

**Запорізький національний університет
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Інститут підготовки кадрів Державної служби зайнятості України**

ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Науковий журнал

Випуск 2 (25), 2022



Видавничий дім
«Гельветика»
2022

DOI «Проблеми сучасної психології»
DOI № 2(25), 2022

<https://doi.org/10.26661/2310-4368>
<https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2>

*Рекомендовано до друку
вченою радою Запорізького національного університету
протокол № 13 від 28.06.2022 р.*

Проблеми сучасної психології: науковий журнал. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 2 (25). 102 с.

Головний редактор:

Шевченко Н.Ф., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного університету

Редакційна колегія:

Александров Д.О., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри соціальної роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ, Україна)

Аршава І.Ф., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології та патопсихології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (м. Дніпро, Україна)

Горбань Г.О., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

Де Карло Алессандро, доктор філософії з психології Університету LUMSA у Римі (Італія)

Даль Корсо Лаура, доктор філософії з психології, доцент з організаційної психології та психології праці, факультета філософії, соціології, освітньої та прикладної психології Університету Падови (Італія)

Дорожкін В.Р., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Інституту підготовки кадрів Державної служби зайнятості України (м. Київ, Україна)

Зазимко О.В., кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)

Клопота Є.А., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

Кононенко О.І., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (м. Одеса, Україна)

Мельничук Т.І., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)

Паламарчук О.М., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

Ронгінська Т.І., доктор психологічних наук, директор Інституту психології Зеленогурського університету (Польща)

Санніков О.І., доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (м. Одеса, Україна)

Сняданко І.І., доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка» (м. Львів, Україна)

Ткалич М.Г., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Інституту підготовки кадрів Державної служби зайнятості України (м. Київ, Україна)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 886 від 02.07.2020 р. (додаток 4) журнал включено до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б» у галузі психологічних наук (053 – Психологія).

Журнал індексується у Index Copernicus, Academic Resource Index, Eurasian Scientific Journal Index, World Catalogue of Scientific Journals, Journal Index.

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
КВ № 24461-14401 ПР від 26.03.2020 р.*

ISSN 2310-4368 (Print)
ISSN 2524-2458 (Online)

© Запорізький національний університет, 2022

Zaporizhzhya National University
G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine
Ukrainian State Employment Service Training Institute

PROBLEMS OF MODERN PSYCHOLOGY

Scientific journal

Issue 2 (25), 2022



Publishing House
"Helvetica"
2022

*Board of Zaporizhzhia National University
(protocol № 13, 28.06.2022)*

Problems of modern psychology: Scientific journal. Odesa: Publishing House "Helvetica". 2022. № 2 (25). 102 p.

Editor-in-Chief:

N. Shevchenko, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

Editorial board:

D. Aleksandrov, Doctor of Psychology, Professor, Department of Social Work, Taras Shevchenko National University of Kyiv

I. Arshava, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of General Psychology and Pathopsychology, Oles Honchar Dnipro National University

A. De Carlo, Ph.D. in Psychology, LUMSA University of Roma (Italy)

L. Dal Corso, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of Work and Organizational Psychology, Department of Philosophy, Sociology, Education and Applied Psychology, University of Padova (Italy)

V. Dorozhkin, Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychology, Ukrainian State Employment Service Training Institute

G. Gorban, Doctor of Psychological Sciences, professor of the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

Ye. Klopot, Doctor of Psychological Sciences, professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Educational Activity, Zaporizhzhia National University

O. Kononenko, Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Differential and Special Psychology, Mechnikov Odessa National University

T. Melnychuk, Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher at the Laboratory of Organizational and Social Psychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine

O. Palamarchuk, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology and Social Work, Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubynsky

T. Ronginska, Doctor of psychology, Director of the Institute of Psychology, The University of Zielona Góra (Poland)

A. Sannikov, Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, Ushinsky South Ukrainian National Pedagogical University

I. Snyadanko, Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theoretical and Practical Psychology, Lviv Polytechnic National University

M. Tkalych, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology, Ukrainian State Employment Service Training Institute

O. Zazymko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Leading Researcher in the Laboratory of Cognitive Psychology, the G.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine

The articles were checked for plagiarism using the software StrikePlagiarism.com developed by the Polish company Plagiat.pl.

Based on the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 886 dated 02.07.2020 (Appendix 4), the journal is included in the List of scientific professional publications of Ukraine category "B" in the field of psychological sciences (053 – Psychology).

The journal is indexed in scientometric databases: Index Copernicus (Poland), Academic Resource Index, Eurasian Scientific Journal Index, World Catalog of Scientific Journals, Journal Index.

*Certificate of state registration of the printed source of mass media
KB № 24461-14401 IIP of 26.03.2020.*

ЗМІСТ

Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М., Калюжна Є. М., Матвієнко Л. І. <i>КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ФАХІВЦІВ РИНКУ ПРАЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	7
Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. <i>ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	16
Губа Н. О., Мосол Н. О., Світла К. І. <i>СУБ'ЄКТИВНЕ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В УМОВАХ ОБМЕЖЕННЯ СВОБОДИ, СПРИЧИНЕНИХ ПОШИРЕННЯМ ПАНДЕМІЇ COVID-19</i>	28
Завгородня О. В. <i>ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ХУДОЖНЬО ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИ В УМОВАХ ЗАГРОЗЛИВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ</i>	37
Лящ О. П. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ</i>	44
Мілютіна К. Л., Мокроусова А. А. <i>ПОТЕНЦІАЛ ВПЛИВУ ГРИ В НАСТІЛЬНІ ІГРИ НА ПОКАЗНИКИ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ</i>	51
Міщика Л. П., Коропецька О. М. <i>ПСИХОСЕМАНТИЧНІ ІНДИКАТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ</i>	60
Ортікова Н. В., Димова Д. Д., Каченюк А. Я., Саррі Л. Л. <i>ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ РІЗНОЇ ФОРМИ ДОСУГУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	68
Паскевська Ю. А. <i>СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ПЕНІТЕНЦІАРНИХ УСТАНОВ</i>	74
Пріб Г. А., Дорожкін В. Р., Ткалич М. Г., Мілютіна К. Л., Ортікова Н. В. <i>ВІЙНА І РИНОК ПРАЦІ: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА СУПРОВІД</i>	82
Шевченко Н. Ф., Іванчук М. Г. <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЯК ЗАГАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ</i>	93

CONTENTS

Beheza L. Ye., Raievska Ya. M., Kaliuzhna Y. M., Matvienko L. I.	
<i>COMPETENCE APPROACH IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF LABOR MARKET SPECIALISTS IN WAR CONDITIONS</i>	7
Veldbrekht O. O., Tavrovetska N. I.	
<i>PERCEPTED STRESS SCALE (PSS-10): ADAPTATION AND APPROBATION IN THE WAR CIRCUMSTANCES</i>	16
Guba N. O., Mosol N. O., Svetla K. I.	
<i>SUBJECTIVE FEELINGS OF LONELINESS IN CONDITIONS OF RESTRICTION OF FREEDOM CAUSED BY THE SPREAD OF THE COVID-19 PANDEMIC</i>	28
Zavhorodnia O. V.	
<i>PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF ARTISTICALLY GIFTED PERSON IN CONDITIONS OF THREATENING UNCERTAINTY</i>	37
Liashch O. P.	
<i>PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PERSONALITY IN OVERCOMING DIFFICULT LIFE SITUATIONS</i>	44
Milutina K. L., Mokrousova A. A.	
<i>POTENTIAL OF INFLUENCE OF GAMES IN BOARD GAMES ON INDICATORS OF COGNITIVE ABILITIES AND DECISION MAKING</i>	51
Mishchykha L. P., Koropetska O. M.	
<i>PSYCHOSEMANTIC INDICATORS OF THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A MIDLIFE WOMAN</i>	60
Ortikova N. V., Dymova D. D., Kachenuk A. Y., Sarry L. L.	
<i>COMPARATIVE ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF DIFFERENT LEISURE FORMS ON THE EMOTIONAL SPHERE OF PERSON IN WAR CONDITIONS</i>	68
Paskevskaya U. A.	
<i>SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE STAFF OF PENITENTIARY INSTITUTIONS</i>	74
Prib H. A., Dorozhkin V. R., Tkalych M. H., Miliutina K. L., Ortikova N. V.	
<i>WAR AND THE LABOR MARKET: PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE AND SUPPORT</i>	82
Shevchenko N. F., Ivanchuk M. G.	
<i>RESEARCH OF THE RESPONSIBILITY AS A GENERAL COMPETENCE IN STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES</i>	93

УДК 159.922:005.95

DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-1>

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ФАХІВЦІВ РИНКУ ПРАЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Бегеза Л. Є.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології*

Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України

вул. Нововокзальна, 17, Київ, Україна

orcid.org/0000-0002-5361-4677

l_begeza@ukr.net

Раєвська Я. М.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології*

Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України

вул. Нововокзальна, 17, Київ, Україна

orcid.org/0000-0003-3802-2304

raevskaya@ukr.net

Калюжна Є. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України

вул. Нововокзальна, 17, Київ, Україна

orcid.org/0000-0003-0735-2247

epsi1974@gmail.com

Матвієнко Л. І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології*

Київський університет імені Бориса Грінченка

orcid.org/0000-0002-3392-028X

lkorot555@gmail.com

Ключові слова: фахівці ринку праці, роботодавці, психічні стани, компетентнісний підхід, психологічний супровід, техніки психологічної допомоги, прийоми відновлення психоемоційних ресурсів.

У статті розглянуто психологічний супровід фахівців ринку праці як один із методів надання психологічної допомоги, що передбачає особистісно-орієнтоване спілкування спеціаліста, під час якого встановлюється і підтримується партнерський стиль спілкування, здійснюється спрямування особистісних ресурсів на мотивацію до пошуку можливих шляхів вирішення запитів. Визначено, що ситуація на ринку праці переживається людиною як максимально критична, яка часто призводить до серйозних негативних наслідків як в її психофізіології, так і в організації соціального життя. Проаналізовано рівні психологічної підтримки психоемоційного стану фахівця ринку праці: когнітивний (підвищення самооцінки, впевненості в собі, корекція уявлень про себе); мотиваційний (підвищення активності і мотивації у пошуку роботи, самопізнанні і саморозвитку, актуалізації потреби в роботі); емоційний (корекція емоційно-психологічного стану, розвиток умінь

саморегуляції); поведінковий (формування навичок ефективних форм поведінки на ринку праці відповідно до індивідуально-психологічних особливостей та здатностей людини). Розглянуто теоретичну модель психологічного супроводу фахівця ринку праці: діагностика соціально-психологічних проблем; психологічне консультування; психокорекційна та психотерапевтична робота; психологічна реабілітація; професійно-психологічна підготовка до працевлаштування. Запропоновані техніки психологічної допомоги фахівцям ринку праці, розглянуто методичні прийоми із відновлення психоемоційних ресурсів та знань із психологічної самопомоги. Закцентовано увагу на значущості принципів і прийомів фасилітаційної взаємодії у професійній діяльності особистості.

COMPETENCE APPROACH IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF LABOR MARKET SPECIALISTS IN WAR CONDITIONS

Beheza L. Ye.

*Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,
Professor at the Department of Psychology
Ukrainian State Employment Service Training Institute
Novovokzalna str., 17, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5361-4677
l_begeza@ukr.net*

Raievska Ya. M.

*Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,
Professor at the Department of Psychology
Ukrainian State Employment Service Training Institute
Novovokzalna str., 17, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3802-2304
raewskaya@ukr.net*

Kaliuzhna Y. M.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
Ukrainian State Employment Service Training Institute
Novovokzalna str., 17, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0735-2247
epsi1974@gmail.com*

Matvienko L. I.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Practical Psychology
Borys Hrinchenko University of Kyiv
orcid.org/0000-0002-3392-028X
lkorot555@gmail.com*

Key words: *labor market specialists, employers, mental states, competence approach, psychological support,*

The article considers psychological support of the labor market specialists as one of the methods of providing psychological assistance, which involves personality-oriented communication of the specialist, during which a partnership style of communication is established and maintained. It has

techniques of psychological assistance, methods of restoring psycho-emotional resources.

been determined that labor market situation is experienced by a person as a critical situation, which often leads to serious negative consequences in his psychophysiology and in the organization of social life. The levels of psychological support of the psycho-emotional state of the labor market specialist are the following: cognitive (increase of self-esteem, self-confidence, correction of ideas about oneself); motivational (increasing activity and motivation in job search, self-knowledge and self-development, actualization of work needs); emotional (correction of emotional and psychological state, development of self-regulation skills); behavioral (formation of skills of effective forms of behavior in the labour market in accordance with individual psychological characteristics and human abilities). The theoretical model of psychological support of the labor market specialist is considered: diagnostics of social and psychological problems; psychological counseling; psycho-correctional and psychotherapeutic work; psychological rehabilitation; professional and psychological preparation for employment. Techniques of psychological assistance to the labor market specialist and methodical methods for restoring psycho-emotional resources and knowledge of psychological self-help of specialists have been considered. Emphasis has been placed on the importance of the principles and methods of facilitation interaction in y professional activities of the individual.

