивши форму, подану нижче.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Назва статті _____

Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь та вчене звання, посада автора (-ів) (українською та англійською мовами) _____

ORCID (цифровий ідентифікатор автора. Отримати свій унікальний ідентифікатор ORCID можна, зареєструвавшись <https://orcid.org/register>) _____

Місце роботи, навчання, поштова адреса, індекс, службовий телефон (установи чи організації) (українською та англійською мовами) _____

Поштова адреса Нової пошти, № відділення, на яке редколегія надсилає друкований примірник журналу _____

Телефон _____

E-mail _____

Для публікації статті в журналі на адресу редакції *psyprojournal@gmail.com* потрібно надіслати: 1) прізвище_стаття.doc; 2) прізвище_відомості про автора.doc; 3) прізвище_квитанція-оплата.jpeg (після позитивного рішення редакції). Інформацію щодо реквізитів оплати автор отримує на електронну адресу в разі позитивного рішення редколегії журналу та успішного проходження перевірки на антиплагіат.

Оригінальні версії статей публікуватимуться у відкритому доступі на сайті журналу <http://psychoprospects.vnu.edu.ua>

GUIDELINES FOR AUTHORS

Psychological Prospects ISSN 2227-1376 (Print); ISSN 2308-3743 (Online) is a peer-reviewed scholarly periodical indexed and listed in international databases in the field of social sciences, approved by the Ministry of Education and Science as a specialized journal where the results of the theses for obtaining the degrees of Doctor and Candidate of psychological sciences can be published.

The editorial board of Psychological Prospects Journal invites you to send your paper for publishing in the Journal. The editorial board will review the papers and inform the author(s) about any decision. The editorial board will be responsible for the publication reserving the right of requesting the author(s) for modifications.

As part of the submission process, authors are required to check off their submission's compliance with all of the following items, and submissions may be returned to authors that do not adhere to these guidelines.

- ✓ This article has never been published and submitted to the Editorial board of other journals for reviewing (or the necessary data have to be explained in the comments to the editor).
- ✓ The submission file is a Microsoft Word document.
- ✓ If the paper is submitted to the peer-reviewed journal section, the instructions of Guarantees for Blind Peer Review are followed, when the file is formatted.

Only original (never published before or submitted to any other journal for reviewing) papers in Ukrainian and English are accepted. The originals must meet the following requirements:

FORMAT/LENGTH

The original must be in version similar or higher than Word 97. The recommended length is 12 pages (max 3,000 words) including references, printed on A4 paper format, with 2,5 cm for upper, lower and left margins, 1 cm for right margins, observing 1,5 space between lines and with Times new roman font type, with a 14 point body.

TITLE-AUTHOR'S IDENTIFICATION

The first page must include author(s) name and affiliation, e-mail; ORCID ID code. If the author doesn't have an account in ORCID it is obligatory to log in at <http://orcid.org/>; It should be written in bold, centered, times new roman, 14 point body.

ABSTRACT/KEY WORDS

Each paper should include brief abstracts in Ukrainian, Russian and English which should contain 250–300 words volume is 1800 symbols without spaces preceded by the author's family and given names, title of the article (in the respective language). The three abstracts should be written in italics with a 10 point body. The following structure is necessary for abstract: **Purpose, Methods, Results and Conclusions**. The abstract should include 5–10 key words or words combinations, and none of them can repeat article's title.

TEXT

Quotations in the text should be as follows: According to Gilberg, Warr (Gilberg, 2017), while (Gilberg, 2017: 76–78) means number of page with quotation. Comments and notes should be included in footnotes. Any examples should be numbered consecutively with Arabic numerals. The article should contain the following parts: introduction; methods; results and discussion; conclusions.

REFERENCES

References should come at the end of the paper. They should be written according to the APA norms with a 14 point body and in alphabetic order. The Ukrainian and Russian references should be written originally, then transcribed in Latin italicized letters and translated below, e.g.

To transliterate from Ukrainian, you can use the service <http://ukrlit.org/transliteratsiia>.

1. Ahutina, T. V., Zasyapkina, K. V. & Romanova, A. A. (2009). Kak deti 5–7 let peredajut smysl kartinki: nejrolingvisticheskoe issledovanie [How children 5–7 years transmit the meaning of the picture: neurolinguistic research]. *Psiholingvistika – Psycholinguistics*, 4, 10–20 [in Ukrainian].

2. Kuranova, S. I. (1999). *Osnovy psyholingvistyky [Fundamentals of psycholinguistics]*. Kyiv: VC «Akademija» [in Ukrainian].

For the editorial board must be filed:

1) An article file and additional image files (E-mail: psyprojournal@gmail.com); in Windows format, version of MS Word; for illustrations – JPG format, resolution – 300 dpi;

2) Information about the author: surname, name, patronymic; academic rank, position, place of work (institution, division) of the author; address; Email; phone.

Author's Information

Title of the article _____

Last, first and middle name, scientific degree and academic title, author's position (*in Ukrainian and English*) _____

ORCID (*Digital ID. You may obtain your unique ORCID ID by having registered at <https://orcid.org/register>*) _____

Place of work, study, postal address, index, office phone number (of the establishment or organization) *(in Ukrainian and English)*

Postal address of the New Post Office, №, where the Editorial board sends the issue _____

Phone _____

E-mail _____

Files should be named after the author's surname:

- 1) Ivanenko _ article.doc;
- 2) Ivanenko _ information about the author.doc;
- 3) Ivanenko _ payment (scanned document) (after a positive decision of the editor).

All papers will be published in open access on the Journal site:
<http://psychoprospects.vnu.edu.ua>

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ
PSYCHOLOGICAL PROSPECTS

ВИПУСК 41

ISSUE 41

Редактор і коректор: Н.С. Коструба

Формат 60×84¹/₁₆. Обсяг 14,41 ум. друк. арк., 13,87 обл.-вид. арк. Наклад 100 пр. Зам. 110.

Редакція і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки
(43025, Луцьк, просп. Волі, 13).

Виготовлювач – Вежа-Друк (м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 066 936 25 49).

Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України

ДК № 4607 від 30.08.2013 р.