Постановка проблеми. Складна суспільно-політична ситуація, що переживає Україна та виходить за межі звичайного, нормального людського досвіду, значно похитнула душевний спокій її громадян. Такі події тією чи іншою мірою впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій і емоцій досить широкий.

В умовах сьогодення люди, перебуваючи у стані тривоги, психічної травми, стресу, потребують допомоги у забезпеченні життєдіяльності, працевлаштування, психологічної підтримки та розуміння, тому звертаються за допомогою до державних інституцій. Спеціалісти різних установ, центрів, служб, виконуючи професійну діяльність, потребують також психологічної підтримки, фізичного й емоційного відновлення.

Серед вітчизняних науковців зростає зацікавленість даною проблематикою, про що свідчить кількість наукових праць у цьому напрямі. Питання готовності фахівців ринку праці до виконання професійних обов'язків неодноразово розглядалися в роботах учених Т. Завгородньої, І. Звереві, А. Капської, О. Карпенко [12]. Окремі аспекти формування професійної готовності до здійснення соціального супроводу висвітлені в роботах Н. Клименюк, І. Мельничук, І. Трубавіної [12]. Питанням ринку праці присвячені роботи багатьох вітчизняних учених, зокрема таких, як О. Корчевна [7], Л. Ляміна [8], О. Маршавін [9], В. Петюх [4] та інші. Крім того, останнім часом багато уваги приділено дослідженню проблем мотивації особистості до пошуку роботи. Проте досі недостатньо сформовано науково-методичних підходів надання психологічної підтримки

особистості у пошуку роботи, психологічного супроводу фахівців ринку праці.

Мета статті – розкрити компетентнісний підхід фахівців ринку праці у взаємодії з клієнтами, розглянути особливості психологічного супроводу особистості; запропонувати форми та техніки відновлення психоемоційних ресурсів особистості в умовах воєнного періоду.

Результати дослідження. Професійна діяльність фахівців ринку праці є сукупністю конкретних операцій, необхідних для реалізації цілої низки професійних функцій, таких як: *діагностична* (діагностика, аналіз, оцінювання об'єктів соціальної роботи); *прогностична* (прогнозування та моделювання психологічної роботи всіх соціальних інститутів суспільства); *правозахисна* (використання нормативно-правового забезпечення для захисту прав та інтересів клієнтів); *організаційно-управлінська* (організація діяльності установ, центрів, служб для надання різних видів допомоги та соціальних послуг населенню); *соціально-економічна* (сприяння та надання необхідної допомоги й підтримки різним категоріям населення); *контрольно-наглядова* (здійснення контролю за виконанням прийнятих рішень, за цільовим використанням коштів, передбачених для надання адресної соціально-психологічної допомоги); *комунікативна* (формування стратегії та тактики співробітництва фахівця з клієнтами в процесі взаємодії); *превентивна* (реалізація соціальних, правових, юридичних, медичних, психологічних, педагогічних та інших механізмів попередження й подолання соціальних деструкцій); *психотерапевтична* (консультування, коригування та допомога різним категоріям насе-

лення); *медична* (формування здорового способу життя населення); *педагогічна* (виявлення інтересів і потреб людей у різних видах діяльності); *освітня* (формування зацікавленості фахівців різних установ, центрів, служб в навчанні та підвищенні кваліфікації, використання інноваційних методів навчання, новітніх технологій); *науково-дослідна* (визначення проблем, конкретних тем досліджень; добір, аналіз літературних джерел, досвід; використання наукових методів збирання первинної інформації та її обробки); *рекламно-пропагандистська* (організація реклами соціально-психологічних послуг, пропаганда та поширення ідей соціального та психологічного захисту населення) [12].

Психологічний супровід фахівців ринку праці – один із методів надання психологічної допомоги та підтримки в умовах війни. Так, наприклад, психологічний супровід осіб, які шукають роботу, внутрішньопереміщених осіб передбачає особистісно-орієнтоване спілкування психолога з безробітним, під час якого здійснюється загальне орієнтування в його особистісних особливостях та його проблемі, встановлюється і підтримується партнерський стиль спілкування, надається психологічна допомога у відповідності з потребами та проблемами клієнта.

До цілей психологічного супроводу фахівців ринку праці відносимо такі, як: захист психічного та духовного здоров'я як передумова його самоактуалізації на ринку праці; психологічна адаптація до ситуації втрати роботи, сприяння підвищенню мотивації до праці, пошуку роботи; формування адекватної самооцінки; допомога в переоцінці цінностей за рахунок зміни цілей, переконань, інтересів людини відповідно до реальної об'єктивної ситуації, що склалася; формування схильності до інтернального виду суб'єктивного контролю (тобто впевненість в тому, що всі події, які відбуваються, залежать від самої людини, рівня її здібності, компетентності, особистих якостей, насамперед таких, як цілеспрямованість та наполегливість); надання впевненості у власних силах, зменшення надмірного емоційного напруження та запобігання депресії; намагання змінити неадекватні установки людини щодо поведінки в умовах сьогодення шляхом використання об'єктивної інформації, інших переконливих аргументів [13].

Безробіття (ситуація втрати роботи, втрати постійного заробітку та зниження соціальних гарантій) переживається людиною як ситуація максимально критична та така, що часто призводить до серйозних негативних наслідків як в його психофізіології, так і в організації соціального життя.

Для фахівців ринку праці, про положення якого можна говорити як про ускладнене, характерні постійні фрустрації. Стани фрустрації приводять

до напруженості, внаслідок чого людина демонструє неконструктивну поведінку, елементами якої можуть бути: агресія, репресія, ескапізм, регресія, раціоналізація, сублімація, проєкція. Таким чином, втрата роботи викликає складний стресовий стан, який супроводжується негативними психологічними проявами, впливає на загальний рівень активності, фізичне та психічне здоров'я.

Як правило, для фахівців ринку праці характерні: відчуття надмірної тривожності; психічної напруженості; відчуття втоми; зневіра у власних здібностях і можливостях; невдоволеність собою. Перераховані негативні психоемоційні стани призводять до виникнення труднощів адаптації людини до соціальної ситуації та ускладнюють мотивацію до нових конструктивних варіантів пошуку роботи. Саме тому вважаємо, що психологічна допомога щодо корекції емоційно-психологічного стану фахівця ринку праці, осіб, що шукають роботу для підвищення активності, відповідального ставлення до свого майбутнього має проводитися на таких рівнях:

- мотиваційному (підвищення активності і мотивації у пошуку роботи, самопізнанні і саморозвитку, актуалізації потреби в роботі);
- когнітивному (підвищення самооцінки, впевненості в собі, корекція уявлень про себе);
- емоційному (корекція емоційно-психологічного стану, формування вмінь його саморегуляції);
- поведінковому (формування ефективних умінь та навичок ефективної поведінки на ринку праці відповідно своїх індивідуально-психологічних особливостей та можливостей).

Оптимальна модель психологічного супроводу фахівця ринку праці повинна являти собою комплексний психологічний вплив, що складається з взаємопов'язаних компонентів, а саме: діагностики соціально-психологічних проблем; психологічного консультування з питань успішної психологічної адаптації до діяльності, допомога у вирішенні особистісних проблем.

Психологічне консультування фахівців ринку праці дозволить: вирішити питання соціальної адаптації, подолання внутрішніх конфліктів та особистісних криз громадян, які потребують працевлаштування; допомогти в набутті навичок ефективної взаємодії та спілкування з роботодавцями та керівниками підприємств; розкрити внутрішній потенціал особистості; раціонально використати його трудовий потенціал; підвищити рівень психологічної культури.

До задач, підпорядкованих основній меті програми психологічного супроводу, відносимо: комплексну діагностику поточного психічного стану; діагностику мотиваційних спрямувань, менеджерських компетентностей, особистісних

якостей та допомогу в опануванні новою спеціальністю; корекцію емоційної сфери (формування почуття безпеки, зниження рівня тривожності, розвиток уміння виражати свої емоції і почуття); активізацію психічних функцій (пам'ять, увага, мислення); формування життєвої перспективи (розширення сфери інтересів, прагнень, домагань; пошук значущих мотивів тощо); мотивування на підвищення свого професійного рівня та на подальший розвиток особистості; допомогу в усвідомленні реальних можливостей працевлаштування з урахуванням соціально-економічної та політичної ситуації; стимулювання особистісного зростання (формування реальних уявлень про себе, свої здібності, подолання комунікативних бар'єрів, розвиток впевненості в собі); формування правильного розуміння і адекватної реакції на психологічні проблеми, пов'язані з перехідним періодом у житті безробітного; активізація людського ресурсу безробітного.

Таким чином, проблеми ринку праці є значущими для суспільства і особистості, а психологічний супровід фахівців ринку праці повинен включати розвиток наукових підходів, визначення детермінант, проявів і методів психологічного забезпечення процесу адаптації до нових умов у професіогенезі особистості. Тому сьогодні потрібні кризові психологи. Так, в установах, центрах, службах працюють фахівці, які мають психологічну освіту, що є базовою. В умовах сьогодні потрібні знання із кризової психології, психології травми, не говорячи про знання та особливості терапії у роботі із клієнтами у ситуації кризи та травми.

Динаміка психічної травми проходить у декілька етапів.

1. Психотравмуюча подія – це вкрай стресова подія, яка змушує людину впасти у стан безпорадності. Однак треба розуміти, що суто зовні ми не можемо говорити про те, чи є подія травматичною чи ні. Так, якщо ми візьмемо одну й ту ж травмівну ситуацію, чи то участь у ДТП, звалтування, напад, смерть близької людини, 70–80% людей цілком зможуть її пережити і через якийсь час відновлять свої психічні функції, і тільки частина проносить наслідки травматичного стану через все своє життя.

2. Гостра стресова реакція (Acute stress reaction). Як відповідь на травму виникає гостра стресова реакція у вигляді перепадів настрою, дратівливості, флешбеків, агресивної поведінки або відчуття безпорадності, кардіоневрозу, безсоння, тривожності та фобічних реакцій та ін. Такий стан триває протягом декількох годин і в цілому його можна сприймати як нормальний – як прагнення нашої психіки до відновлення балансу.

3. Гострий стресовий розлад (Acute stress disorder). У ряді випадків симптоми стресової реакції можуть виявлятися і в наступні 30 днів, і це також можна вважати нормальним варіантом відповіді психіки на травматичну подію.

4. Посттравматичний стресовий розлад (Posttraumatic stress disorder). Якщо симптоми стресової реакції виявляються більше 30 днів, тоді ми можемо говорити про наявність у людини посттравматичного стресового розладу, який вона не контролює. У даному випадку їй буде потрібна допомога спеціаліста.

У різних країнах застосовуються різні стандартні моделі екстреної психологічної допомоги при психічній травмі. Серед таких методів можна виділити моделі MAACE та VIOS, що застосовуються в Ізраїлі, модель Rapid, яку використовують у США, та інші методи типу ДПРО [14]. Незважаючи на те, що багато психологів знають більшу частину психологічних методик, що входять в ці моделі, далеко не кожен має право їх використовувати, оскільки у більшості країн для надання екстреної психологічної допомоги потрібне додаткове ліцензування.

Психологічна допомога може надаватися як відразу, так і протягом певного часу після травми. Перші 24–48 годин, як вказує ізраїльський психотерапевт О. Гершанов, якщо людина вміє правильно відреагувати, вона попереджує розвиток у себе різних постстресових порушень. Для зниження дії стресових реакцій варто збалансувати дихання (не вдихати, а видихати повітря), розслабити м'язи, зволожити слизову оболонку рота, повернути контроль над собою (щось запланувати, здійснити вибір).

Запропоновані техніки корисні, коли Ви відчуваєте сильні емоції, пригнічені або переживаєте панічні атаки, кошмари чи флешбеки. Це легкі і швидкі способи зниження градусу стресу.

Інформація пропонується за участю Ізраїльської Коаліції з роботи із травмою.

Техніка Джейкобсона. 1. Вдих через ніс і видих через рот. Видих в два рази довший, ніж вдих. Сядьте і зробіть три глибоких вдихи, готуючись до практики. 2. Тричі зжати кулаки на вдиху, витягнувши руки перед собою, і розжати на видиху. Уявіть, що вся напруга переходить в кулак і звільняється на видиху. 3. Зжати зуби на вдиху і розслабити на видиху з посмішкою три рази. 4. Зжати очі на вдиху і відпустити на видиху тричі. 5. Підняти плечі вгору і скинути всю напругу і тягар з пліч п'ять разів. 6. Обійняти себе на вдиху і на видиху відпустити, при цьому сказати собі, що все добре і Ви зможете пройти через це. 7. Зіжміть ноги, наступивши на п'яти, і відпустіть на видиху тричі. 8. Діафрагмальне дихання: на вдиху надути живіт як

повітряний шар, і випустити повітря з цього шару на видиху.

Техніка 4-х елементів (автор Ілан Шаніро).

1. Земля. Заземляємось, опираючись на землю або на підлогу. Звертаємо увагу на фізичне відчуття підтримки поверхонь, на яких стоїмо/сидимо/лежимо. 2. Повітря. Здійснюємо кілька усвідомлених вдихів і видихів, спостерігаючи за рухом повітря всередину і назовні. Можна трохи подовжити і уповільнити видих. 3. Вода. Або виділяємо слину, уявляючи, як шматочок лимона лежить на язичці. Або просто п'ємо воду маленькими ковтками, відчуваючи, як зволожується ротова порожнина. 4. Вогонь. Називаємо п'ять предметів, які ми бачимо, чотири речі, які ми можемо відчутти, три речі, які ми можемо почути, два запахи, одну річ, яку можемо відчутти на смак.

Запалюємо вогонь уяви, представляючи в яскравих фарбах (відчуттях, запахах, смаках звуках, наскільки зможемо) образ приємного місця, безпечного і спокійного. За потреби, в це уявне місце можна повертатися.

Тому, як практика свідчить та ґрунтуючись на вищевикладених міркуваннях, вважаємо, що фахівцям служб та центрів необхідно знати про особливості психічних станів відвідувачів таке:

– *фізичні симптоми*: тремтіння, головний біль, відчуття втоми, втрата апетиту, біль у тілі, дезорієнтація (не знають свого імені, походження, того, що сталося), не відповідають на запитання, мовчать; відчуття розгубленості та нереальності; емоційна заціпеніння й загальмованість; нерухомість, замикання в собі; неможливість дбати про себе або дітей (не приймають їжу, не здатні ухвалювати елементарні рішення та ін.);

– *психічні стани*: тривога, страх, неспокій, активність, гальмування;

– *психофізичні реакції на травмуючу подію*: настороженість, полохливість, плач, смуток, пригнічений настрій, розпач, скорбота, провина, сором (за те, що вижили або не врятували інших); ейфорія через те, що вижили, злість, дратівливість, побоювання, що станеться щось дуже погане.

Розглянемо детальніше компетентності фахівців центрів, служб у взаємодії з клієнтами. На наш погляд, першочерговою компетентністю є знання про психічні стани та форми реакцій людини на травмуючі події.

Психічні стани людини вказують на психоемоційні реакції, емоції (душевні переживання) та почуття, які вона зазнала в результаті дії на її психіку травмуючої події, ситуації. Аналізуючи поняття «стан людини», автори (С. Глаголич О. Кокун, М. Маркова, Г. Пріб, Г. Росінський, О. Фальова та ін) спираються на різні рівні функціонування людини: одні розглядають фізіологічний рівень, інші – психологічний, а треті – обидва

одночасно. Науковцями феномен «стан людини» трактують як тонус нервової системи, як рівень активності-пасивності нервово-психічної діяльності організму, завдяки чому відбувається життєдіяльність людини, зокрема психічна [2; 3; 11; 18].

Наступною компетентністю фахівців установ, центрів, служб у взаємодії з відвідувачами є володіння навичками надання психологічної допомоги, що включає такий алгоритм дій: 1) підготуватися до зустрічі: ознайомитись з інформацією про кризову подію, в якій перебувала людина; 2) дивитись: тобто бачимо/фіксуємо/спостерігаємо поведінку та реакції людини: мовчання, плач, надмірна активність; 3) слухати: не перебивати, елементи активного слухання; 4) направляти (Центри психологічної підтримки та допомоги, Консультативно-тренінговий центр кафедри психології ПК ДСЗУ).

«Направляти» та спрямовувати клієнтів може передбачати ще й такі види надання психологічної підтримки, як: допомога людині задовольнити їхні базові потреби (вода; вологі/сухі серветки, коли людина може плакати) та отримати доступ до послуг; обговорення можливих варіантів вирішення проблем, які їх турбують, в межах посадових обов'язків; надання затребуваної/необхідної інформації; за необхідності – допомога людям звернутись до установ, щоб отримати соціальну/медичну підтримку.

Відтак знання про психічні стани та форми реакцій людини на травмуючі події слугують підґрунтям психологічної готовності фахівців центрів та служб до професійної діяльності в умовах війни. Хелперська діяльність фахівців у системі взаємодії «людина – людина» потребує формування компетентностей із відновлення психоемоційних ресурсів та знань із психологічної самопомоги. Такими компетентностями є:

Поінформованість про медико-психологічні особливості професійного вигорання фахівців в умовах війни.

Застосування правил психологічної стійкості у воєнний період: прийняття факту війни та часової невизначеності військових дій; психофізична адаптація до умов, що складаються (розвиток психологічної стійкості через відповідь на запитання: «Що я можу зробити для себе, щоб почувати себе краще?»); відмовитись від чинників, що знижують психічні та фізичні ресурси (розвиток психологічної стійкості через відповідь на запитання: «Від чого мені потрібно відмовитись?» – обмеження перегляду новин: 20–30 хв на добу; відмова від виснажливих розмов); поповнення психоемоційного ресурсу (розвиток психологічної стійкості через відповідь на запитання: «Що додає мені життєвих сил? Що допомагає почувати себе краще?»); підтримка зв'язку з рідними людьми;

допомога іншим людям після того, як потурбувалися про себе.

Додатковими формами відновлення психофізичних ресурсів як способу подолання стресового стану особистості можуть бути: відпочивати достатньою мірою; за можливістю регулярно їсти і пити; спілкуватися і проводити час із сім'єю та друзями; обговорювати проблеми з тими, кому довіряєте; займатися тим, що допомагає розслабитися (гуляти, співати, грати з дітьми); займатися посиленою фізичною активністю; знайти безпечні способи допомогти іншим в умовах кризи і взяти участь у колективній діяльності [1].

Важливу роль у професійній діяльності фахівців центрів та служб відіграє фасилітаційна взаємодія. Розглянемо декілька її принципів і прийомів.

Визнавайте і поважайте почуття іншого. Поставтеся максимально неупереджено до того, що ви бачите і чуєте, та прийміть інтерпретацію подій людиною, як вона її сприймає. Не намагайтеся відкоригувати сприйняття людиною фактичної ситуації чи послідовності подій. Важливо не лише спостерігати безпосередню поведінку, а й підтримувати психологічний контакт.

Демонструйте повагу до іншого. Для початку погодьтеся з людиною, потім зробіть коментар щодо її позиції, і в кінці поясніть свою. У словах кожної зі сторін завжди є щось раціональне та розумне. Замість того, щоб вказувати людині на її помилку, ви її вислуховуєте. Потім ви зможете висловити свою точку зору. Мета полягає в тому, щоб мати обмін думками, а не суперечку, де ніхто ні з ким не згоден і залишається при своєму.

«Затисніть» критику поміж двома компліментами. Якщо вам потрібно «видати» людині якесь критичне зауваження, то для того, аби воно було конструктивним і не викликало захисної реакції опору, спробуйте помістити його поміж двома позитивними фактами про цю людину (позитивне – негативне – позитивне). При цьому намагайтеся замість «але» використовувати «і»,

оскільки кожне «але» обнуляє та знецінює усе, що було сказано раніше.

Техніка «Я-висловлення». Дозволяє відстояти власні інтереси, не зіпсувавши при цьому стосунків з іншими. На відміну від «Ти-висловлення», «Я-висловлення» не містить критичних зауважень, образ і звинувачень на адресу співрозмовника, воно позбавлене оцінки поведінки іншого. «Я-висловлення» не повчає, не вимагає, а лише повідомляє іншому про ваші власні переживання й почуття з приводу якоїсь ситуації – і саме тому не викликає негативних захисних реакцій.

Прийом «Емоційне приєднання». Якщо ви стали свідком «фонтану гніву», можете спробувати підтримати людину в її почуттях: «А знаєте, я з вами повністю згодний». «Це нормально, що ви роздратовані/схвильовані/розлючені». «Я, мабуть, так само б відреагував». Адже інтенсивність негативних почуттів, які не пригнічуються та визнаються, парадоксальним чином знижується.

Фрази-фасилітатори: «Я вас уважно слухаю»; «Ваша реакція цілком природна»; «Ваші переживання/емоції/почуття абсолютно нормальні»; «Дякую, що поділились своїми переживаннями»; «Завдячую вам за вашу довіру і щирість»; «Ситуація складна, але ви добре тримаєтесь»; «Не зважаючи на ситуацію, ви все ж таки справляєтесь»; «Давайте разом вирішимо, що з цим можна зробити».

Висновки та перспективи подальших досліджень. Розвиток компетентностей фахівців установ, центрів та служб із надання психологічної самопомоги сприятиме формуванню адаптаційних ресурсів організму та профілактикою появи дистресу. Для фахівців ринку праці все зазначене буде ефективним лише в комплексі з іншими заходами, спрямованими на активізацію життєвих ресурсів. Потрібно розробити механізм реалізації заходів щодо активної підтримки фахівців ринку праці залежно від їхніх потреб та визначити в ньому місце психологічного супроводу й підтримки особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бебеза Л.Є. Психологія професійної аутоідентифікації лікаря (інтеріоризація, дефензивність, психопрофілактичні виміри) : дис. ... д. психол. наук : 19.00.04. Харків. 425 с.
2. Глаголич С.Ю., Маркова М.В. Стан психоемоційної сфери волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні бойових дій. *Психіатрія, неврологія, медична психологія*. 2018. Том 5, № 9. С. 93–100.
3. Маркова М.В., Росінський Г.С. Порушення здоров'я родини в учасників бойових дій у світлі концепції постстресової психологічної дезадаптації: клініко-психологічні прояви, механізми формування, засади психокорекції. *Проблеми безперервної медичної науки та освіти*. 2019. № 3(35). С. 5–9.
4. Петюх В.М. Мотивація активності безробітних на семінарах з техніки пошуку роботи. *Регіональні перспективи. Мотивація ефективної праці в ринковій економіці*. 2002. № 3-4. С. 120–122.
5. Калюжна Є.М. Тренінг самоефективності особистості: практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів. Херсон : Олді+, 2020. 224 с.
6. Калюжна Є.М. Я-концепція як ресурс досягнення цілісності та зрілості особистості. *Психологія: Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди*. Харків : ХНПУ, 2014. Вип. 48. С. 102–112.

7. Корчевна О.В. Психологічна підтримка безробітних у формуванні їхньої активності на ринку праці. *Ринок праці та зайнятість населення*. 2006. № 2(10).
8. Ляміна Л.Є. Цілі, форми та методи психологічної підтримки клієнтів служби зайнятості відповідно до ЄТОНН. *Бюлетень Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України*. 2002.
9. Маршавін Ю.М. Мотиваційний аспект забезпечення продуктивної зайнятості населення. *Бюлетень Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України*. 2002. № 2.
10. Приб Г.А., Бебеза Л.Є. Професіогенез особистості: психо-соціальні аспекти. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2019. № 2(16). С. 88–94.
11. Приб Г.А., Лапинська Т.В. Подолання розладів адаптації як чинник успішного професійного розвитку та кар'єрного зростання в осіб, які працюють в умовах підвищеної стресогенності. *Психологічний часопис : збірник наукових праць*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПНУ, 2019. № 11. Вип. 5. С. 237–252.
12. Раєвська Я.М. Теорія і практика професійного становлення фахівців соціальної сфери до міжпрофесійної взаємодії : монографія. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А.С., 2020. 348 с.
13. Раєвська Я.М. Вплив емоційного інтелекту на професійну успішність працівників державної служби зайнятості. *Габітус*. Вип. 25. 2021. С. 108–112.
14. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры. Москва : Независимая фирма «Класс», 1998. 496 с.
15. Eric Vermetten. Post-traumatic stress disorder. R. Yehuda. *New England journal of medicine*. 346(2). P. 108–114.
16. Bessel A. van der Kolk. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking, 2014. 464 pp.
17. Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S., Pfeifer, J. H., Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity to affective stimuli. *Psychological Science*, 18, 421–428.
18. Markova M., Falyova O. Health as a result of one's own behaviour in women undergoing chronic stress. *Psychological Perspectives on Health and Disease*. Volume 1. Determinants of Somatic and Mental Health. Warsaw : UEHS Press (University of Economics and Human Sciences Press), 2019. P. 57–76.

REFERENCES

1. Bebeza L.Ye. (2022) Psykholohiia profesiinoi autoidentyfikatsii likaria (interioryzatsiia, defenzyvnist, psykhoprofilaktychni vymiry) [Psychology of professional self-identification of a doctor (internalization, defensiveness, psychoprophylactic measurements)] *dys. ... d.psykhol.nauk*.19.00.04. Kharkiv. 425 pp. [in Ukrainian].
2. Hlaholych S.Yu., Markova M.V. (2018) Stan psykhoemotsiinoi sfery volonteriv, diialnist yakykh poviazana z zabezpechenniam viiskovykh v zoni boiovykh dii [The state of the psycho-emotional sphere of volunteers whose activities are related to the provision of the military in the combat zone]. *Psykhiaetriia, nevrolohiia, medychna psykholohiia*. 5, № 9. 93–100 [in Ukrainian].
3. Markova M.V., Rosinskyi H.S. (2019) Porushennia zdorovia rodyny v uchasnykiv boiovykh dii u svitli kontseptsii poststresovoi psykholohichnoi dezadaptatsii: kliniko-psykholohichni proiavy, mekhanizmy formuvannia, zasady psykholokorektsii [Family health disorders in combatants in the light of the concept of post-stress psychological maladaptation: clinical and psychological manifestations, mechanisms of formation, principles of psychocorrection]. *Problemy bezperervnoi medychnoi nauky ta osvity*. № 3 (35). 5–9 [in Ukrainian].
4. Petiukh V. M. (2002) Motyvatsiia aktyvnosti bezrobitnykh na seminarakh z tekhniky poshuku roboty [Motivation of the activity of the unemployed at seminars on job search techniques]. *Rehionalni perspektyvy. Motyvatsiia efektyvnoi pratsi v rynkovii ekonomitsi*. Poltava. № 3–4. 120–122 [in Ukrainian].
5. Kaliuzhna, Y. (2020). Treninh samoefektyvnosti osobystosti [Individual self-efficacy training]. Herson: Oldi+ [in Ukrainian].
6. Kaliuzhna, Y. (2014). Ja-konceptija jak resurs dosjagnennja cilisnosti ta zrilosti osobystosti [Self-concept is a resource for reaching the integrity and maturity of the specialty]. *Psihologija – Psychology*, Harkiv: HNPU, 102–112 [in Ukrainian].
7. Korchevna O. V. Psykholohichna pidtrymka bezrobitnykh u formuvanni yikhnoi aktyvnosti na rynku pratsi. *Rynok pratsi ta zainiatist naseleennia*. Kyiv, 2006. № 2(10). [in Ukrainian].
8. Liamina L. Ye. (2002) Tsili, formy ta metody psykholohichnoi pidtrymky kliientiv sluzhby zainiatosti vidpovidno do YeTONN [Objectives, forms and methods of psychological support for clients of the employment service in accordance with ETONN]. *Biuleten Instytutu pidhotovky kadriv derzhavnoi sluzhby zainiatosti Ukrainy*. Kyiv [in Ukrainian].

9. Marshavin Yu. M. (2002) Motyvatsiyni aspekt zabezpechennia produktyvnoi zainiatosti naselennia. *Biuletyn Instytutu pidhotovky kadriv derzhavnoi sluzhby zainiatosti Ukrainy*. Kyiv. № 2 [in Ukrainian].
10. Prib H.A., Beheza L.Ie. (2019) Profesiogeneza osobystosti: psykho-sotsialni aspekty [Professiogenesis of personality: psycho-social aspects.]. *Problemy suchasnoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats. Zaporizhzhia*. № 2 (16). 88–94 [in Ukrainian].
11. Prib H.A., Lapynska T.V. (2019) Podolannia rozladiv adaptatsii yak chynnyk uspishnoho profesiinoho rozvytku ta kariernoho zrostannia v osib, yaki pratsuiut v umovakh pidvyschenoi stressohennosti [Overcoming adaptation disorders as a factor of successful professional development and career growth in people working in conditions of increased stress]. *Psykholohichni chasopys : zbirnyk naukovykh prats*. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPNU. № 11. 5. 237–252 [in Ukrainian].
12. Raievska Ya.M. (2020) Teoriia i praktyka profesiinoho stanovlennia fakhivtsiv sotsialnoi sfery do mizh-profesiinoi vzaiemodii : monohrafiia [Theory and practice of professional development of social workers to interprofessional interaction: a monograph]. Kamianets-Podilskyi : Vydavets Pankova A. 348 pp. [in Ukrainian].
13. Raievska Ya.M. (2021) Vplyv emotsiinoho intelektu na profesiinu uspishnist pratsivnykiv derzhavnoi sluzhby zainiatosti [The influence of emotional intelligence on the professional success of employees of the public employment service]. *Habitus*. 25. 108–112 [in Ukrainian].
14. Shapyro F. (1998) *Psykhoterapiia emotsionalnykh travm s pomoshchiu dvyzheni hlaz: Osnovnye pryntsyry, protokoly y protsedury*. M.: Nezavysyamaia fyрма «Klass». 496 pp.
15. Eric Vermetten. Post-traumatic stress disorder. R Yehuda. *New England journal of medicine* 346(2), 108–114
16. Bessel A. van der Kolk. (2014) *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. 464 pp.
17. Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S., Pfeifer, J. H., Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity to affective stimuli. *Psychological Science*, 18, 421–428.
18. Markova M., Falyova O. (2019) Health as a result of one's own behaviour in women undergoing chronic stress. *Psychological Perspectives on Health and Disease*. Volume 1. Determinants of Somatic and Mental Health. Warsaw: UEHS Press (University of Economics and Human Sciences Press). 57–76.

ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вельдбрехт О. О.

*кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри фундаментальних дисциплін
Херсонський інститут Міжрегіональної академії управління персоналом
вул. Шевченко, 71, Миколаїв, Україна
orcid.org/0000-0001-7805-0890
eveldbreht@gmail.com*

Тавровецька Н. І.

*кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
Херсонський державний університет
вул. Шевченка, 14, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0002-9497-7386
1882181@gmail.com*

Ключові слова: *когнітивна оцінка стресової ситуації, ресурси подолання стресу, копінг, життєстійкість, стресостійкість, психологічна пружність, психотравма.*

Представлено психометричні властивості україномовної версії Шкали сприйнятого стресу Ш. Коена. Це простий, ефективний, визнаний у світі інструмент для оцінки сприйняття стресу і його потенційних наслідків. Після процедури прямого/зворотного перекладу та пілотажу шкала була включена в онлайн-опитування українців стосовно переживання стресу та ресурсів його подолання на 10–11 тижні війни. Вибірку склали 318 цивільних осіб віком від 14 до 70 років, серед яких 82,7% жінок (переважно херсонці, що перебували в окупації або вимушено покинули власні домівки). Крім PSS-10, респонденти заповнили анкету з переліком травмивних подій, Госпітальну шкалу тривоги та депресії; Шкалу резильєнтності Коннор-Девідсона, Опитувальник позитивного і негативного афекту. За отриманими даними, Альфа Кронбаха для шкали з 10 питань склала 0,840. У вибірці отримані оцінки PSS в інтервалі від 6 до 40 балів із середнім $25,64 \pm 6,72$. Це більше, ніж показники будь-якої вибірки, опубліковані раніше, що пояснюється аномальними умовами життя, в яких перебували респонденти. Найбільше стрес відчували юнаки 14–19 років, найменше – особи 35–39 років. Суб'єктивна оцінка напруженості у жінок значно вища, ніж у чоловіків ($p=0,000$). Загальна оцінка сприйнятого стресу корелює з насиченістю життя негативним досвідом: коли учасники дослідження безпосередньо переживали важку подію ($p=0,022$), ставали свідком нещастя інших ($p=0,004$), коли травмивні події траплялися з їх близькими ($p=0,015$), із відчуттям страху перед загрозами, які можуть трапитись ($p=0,005$). Оцінка PSS негативно корелює з показником психологічної стійкості та вираженістю позитивних емоцій за останні тижні; прямо – з вираженістю негативних емоцій, проявами тривожної та депресивної симптоматики (в усіх випадках $p=0,000$). Дослідження доводить внутрішню узгодженість, критеріальну, конструктну і прогностичну валідність Шкали сприйнятого стресу. Це ефективний інструмент для оцінки суб'єктивного сприйняття життєвої ситуації як неконтрольованої та непередбачуваної, що висуває надмірні вимоги до людини. Використання шкали дозволяє виявити респондентів, вразливих до негативного впливу стресу.

PERCEPTED STRESS SCALE (PSS-10): ADAPTATION AND APPROBATION IN THE WAR CIRCUMSTANCES

Veldbrekht O. O.

*Ph.D., Associate Professor at the Department of Fundamental Disciplines
Kherson Institute of the Interregional Academy of Personnel Management
Shevchenko str., 71, Mykolaiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7805-0890
eveldbreht@gmail.com*

Tavrovetska N. I.

*Ph.D., Professor at the Department of Psychology
Kherson State University
Shevchenko str., 14, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9497-7386
1882181@gmail.com*

Key words: *cognitive assessment of stressful situation, resources for overcoming stress, coping, hardiness, stress resistance, psychological resilience, psychotrauma.*

Article presented psychometric properties of the Ukrainian-language version of the Cohen's Perceived Stress Scale. It is an easy, effective, world-renowned tool for assessing the perception of stress and its potential consequences. Following a direct/reverse translation and a pilot study, the scale was included in an online survey of Ukrainians about stress and resources to coping during 10-11 weeks of war. The sample consisted of 318 civilians aged 14 to 70, of whom 82.7% were women (mostly Kherson residents who were under occupation or were forced to leave their homes). Besides to PSS-10, respondents filled the check list of traumatic events, Hospital Anxiety and Depression Scale; Connor-Davidson Resilience Scale, Positive and Negative Affect Schedule. According to the data obtained, Alpha Cronbach for a scale of 10 questions was 0.840. The sample received PSS scores ranging from 6 to 40 points with an average of 25.64 ± 6.72 . This is more than the results of any sample published earlier, which is explained by the abnormal living conditions of the respondents. Young people aged 14–19 felt the most stress, and people aged 35–39 had the least stress. Subjective assessment of tension in women is much higher than in men ($p=0.000$). The overall assessment of perceived stress correlates with the saturation of life with negative experiences: when participants directly experienced a difficult event ($p=0.022$), witnessed the distress of others ($p=0.004$), when traumatic events happened to their friends or relatives ($p=0.015$), with fear in the face of threats that may occur ($p=0.005$). Assessment of PSS is negatively correlated with the rate of psychological resilience and the expression of positive emotions in recent weeks; directly – with the expression of negative emotions, manifestations of anxiety and depressive symptoms (in all cases $p=0.000$). The study proves the internal consistency, criterion, constructive and prognostic validity of the Perceived Stress Scale. It is an effective tool for assessing the subjective perception of the life situation as uncontrolled and unpredictable, which makes excessive demands on the person. Using the scale allows to identify respondents who are vulnerable to the negative effects of stress.

Постановка проблеми. Сьогодні, як ніколи, існує гостра необхідність в оновленні та поповненні арсеналу україномовних діагностичних інструментів: валідних, надійних та доступних професійній спільноті. Необхідне методологічне

забезпечення, що дозволить оперативно вивчати проблеми воєнного й післявоєнного суспільства, пропонувати ефективні шляхи психологічної допомоги дітям та дорослим у подоланні негативних наслідків війни, а також презентувати

доброби українських науковців в міжнародних публікаціях.

Шкала сприйнятого стресу PSS (Perceived Stress Scale) розроблена американськими дослідниками Шелдоном Коеном та колегами для визначення ступеню, в якому людина оцінює життєву ситуацію як стресову (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) [8]. Теоретичною основою методики є когнітивно-опосередкована теорія стресу Р. Лазаруса, згідно з якою реакція людини на важку подію, а також її патогенний вплив на психічне та фізичне здоров'я, визначаються не стільки об'єктивними характеристиками стресору (його природою, інтенсивністю, тривалістю, раптовістю та ін.), скільки суб'єктивною оцінкою події в контексті можливостей подолання. Стрессова реакція виникає, коли: а) ситуація сприймається як значима та загрозна, б) людина оцінює власні ресурси як недостатні для її подолання [19].

Шкала вимірює, наскільки стресовим – тобто непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим – людина вважає попередній місяць свого життя. Цим PSS відрізняється від більшості методик, які фіксуються на зовнішніх чинниках стресового впливу та представляють собою перелік проблемних ситуацій, наявність яких респондент оцінює за певний проміжок часу (таких як шкала інвентаризації життєвих стресів Холмса-Рахе, оцінка стрес-факторів у професійній діяльності, тощо). Натомість *сприйнятий стрес* розглядається як загальний результат впливу реальних подій, процесів подолання та ряду інших особистісних і контекстуальних чинників: очікувань, толерантності до фрустрації, рівня накопиченого стресу, ресурсного стану людини, наявності соціальної підтримки і т.ін. (1983) [8].

Спочатку шкала містила 14 пунктів, паралельно автори запропонували скорочену версію з 4 пунктів для телефонних опитувань. В тому ж році створена версія з 10 питань, за допомогою якої проведене національне опитування щодо стану здоров'я й задоволеності життям жителів США (Cohen & Williamson, 1988) [7]. Приклади питань: «Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?», «Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?». Респонденти оцінюють кожний пункт за допомогою 5-бальної шкали Лікєрта: ніколи (0 балів), майже ніколи (1 бал), іноді (2 бали), досить часто (3 бали), часто (4 бали). Для пунктів сформульованих позитивно (тобто зворотних), шкала оцінок перегортається; після цього бали за всіма питаннями підсумовуються. Сумарний показник PSS відображає, наскільки напруженою людина сприймає поточний момент свого життя – це усвідомлювана оцінка ступеню, в якому зовнішні

вимоги перевищують власну здатність впоратися з ними.

Автори відзначають, що місяць є достатньо коротким періодом, щоб усвідомлювати об'єктивні події, котрі все ще впливають на рівень стресу респондентів. При цьому PSS не прив'язує оцінку до конкретних ситуацій – вона чутлива як до існуючих життєвих обставин, так і до стресів, викликаних ненастанням очікуваних подій, а також до проблем в житті друзів і родичів. Оскільки запитання носять загальний характер і не стосуються конкретних життєвих чи професійних умов, інструмент може використовуватись для будь-яких груп населення, що мають принаймні молодшу середню освіту. Такий підхід дозволяє охопити джерела стресу, що відрізняються в різних країнах і культурах. Простота та зручність опитувальника дозволяють використовувати його в телефонних та інтернет-опитуваннях.

Шкали з 14, 10 та 4 пунктів показали високу внутрішню й ретестову надійність, прогностичну й конструктну валідність. Доведено, що PSS-10 дозволяє оцінити сприйнятий стрес без втрати психометричної якості порівняно з більш розгорнутою шкалою. Показники PSS помірно корелювали з кількістю важких подій, які респонденти пережили протягом останнього року, але найважливіше, що оцінка сприйнятого стресу виявилась більш надійним предиктором негативних наслідків стресу та проблем адаптації, ніж традиційна інвентаризація життєвих подій. Вона значимо пов'язана з рівнем соціальної тривожності, депресивною симптоматикою, залежністю від паління, вживанням більшої кількості алкоголю та ліків, із частотою захворювань й звернень за медичною допомогою [7; 8].

У наступні роки багато досліджень підтвердили зв'язки між сприйняттям стресу та погіршенням фізичного здоров'я: пригніченням імунних реакцій (Burns et al., 2002) [4], розвитком цукрового діабету (Kramer et al. 2000) [18], захворюваннями шкіри (Chiu, Chon & Kimball, 2003) [6], загоєння ран (Ebrecht et al., 2004) [12], ризиком серцево-судинних захворювань (Tura et al., 2020) [27], ожирінням і труднощами контролю харчування (Junne et al., 2017) [17], ускладненнями вагітності (Engidaw, Mekonnen & Amogne, 2019) [13] та іншими ефектами. Разом із цим в різних культурних та вікових групах накопичені дані про вплив на суб'єктивне сприйняття стресу таких психологічних чинників, як стратегії подолання труднощів (Lequerica et al., 2008) [20], добросовісність (Chen et al., 2017) [5], емоційний інтелект та самоефективність (Molero Jurado et al., 2019) [21], сприйняття соціальної підтримки (Yalcin-Siedentopf et al., 2021) [28]. Все це зумовлює важливість регулювання когнітивно-обумов-

леного стресу в профілактиці та подоланні багатьох психосоматичних захворювань, порушень настрою та поведінки.

Таким чином, PSS є ефективним інструментом для вивчення суб'єктивної оцінки стресу як чинника виникнення та розвитку соматичних, психічних і поведінкових розладів. Оскільки рівень сприйнятого стресу залежить від щоденних проблем, серйозних життєвих подій та змін у ресурсах подолання, очікується, що прогностична валідність PSS знижується через чотири-вісім тижнів після опитування (Cohen & Williamson, 1988) [7].

Оригінальна PSS-10 та керівництво до неї (а також інші шкали доктора Ш. Коена) доступні на сайті Лабораторії вивчення стресу, імунітету та хвороб університету Карнегі-Мелон, дозволене їх вільне використання для некомерційних наукових досліджень та в академічних цілях. Автори наголошують, що шкала не має певної точки відсічі балів; отримані показники слід розглядати в контексті конкретної вибірки та робити висновки, виходячи з отриманих середніх оцінок та розподілу показників.

На момент написання цієї публікації Шкала сприйнятого стресу була перекладена тридцятьма мовами. Її психометрична компетентність підтверджена в різних культурних середовищах, а також в «проблемних» клінічних та соціально-демографічних вибірках: серед літніх людей (Ezzati et al., 2014) [14], пацієнтів з деменцією та їхніх опікунів (Deeken et al., 2018) [10], військовослужбовців (Park & Colvin, 2019) [25], тощо. За даними бази PubMed, вона використана більше ніж в 8 тис. публікацій в усьому світі. Сьогодні це, без перебільшення, найбільш популярний інструмент для психологічної оцінки сприйняття стресу та його потенційних наслідків. З огляду на це україномовна версія PSS стане цінним набутком як для практичних психологів, що допомагають долати складні життєві обставини, так і для дослідників, що вивчають вплив стресу на здоров'я і психологічне благополуччя українців, його крос-культурні особливості.

Мета публікації – представити результати адаптації та психометричні властивості україномовної версії Шкали сприйнятого стресу.

Методологія дослідження

Переклад. Була здійснена традиційна процедура прямого-зворотного перекладу методики. Український переклад було здійснено незалежно трьома психологами – кандидатами наук, що володіють англійською мовою та мають досвід роботи із проблематикою стресу. Після обговорення розбіжностей був узгоджений варіант, який максимально відображає зміст та сенс оригінальних питань, при цьому враховує мовленнєві осо-

бливості української культури. Для досягнення семантичної та концептуальної еквівалентності ми намагалися уникати дослівного перекладу, натомість відшукували синонімічні поняття, що більш «природно» сприймаються українською. Коректність перекладу українською мовою контролювалася зворотним перекладом на англійську, який було здійснено професійним перекладачем; до порівняння оригінального тексту з отриманим перекладом залучений нативний носій англійської мови, не психолог.

На передфінальному етапі версія, що містила альтернативні варіанти питань, була пред'явлена вибірці з 23 студентів – випускників психологічного факультету Херсонського державного університету. Вони прокоментували ясність питань та труднощі заповнення бланків. В остаточний варіант шкали увійшли формулювання, що респонденти відзначили як більш доступні для розуміння, які мали кращі показники розподілу відповідей та міцніше корелювали з сумарною оцінкою сприйнятого стресу.

Так, виразу «were on top of things» («бути на висоті»), що означає контролювати щось або успішно впоратись з важким завданням, проблемою) було знайдено еквівалент «почуватися господарем становища», який краще відображує стресову проблематику (п. 8). Багатозначна ідіома у п. 5 «things were going your way» («йти своїм шляхом» в даному випадку має на увазі – відбувається згідно вашим планам та бажанням) була перекладена «відбувається во-вашому» та доповнена більш розгорнутим тлумаченням.

Отримана таким чином фінальна україномовна версія Шкали сприйнятого стресу (додаток А) була включена в комплект методик для дослідження психоемоційного стану жителів України на початку військової агресії з боку росії. Це дало змогу вивчити її діагностичні властивості безпосередньо під час подій, що мають характер колективної психотравми.

Вибірка. Вибірка формувалася методом «снігового кому». Вона включила 318 цивільних українців віком від 14 до 70 років ($32,97 \pm 12,07$), серед яких 263 жінки та 55 чоловіків – табл. 1. Респонденти були зайняті в різних професійних сферах, але 28,3% внаслідок війни втратили роботу. 41,8% учасників дослідження були вимушені покинути власні домівки, половина з них виїхали в інші країни світу. Жителі Херсону та Херсонської області (76,1% вибірки) під час опитування перебували в окупації протягом 10–11 тижнів.

Процедура. Опитування відбувалося онлайн, як частина розгорнутого дослідження стресу та способів його подолання під час війни. Запрошення з посиланням на Google-форму були розміщені в соціальних мережах та в чатах спілкування

Соціально-демографічні характеристики вибірки

Параметри		N	%
Стать	жінки	263	82,70
	чоловіки	55	17,30
Вік	14–25 років	113	35,53
	26–35 років	72	22,64
	36–45 років	87	27,36
	46–55 років	31	9,75
	56 років та більше	15	4,72
Освіта	школярі	6	1,89
	студенти	99	31,13
	особи із спеціальною середньою освітою	22	6,92
	особи з вищою освітою	124	38,99
	особи з декількома вищими освітами та/або з науковим ступенем	67	21,07
Місто проживання	м. Херсон	185	58,18
	міста та села Херсонської області	57	17,92
	м. Київ та міста Київської області	52	16,35
	інші міста України	29	9,12
Місце перебування	вдома	183	57,55
	внутрішньо-переміщені особи в межах України	69	21,70
	біженці, що тимчасово виїхали в інші країни	64	20,13

українців. Всі учасники були поінформовані щодо мети збору даних, дали добровільну згоду на участь у дослідженні.

Діагностичні методики. Окрім україномовної версії Шкали сприйнятого стресу, респонденти заповнили ряд інших опитувальників, які допомогли визначити валідність апробованого інструменту.

Шкала сприйнятого стресу PSS-10. Респонденти заповнили скорочену версію шкали, що містила 6 прямих та 4 реверсивних питань. При обробці розраховувався єдиний сумарний показник сприйнятого стресу.

Перелік травмивних подій, сформований на основі Life Events Checklist for DSM-5 (Weathers et al., 2013). Анкета-самозвіт, спрямована на визначення потенційно травматичних подій у житті людини, включала 12 пунктів, що охопили поширені під час війни небезпеки: пожежа або вибух; транспортна аварія; отруєння токсичними речовинами чи радіацією; фізичний напад, побиття (в тому числі зі зброєю); сексуальне насильство; участь у бойових діях; взяття у полон або заручники; життєво небезпечна хвороба чи травма; важкі людські страждання; раптова смерть; значні матеріальні збитки; втрата домівки. Учасники дослідження відзначали рівень впливу кожної події, використовуючи номінальну шкалу з 6 варіантів, при цьому могли відзначити відразу декілька відповідей стосовно одного типу травмивної події: а) це сталося безпосередньо зі мною, б)

я був/була свідком події, в) це сталося з моїм родичем чи другом, г) це частина моєї роботи; д) відчуваю це як актуальну загрозу; е) це мене не стосується. Для отримання кількісних показників насиченості життя стресовими подіями ми підраховували частоту (суму виборів) кожного варіанту відповідей в індивідуальних бланках.

Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS: Zigmond & Snaith, 1983) – скринінговий інструмент для виявлення симптомів розладів настрою, що впливають на стан здоров'я і якість життя людини. Містить 14 питань з варіантами відповідей від 0 до 3 балів; отримані оцінки розподіляються порівну між двома шкалами «Депресія» та «Тривога», сумарні бали прямо відображають рівень вираженості відповідних порушень. Український варіант методики дозволено для некомерційного використання володарем авторських прав Maple Research Trust на основі підписаної ліцензійної угоди головного користувача «MULA» та авторів статті.

Шкала стресостійкості К. Коннор та Дж. Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC 10) спрямована на вивчення психологічної стійкості в клінічній практиці, зокрема в роботі з ПТСР [10]. Резильєнтність – це сукупність особистісних рис та диспозицій, які допомагають людині конструктивно долати виклики та загрози, швидко відновлюватись після життєвих травм. Самозвіт містить 10 питань з 5-бальною шкалою Лікерта від «ніколи» до «майже завжди», що стосуються різних компонентів пси-

хологічної стійкості: здатність адаптуватися до змін, долати перешкоди, ясно мислити в кризових ситуаціях, справлятися з неприємними та болісними почуттями, тощо. Високі оцінки свідчать про розвинену психологічну «пружність», життєстійкість людини. Українська версія методики, створена авторським колективом під керівництвом І. І. Шаповал (2020) [2], люб'язно надана для дослідження доктором Дж. Девідсоном.

Опитувальник позитивного і негативного афекту PANAS в адаптації М.Б. Кліманської та І.І. Галецької (2020) складається з переліку 10 позитивних та 10 негативних дескрипторів, котрі респонденти оцінювали від 1 до 5 балів відповідно до того, як вони почувалися останні декілька тижнів від початку війни (від «майже або зовсім ні» до «дуже сильно»). Результат представляє собою дві оцінки, що підсумовуються окремо для субшкал позитивних та негативних емоцій [1].

Аналіз даних. Внутрішня надійність україномовної шкали оцінювалась за критерієм альфа Кронбаха. Критеріальна та прогностична валідність підтверджена співставленням оцінок PSS-10 з частотою травмивних подій, показниками розладів настрою та стресостійкості (однофакторний дисперсійний аналіз, кореляції Пірсона). Факторна структура перевірена методом головних компонент з Варімакс-обертанням. Вплив демографічних показників на рівень сприйнятого стресу з'ясовано порівнянням середніх результатів в групах різної статі та віку (t-критерій Стьюдента, ANOVA). Розрахунки зроблено в програмі

SPSS 19.0; розглядалися двосторонні статистичні коефіцієнти, результати вважались значущими при $p < 0,05$.

Результати дослідження та обговорення

Внутрішня консистентність. Альфа Кронбаха для 10 питань шкали склала 0,840. Це високе значення, що свідчить про узгодженість змісту опитувальника, всі пункти якого відображають одну й ту саму психічну реальність. Отриманий результат близький до даних багатьох попередніх досліджень, в яких показана внутрішня надійність PPS на рівні 0,75–0,88 [1; 8; 21].

Середні тенденції української вибірки під час війни. За результатами PPS-10 були отримані оцінки в інтервалі від 6 до 40 балів із середньою тенденцією $25,64 \pm 6,72$. Це набагато більше, ніж показники будь-якої національної або клінічної вибірки, опубліковані в попередніх дослідженнях (для порівняння, в опитуванні 1983 р. середні бали у вибірці 2387 дорослих американців становили $13,02 \pm 6,35$) [7].

Розподіл оцінок не відповідає критеріям нормальності, адже він сильно зміщений праворуч, в зону високих значень – рис. 1. Показник асиметрії склав $-0,464$, що більш ніж вдвічі перевищує значення стандартної похибки асиметрії 0,137. Значимість критерію Колмогорова-Смирнова при порівнянні з нормальним розподілом склала 0,023. Безперечно, на результати вплинули аномальні обставини під час опитування, за яких всі респонденти об'єктивно переживали більш або менш виражений стрес. Повторне дослідження

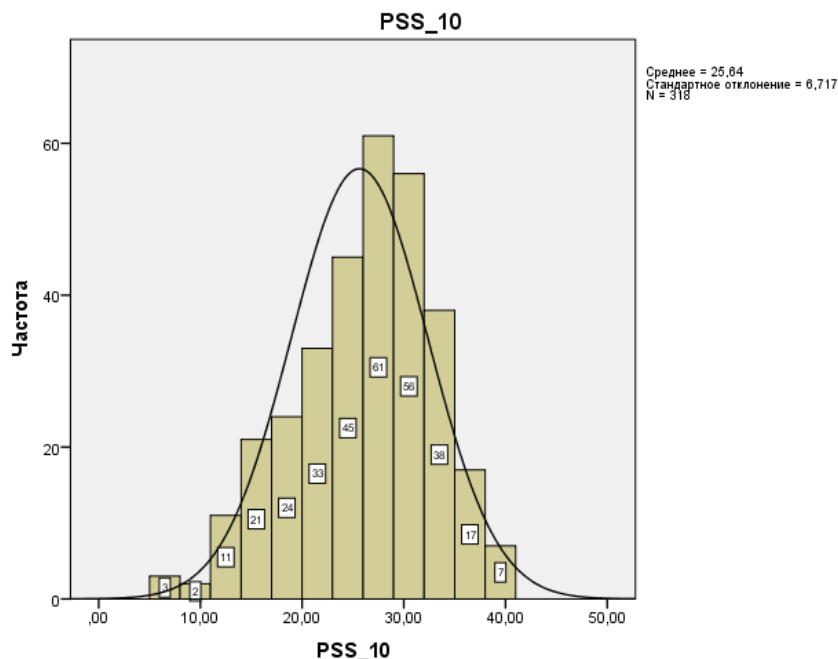


Рис. 1. Гістограма розподілу оцінок Шкали сприйнятого стресу в українській вибірці під час війни

в мирний час допоможе з'ясувати «фоновий» рівень сприйнятого стресу в українській вибірці.

Накопичені дані попередніх досліджень показують, що рівень сприйнятого стресу досить сильно відрізнявся залежно від часу опитування та особливостей вибірки. Так, протягом 26 років середній показник PSS в США суттєво зріс: для жінок він склав $13,68 \pm 6,57$ у 1983 році та $16,14 \pm 7,56$ в 2009 році; для чоловіків – $12,07 \pm 5,89$ та $15,52 \pm 7,44$ відповідно. При цьому зникла різниця в рівні сприйнятого стресу деяких соціально-незахищених категорій (безробітні, етнічні меншини), що свідчить про важливі суспільні зміни. На фоні глобальної економічної кризи 2008–2009 років вразливість до стресу збільшилася лише у окремих категорій респондентів: осіб середнього віку, білих чоловіків, людей із вищою освітою і тих, хто працює повний робочий день (Cohen & Janicki-Deverts, 2012) [7]. Це підтверджує вагомому роль когнітивної оцінки, зумовленої соціально-культурними відмінностями, у формуванні психоемоційної та фізіологічної реакції на зовнішні стресори в різні історичні періоди.

Гендерні та вікові відмінності. Були виявлені суттєві розбіжності між оцінками чоловічої та жіночої частини вибірки – табл. 2. Рівень суб'єктивної оцінки напруженості життєвої ситуації у жінок значно вищий.

Оскільки обсяг чоловічої підвибірки невеликий, цей висновок потребує уточнення. Разом із тим тенденція жінок до вищих балів PSS відпові-

дає даним досліджень в багатьох репрезентативних вибірках (Remor, 2006 [26], Örüçü & Demir, 2009 [24], Cohen & Janicki-Deverts, 2012 [7]; Andreou et al., 2011 [1]; Ezzati et al., 2014 [14]). Отже, жінкам властива більша вразливість до когнітивно-опосередкованого стресу, що слід враховувати в програмах психологічної допомоги.

Коефіцієнт кореляції між віком учасників і показником PPS-10 склав $-0,102$ при $p=0,069$. Для уточнення даних ми розбили вибірку на 8 вікових груп з інтервалом в 5 років (чисельність 43, 65, 27, 41, 40, 47, 25 та 30 осіб), в яких порівняли середні оцінки PSS-10. Як бачимо з рис. 2, найбільший стрес в ситуації війни відчуває молодша група віком 14–19 років. Однофакторний дисперсійний аналіз показав значиму різницю ($F=2,19$ при $p=0,035$), найсуттєвіші відмінності стосуються груп 14–19 та 35–39 років ($p=0,009$).

Раніше розробники шкали виявили сильну кореляцію між оцінкою PPS та об'єктивною кількістю життєвих стресів в молодшій групі, в той час як у старших респондентів такий зв'язок був відсутній (Cohen et al., 1983) [8]. На думку авторів, це може відображати відмінну роль життєвих подій у визначенні рівня стресу різних вікових груп. Молодь сприймає стрес більш безпосередньо, на його оцінку в меншому ступені впливають очікування, хронічний стрес та інші внутрішні чинники.

Три хвили національного опитування в США з використанням PSS-10 (1983, 2006 та 2009 рр.,

Таблиця 2

Порівняння середніх показників PSS-10 в підвибірках різної статі

	Описові статистики			Порівняльний аналіз		
	M	SD	SE	Значимість критерію Лівіня	t	Знач-сть різниці
Жінки (N=263)	26,32	6,40	0,39	0,125	4,24	0,000
Чоловіки (N=55)	22,22	7,12	0,96			

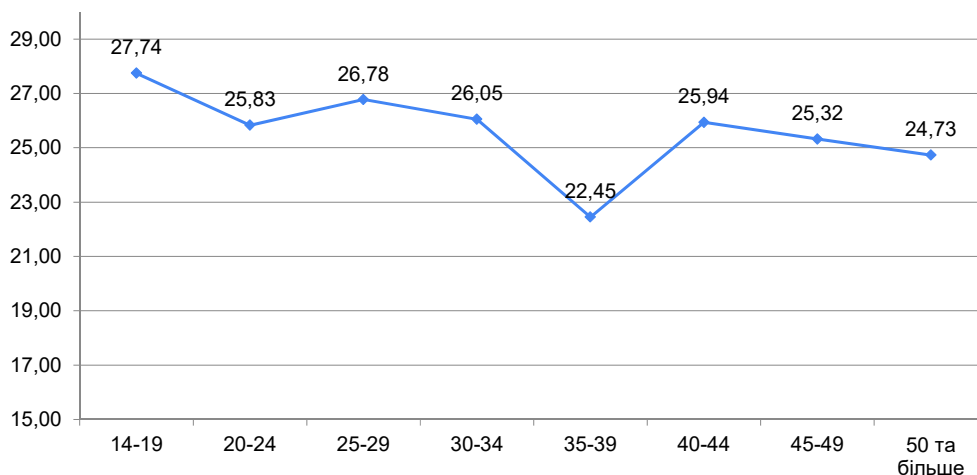


Рис. 2. Середній показник Шкали сприйнятого стресу в групах різного віку

загалом 6387 респондентів від 18 до 65 років) показали, що оцінка сприйнятого стресу достовірно знижується з віком, а також суттєво залежить від наявності освіти, рівня доходів, професійної зайнятості та сімейного статусу. Загалом, демографічний розподіл показників узгоджується з традиційними уявленнями про соціально-незахищені групи, що відчують більший тиск середовища, ризикують зіткнутися зі важкими для них життєвими подіями та мають дефіцит ресурсів подолання [7].

Отже, існує досить виразна тенденція, при якій юнаки гостріше сприймають стресову ситуацію (війни, переїзду, втрати доходу), ніж українці середнього віку. Це можна пояснити тим, що представники старшого покоління мають більший досвід подолання життєвих криз та важких подій: на їхню долю припав розпад СРСР, економічний та суспільний занепад 1990-тих років, революції періоду незалежності, тощо. Вікова група 35–39 років з дитинства зростала в умовах вкрай нестабільного та неблагополучного суспільства. Це призводить до припущення, що особливості сприйняття стресу залежать від вікової когорти, а ширше – від історичного та культурного середовища, що формує особистість.

Валідність. Загальна оцінка сприйнятого стресу значимо корелює з частотою травмивних подій, тобто з об'єктивною насиченістю життя негативним досвідом: коли учасники дослідження безпосередньо переживали важку подію ($p=0,022$), коли ставали свідком нещастя інших ($p=0,004$), коли травмивні події траплялися з її близькими та друзями ($p=0,015$), а також з силою відчуття страху перед нещастями і загрозами, які можуть трапитись ($p=0,005$). Негативні кореляції PSS-10 виявлені з випадками, коли стрес є частиною роботи ($p=0,002$), та з частотою відповідей «це мене не стосується» ($p=0,001$). Останнє питання стосується більшою мірою суб'єктивного

сприйняття негараздів – їх ігнорування, ці відповіді тісно пов'язані з низькими оцінками PSS.

Як видно з табл. 3, оцінка PSS має сильні негативні кореляції з показником психологічної стійкості ($p=0,000$), тобто особи з низьким рівнем сприйняття стресу здатні переживати стресові події без суттєвих порушень власної життєдіяльності, психічного та фізичного здоров'я. Показник сприйнятого стресу від'ємно корелює з вираженістю позитивних емоцій за останні декілька тижнів (з початку війни) та прямо пов'язаний із вираженістю негативних емоцій, в усіх випадках кореляції мають рівень значимості 0,000. Прямі та тісні кореляції з проявами тривожної та депресивної симптоматики ($p=0,000$) підтверджують значимість оцінки сприйнятого стресу як предиктора психофізіологічних порушень.

Факторна структура. Придатність даних вибірки до факторизації підтверджена критерієм сферичності Барлетта ($p=0,000$) та тестом Кайзера-Мейєра-Олкіна ($KMO=0,874$). Первинне рішення показало, що всі пункти PSS-10 позитивно корелюють з головним фактором, маючи навантаження 0,43 та більше. Найвагоміші навантаження при цьому мають питання 2, 3, 5 та 10. При Варімакс-обертанні чітко окреслюються два фактори, які разом пояснюють 53,91% дисперсії. Перший фактор охоплює пункти, що сформульовані негативно, тобто характеризують силу стресу (пояснює 34,55% загальної дисперсії); другий – пункти, сформульовані позитивно, що характеризують спроможність людини до подолання труднощів (19,36% дисперсії).

Хоча шкала є одновимірною, більшість дослідників, які вивчали психометричні властивості PSS, відзначали існування двох латентних факторів, які тісно корелюють один з одним. Від початку на це вказали самі розробники (Cohen & Williamson, 1988): перший фактор (25,9% дисперсії) об'єднав пункти, що були негативно сформу-

Таблиця 3

Кореляції PSS–10 з іншими діагностичними вимірами

Діагностичні методики та показники:		r Пірсона
Перелік травмивних подій (частота вибору відповідей):	А) це сталося безпосередньо зі мною	0,129*
	Б) я був/була свідком події	0,163**
	В) це сталося з моїм родичем чи другом	0,136*
	Г) це частина моєї роботи	-0,173**
	Д) відчуваю це як актуальну загрозу	0,157**
	Е) це мене не стосується	-0,186**
PANAS	Позитивні емоції	-0,485**
	Негативні емоції	0,663**
CD-RISC 10	Психологічна стійкість	-0,500**
HADS	Тривога	0,643**
	Депресія	0,576**

** кореляція значима на рівні 0,01, * – на рівні 0,05 (2–сторон.)

льовані (напр., відчував знервованість і стрес); другий фактор (15,7% дисперсії) відображав позитивно сформульовані твердження (напр., успішно впорався з неприємностями). Для цілей вимірювання сприйнятого стресу відмінність між двома факторами була визнана нерелевантною, тому оцінки PSS розраховуються як сума відповідей всіх пунктів [7].

Наступні дослідники також виявляли подібні фактори, але трактували їх більш змістовно: як відображення адаптаційного симптому та здатності до подолання (Hewitt et al., 1992) [16], негативне та позитивне сприйняття стресу (Mimura & Griffiths, 2004) [21], сприйнята безпорадність та самоефективність (Örücü & Demir, 2009) [24], дистрес та копінг (Ezzati et al., 2014) [14]. В усіх випадках до негативного фактору входили прямі питання шкали, до позитивного фактору – реверсивні питання, які змістовно більшою мірою пов'язані з можливостями контролю ситуації та подолання проблем. Сучасні дослідження з використанням структурного моделювання показують, що двовимірний модель має кращі властивості, ніж одновимірний (Golden-Kreutz et al., 2004 [15]; Nielsen et al. 2016 [23]). Усе це зумовлює можливість розглядати PSS як багатовимірний конструкт. Окремий аналіз негативного та позитивного факторів (сприйнятого стресу та стресостійкості) значно розширює діагностичні

можливості ШСС, зокрема диференціює їх роль в порушеннях здоров'я та адаптації.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило внутрішню узгодженість, критеріальну та прогностичну валідність скороченої Шкали сприйнятого стресу, а також відповідність факторної структури україномовного перекладу оригінальної методики. Це ефективний інструмент для оцінки суб'єктивного сприйняття життєвої ситуації як стресової, тобто неконтрольованої, непередбачуваної та напруженої, що висуває надмірні вимоги до людини та перевищує наявні можливості подолання. Високі оцінки шкали дозволяють виявити респондентів, вразливих до негативного впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я. Рівень сприйняття стресу залежить від віку та статі людини, від особистісних ресурсів подолання та від реальної насиченості життя важкими подіями.

Обмеження результатів. Ретестова надійність методики не вимірювалась, адже все українське суспільство в момент опитування (травень 2022 року) перебувало в стресовому стані під час війни, яка тривала третій місяць. Хоча початковий стрес вже минув, цей стан не можна вважати нормальним. Зважаючи на невизначеність та тривалість кризової ситуації, слід повторити опитування в мирний час, із залученням жінок та чоловіків у приблизно рівних долях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кліманська М.Б., Галецька І.І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний часопис*. 2020. № 6(4). С. 119–132. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10>
2. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 80(2). С. 66–72. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236
3. Andreou E., Alexopoulos E.C., Lionis C. et al. Perceived Stress Scale: reliability and validity study in Greece. *International journal of environmental research and public health*. 2011. Vol. 8. Pp. 3287–3298. DOI: 10.3390/ijerph8083287
4. Burns V. E., Drayson M., Ring C., Carroll D. Perceived stress and psychological well-being are associated with antibody status after meningitis C conjugate vaccination. *Psychosomatic Medicine*, 2002. Vol. 64(6). Pp. 963–970. DOI: 10.1097/01.psy.0000038936.67401.28
5. Chen Y., Peng Y., Ma X., Dong X. Conscientiousness Moderates the Relationship Between Perceived Stress and Depressive Symptoms Among U.S. Chinese Older Adults. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*. 2017. Vol. 72(1). P. 108–112. DOI: 10.1093/gerona/glw172
6. Chiu A., Chon S. Y., Kimball A. B. The response of skin disease to stress: Changes in the severity of acne vulgaris as affected by examination stress. *Archives of Dermatology*. 2003. Vol. 139. Pp. 897–900. DOI: 10.1001/archderm.139.7.897
7. Cohen S., Janicki-Deverts D. Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 2012. Vol. 42(6). Pp. 1320–1334. DOI: 10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x.
8. Cohen S., Williamson G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* / S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.). Newbury Park, CA : Sage, 1988. Pp. 31–67.

9. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 1983. Vol. 24, Pp. 385–396. DOI : <https://doi.org/10.2307/2136404>
10. Connor K., Davidson J. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003. Vol. 18(2). Pp. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113
11. Deeken F., Häusler A., Nordheim J. et al. Psychometric properties of the Perceived Stress Scale in a sample of German dementia patients and their caregivers. *International Psychogeriatrics*, 2018. Vol. 30(1). Pp. 39–47. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1041610217001387>
12. Ebrecht M., Hextall J., Kirtley L.G. et al. Perceived stress and cortisol levels predict speed of wound healing in healthy male adults. *Psychoneuroendocrinology*. 2004. Vol. 29(6). Pp. 798–809. DOI: 10.1016/S0306-4530(03)00144-6
13. Engidaw N.A., Mekonnen A.G., Amogne F.K. Perceived stress and its associated factors among pregnant women in Bale zone Hospitals, Southeast Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Research Notes*, 2019. Vol. 12(1). P. 356. DOI: 10.1186/s13104-019-4383-0
14. Ezzati A., Jiang J., Katz M. J. et al. Validation of the Perceived Stress Scale in a community sample of older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 2014. Vol. 29(6). Pp. 645–652. DOI: 10.1002/gps.4049
15. Golden-Kreutz D. M., Browne M. W., Frierson G. M., Andersen, B. Assessing stress in cancer patients: a second-order factor analysis model for the Perceived Stress Scale. *Assessment*, 2004. Vol. 11(3). Pp. 216–223. DOI: 10.1177/1073191104267398
16. Hewitt P. L., Flett G. L., Mosher S. W. The Perceived Stress Scale: Factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1992. Vol. 14(3). Pp. 247–257. DOI: 10.1007/BF00962631
17. Junne F., Ziser K., Giel K. E. et al. Determinants of Perceived Stress in Individuals with Obesity: Exploring the Relationship of Potentially Obesity-Related Factors and Perceived Stress. *Obesity Facts*, 2017. Vol. 10(2). Pp. 127–138. DOI: 10.1159/000454833
18. Kramer J.R., Ledolter J., Manos G.N., Bayless M. L. Stress and metabolic control in diabetes mellitus: methodological issues and an illustrative analysis. *Annals of Behavioral Medicine*. 2000. Vol. 22(1). Pp. 17–28. DOI: 10.1007/BF02895164
19. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw Hill, 1966. 466 p.
20. Lequerica A. H., Forschheimer M., Tate D. G. et al. Ways of coping and perceived stress in women with spinal cord injury. *Journal of Health Psychology*, 2008. Vol. 13(3). Pp. 348–354. DOI: 10.1177/1359105307088139
21. Mimura C., Griffiths P. A Japanese version of the perceived stress scale: translation and preliminary test. *International Journal of Nursing Studies*. 2004. Vol. 41. Pp. 379–385. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2003.10.009
22. Molero Jurado M.d.M., Pérez-Fuentes M.d.C., Oropesa Ruiz N.F. et al. Self-Efficacy and Emotional Intelligence as Predictors of Perceived Stress in Nursing Professionals. *Medicina*. 2019. Vol. 55. P. 237. DOI: 10.3390/medicina55060237
23. Nielsen M. G., Ørnboel E., Vestergaard M. et al. The construct validity of the Perceived Stress Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 2016. Vol. 84. Pp. 22–30. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2016.03.009
24. Örücü M. Ç., Demir A. Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health*. 2009. Vol. 25. Pp. 103–109. DOI: 10.1002/smi.1218
25. Park S. Y., Colvin K. F. Psychometric properties of a Korean version of the Perceived Stress Scale (PSS) in a military sample. *BMC Psychology*. 2019. Vol. 7(1). P. 58. DOI: 10.1186/s40359-019-0334-8
26. Remor E. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Spanish Journal of Psychology*, 2006. Vol. 9(1). Pp. 86–93. DOI: 10.1017/s1138741600006004
27. Tyra A. T., Soto S. M., Young D. A., Ginty A. T. Frequency and perceptions of life stress are associated with reduced cardiovascular stress-response adaptation. *International Journal of Psychophysiology*. 2020. Vol. 157. Pp. 51–60. DOI: 10.1016/j.ijpsycho.2020.08.006
28. Yalcin-Siedentopf N., Pichler T., Welte A.S. et al. Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults. *Archives of Women's Mental Health*. 2021. Vol. 24. Pp. 403–411. DOI: 10.1007/s00737-020-01076-2

REFERENCES

1. Klimanska, M. B., & Haletska, I. I. (2020). Psychometrychna kharakterystyka opytuvalnyka pozytyvnoho i nehatyvnoho afektu (OPANA), rozroblenoho na osnovi metodyky PANAS [Psychometric characteristics of the questionnaire on positive and negative affects (OPANA), based on the PANAS scales]. *Psychological journal*, 6(4). 119–132. DOI : 10.31108/1.2020.6.4.10 (in Ukrainian).

2. Shkolina N.V., Shapoval I.I., Orlova I.V., Kedyk I.O., Stanislavchuk M.A. (2020). Adaptatsiia ta validyzatsiia ukrainomovnoi versii shkaly stresostiikosti Konnora – Davidsona-10 (CD-RISC-10): aprobatyia u khvorykh na ankilozyvnyi spondylit [Adaptation and validation of the ukrainian version of the Connor–Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10): approbation in patients with ankylosing spondylitis]. *Ukrainian Journal of Rheumatology*, 80(2), 66–72. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236 (in Ukrainian).
3. Andreou, E., Alexopoulos, E.C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G.P., & Darviri, C. (2011). Perceived Stress Scale: reliability and validity study in Greece. *International journal of environmental research and public health*, 8, 3287–3298. doi: 10.3390/ijerph8083287
4. Burns, V.E., Drayson, M., Ring, C., & Carroll D. (2002). Perceived stress and psychological well-being are associated with antibody status after meningitis C conjugate vaccination. *Psychosomatic Medicine*, 64(6), 963–970. doi: 10.1097/01.psy.0000038936.67401.28
5. Chen, Y., Peng Y., Ma X., Dong X. (2017). Conscientiousness Moderates the Relationship Between Perceived Stress and Depressive Symptoms Among U.S. Chinese Older Adults. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*, 72(1), 108–112. doi: 10.1093/gerona/glw172.
6. Chiu, A., Chon, S. Y., & Kimball, A. B. (2003). The response of skin disease to stress: Changes in the severity of acne vulgaris as affected by examination stress. *Archives of Dermatology*, 139, 897–900. doi: 10.1001/archderm.139.7.897.
7. Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320–1334. doi: 10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x
8. Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 3–67). Newbury Park, CA: Sage.
9. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
10. Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113
11. Deeken, F., Häusler, A., Nordheim J., Rapp M., Knoll N. & Rieckmann N. (2018). Psychometric properties of the Perceived Stress Scale in a sample of German dementia patients and their caregivers. *International Psychogeriatrics*, 30(1), 39–47. <https://doi.org/10.1017/S1041610217001387>
12. Ebrecht, M., Hextall, J., Kirtley, L.G., Taylor, A., Dyson M., & Weinman J. (2004) Perceived stress and cortisol levels predict speed of wound healing in healthy male adults. *Psychoneuroendocrinology*, 29(6), 798-809. doi: 10.1016/S0306-4530(03)00144-6
13. Engidaw, N.A., Mekonnen, A.G., & Amogne F.K. (2019). Perceived stress and its associated factors among pregnant women in Bale zone Hospitals, Southeast Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Research Notes*, 12(1), 356. doi: 10.1186/s13104-019-4383-0
14. Ezzati, A., Jiang, J., Katz, M. J., Sliwinski, M. J., Zimmerman, M. E., & Lipton, R. B. (2014). Validation of the Perceived Stress Scale in a community sample of older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(6), 645–652. doi: 10.1002/gps.4049
15. Golden-Kreutz, D. M., Browne, M. W., Frierson, G. M., & Andersen, B. (2004). Assessing stress in cancer patients: a second-order factor analysis model for the Perceived Stress Scale. *Assessment*, 11(3), 216-23. doi: 10.1177/1073191104267398
16. Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mosher, S. W. (1992). The Perceived Stress Scale: Factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(3), 247–257. doi:10.1007/BF00962631
17. Junne, F., Ziser, K., Giel, K. E., Schag, K., Skoda, E., Mack, I., Niess, A., Zipfel, S., & Teufel, M. (2017). Determinants of Perceived Stress in Individuals with Obesity: Exploring the Relationship of Potentially Obesity-Related Factors and Perceived Stress. *Obesity Facts*, 10(2), 127–138. doi: 10.1159/000454833.
18. Kramer, J.R., Ledolter, J., Manos, G.N., & Bayless M. L. (2000). Stress and metabolic control in diabetes mellitus: methodological issues and an illustrative analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(1), 17–28. doi: 10.1007/BF02895164
19. Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York : McGraw Hill.
20. Lequerica, A. H., Forschheimer, M., Tate, D. G., Roller, S., & Toussaint L. (2008). Ways of coping and perceived stress in women with spinal cord injury. *Journal of Health Psychology*, 13(3), 348–354. doi: 10.1177/1359105307088139

21. Mimura C., & Griffiths P. (2004). A Japanese version of the perceived stress scale: translation and preliminary test. *International Journal of Nursing Studies*, 41, 379–385. doi:10.1016/j.ijnurstu.2003.10.009
22. Molero Jurado, M.d.M., Pérez-Fuentes, M.d.C., Oropesa Ruiz, N.F., Simón Márquez, M.d.M.; Gázquez Linares, J.J. (2019). Self-Efficacy and Emotional Intelligence as Predictors of Perceived Stress in Nursing Professionals. *Medicina*, 55, 237. <https://doi.org/10.3390/medicina55060237>
23. Nielsen, M. G., Ørnboel, E., Vestergaard, M., Bech, P., Larsen, F. B., Lasgaard, M., & Christensen, K. S. (2016). The construct validity of the Perceived Stress Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 84, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.03.009>
24. Örucü, M. Ç. & Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health*, 25, 103–109. doi: 10.1002/smi.1218
25. Park S. Y., & Colvin K. F. (2019). Psychometric properties of a Korean version of the Perceived Stress Scale (PSS) in a military sample. *BMC Psychology*, 7(1), 58. doi: 10.1186/s40359-019-0334-8
26. Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93. doi: 10.1017/s1138741600006004
27. Tyra, A. T., Soto, S. M., Young, D. A., & Ginty A. T. (2020). Frequency and perceptions of life stress are associated with reduced cardiovascular stress-response adaptation. *International Journal of Psychophysiology*, 157, 51–60. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2020.08.006
28. Yalcin-Siedentopf, N., Pichler, T., Welte, A.S., Hoertnagl, C.M., Klasen, C.C., Kemmler, G., Siedentopf, C. M. & Hofer, A. (2021). Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults. *Archives of Women's Mental Health*, 24, 403–411. doi: 10.1007/s00737-020-01076-2

Додаток А

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	0	1	2	3	4
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	0	1	2	3	4
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	0	1	2	3	4
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	0	1	2	3	4
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?	0	1	2	3	4
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	0	1	2	3	4
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	0	1	2	3	4

СУБ'ЄКТИВНЕ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В УМОВАХ ОБМЕЖЕННЯ СВОБОДИ, СПРИЧИНЕНИХ ПОШИРЕННЯМ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Губа Н. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-9582-4373
guba.natalya02@gmail.com*

Мосол Н. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-9355-5192
nmosol.spp@gmail.com*

Світла К. І.

*магістр спеціальності «Психологія»
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-7413-5261
ksvetlaya450@ukr.net*

Ключові слова: самотність, емоційний дискомфорт, психічна напруга, підлітки, самодопомога, ресурси особистості, пандемія COVID-19.

Стаття присвячена дослідженню феномену самотності в контексті пандемії COVID-19. Результати дослідження демонструють наслідки пандемії для психічного здоров'я підлітків. Слід зазначити, що такі кризові ситуації, як пандемія COVID-19, ставлять молодь перед багатосистемними викликами та часто мають каскадні наслідки.

Запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів із метою запобігання поширенню хвороби COVID-19 призвели до виникнення ряду вимог, що створюють умови обмеження свободи та призводять до наростання психологічної напруги та емоційного дискомфорту, які виступають факторами розвитку переживання самотності.

Результати проведеного емпіричного дослідження демонструють значне зростання рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків з періоду запровадження постанови «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2».

Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що більшості підлітків властиві негативні уявлення щодо самотності та схильність шукати спілкування за будь-яку ціну з метою уникнення ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними або болючими переживаннями, що є свідченням нездатності представників зазначеної вікової групи знаходити ресурси в ситуаціях усамітнення та відсутності позитивних емоцій у зв'язку з усамітненням.

Також було здійснено апробацію онлайн-ресурсу психологічної допомоги «3D CAM». Цей ресурс було розроблено в рамках реалізації у Запорізькому Національному університеті проєкта «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії»/ «Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation During Pandemic», підтриманого Програмою Британської Ради «Активні Громадяни». Результати використання онлайн ресурсу психологічної допомоги «3D CAM» дають підстави зробити висновок про його ефективність та результативність.

SUBJECTIVE FEELINGS OF LONELINESS IN CONDITIONS OF RESTRICTION OF FREEDOM CAUSED BY THE SPREAD OF THE COVID-19 PANDEMIC

Guba N. O.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
guba.natalya02@gmail.com
orcid.org/0000-0002-9582-4373*

Mosol N. O.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9355-5192
nmosol.spp@gmail.com*

Svetla K. I.

*Master of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7413-5261
ksvetlaya450@ukr.net*

Key words: *loneliness, emotional discomfort, mental stress, adolescents, self-help, personal resources, COVID-19 pandemic.*

The article is devoted to the study of the phenomenon of loneliness in the context of the COVID-19 pandemic. The results of the study demonstrate the effects of the pandemic on the mental health of adolescents. It should be noted that crises such as the COVID-19 pandemic force young people to face multi-system challenges and often have a cascading effect.

The introduction of restrictive anti-epidemic measures to prevent the spread of COVID-19 has led to several requirements that create conditions of restriction of freedom and lead to increased psychological stress and emotional discomfort, which are factors in the development of loneliness.

The results of our empirical study indicate a significant increase in the level of subjective feelings of loneliness among adolescents since the implementation of the Resolution “On the establishment of quarantine and the introduction of restrictive anti-epidemic measures to prevent the spread in Ukraine of acute respiratory disease COVID-19 caused by coronavirus SARS-CoV-2”.

The data of the study allow us to conclude that most adolescents have negative

perceptions of loneliness and the tendency to seek communication at any cost to avoid situations of loneliness associated with discomfort or unpleasant experiences, which indicates the inability of representatives of this age group to find resources in situations of solitude and lack of positive emotions in connection with loneliness.

The online resource of psychological help “3D SAM” has been probated. This resource was developed as part of the Zaporizhzhya National University project “Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation During Pandemic”, supported by the British Council Program “Active Citizens”. The results of using the online psychological help resource “3D SAM” give grounds to conclude about its effectiveness and efficiency.

Постановка проблеми. Поширення пандемії COVID-19 різко змінило життя кожної людини, українці не стали виключенням. Кабінет Міністрів України від 9 грудня 2020 року прийняв постанову «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» [1]. Відповідно до постанови було запроваджено обмежувальні протиепідемічні заходи, відповідно до яких кожній людині було пред’явлено певні вимоги, які створюють умови обмеження свободи.

Категорія свободи є багатоаспектною і багатозначною. Свобода – це загальнолюдська цінність, джерелом якої є природа людини. У філософських словниках під свободою розуміється одна з характеристик людини, яка полягає в тому, що вона може діяти або не діяти з власної волі, не детермінувшись обставинами, це «можливість вибирати за своїм бажанням і відповідно до власної волі форми життєдіяльності, усвідомлюючи їх наслідки і свою відповідальність за зроблений вибір» [2].

Водночас, за даними психологічних досліджень, простежується глобальна тенденція до зростання рівня самотності. Кожна людина розуміє самотність, виходячи з особистого сприйняття та переживання даного феномену, що зумовлює актуальність та необхідність дослідження суб’єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19.

У контексті глобальних подій останніх років питання самотності, її ролі та наслідків вимагає уважного ставлення дослідників. Звернемося до аналізу психологічних досліджень у цій площині. Так, К. Скороходько й Р. Попелюшко зробили вагомий внесок у розгляд питання психологічних особливостей самотності; у роботах Л. Пепло, О. Долгінової, Р. Вейса та інших дослідників висвітлювались трактування поняття «самотність»; визначення змісту та чинників самотності особистості можемо зустріти у працях І. Кона, Б. Мораша й Н. Куніциної.

Такі вчені, як В. Бедан, Н. Романова, С. Вербицька та С. Трубінова, велику увагу приділяли дослідженню самотності в контексті соціально-психологічних особливостей. К. Абульханова-Славська, Ж. Пузанова, В. Куніцина вивчали самотність в контексті спілкування. Багато вчених вивчали самотність в контексті сімейних відносин, серед них вагомий внесок в розробку проблематики зробили О. Яхонтова та А. Рубінов.

Велику роль вивченню самотності в контексті особливостей підліткового, юнацького та літнього віку приділяли О. Долгінова, О. Наумова та І. Слободчиков. Аналіз проявів феномену самотності в екстремальних умовах можна знайти в дослідженнях С. Юрських і В. Лебедева.

Мета статті – представити результати теоретико-емпіричного дослідження суб’єктивного почуття самотності серед підлітків в умовах обмеження свободи, впроваджених задля запобігання поширенню хвороби COVID-19.

Результати дослідження. Мета та завдання теоретико-емпіричного дослідження передбачали на теоретичному рівні систематизацію та впорядкування основних положень в площині вивчення феномену самотності, системний аналіз та синтез, узагальнення різних підходів до досліджуваної проблеми. На емпіричному етапі у дослідженні були використані «Методика суб’єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона [13] та «Диференціальний опитувальник переживання самотності» Є. Осіна та Д. Леонтєва [14].

Теоретичний аналіз проблеми показав, що в психології існує велика кількість наукових поглядів щодо пояснення феномену самотності, які, своєю чергою, зумовлюють виникнення різноманітних підходів до його визначення.

У психологічному словнику самотність визначається як один із психогенних факторів, що впливає на емоційний стан і психічне здоров’я людини, «стан людини, що знаходиться в змінених/незвичних умовах ізоляції від інших людей» [3, с. 449]. В іншому контексті самотність визначається як емоційний стан, пов’язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв’язків з людьми та зі

страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції [4].

В. Малімон зазначає, що в наш час самотність набуває глобального характеру, виступає одним із мегатрендів сьогодення і має як позитивні (створює простір для самоактуалізації, дає змогу вести більш насичене соціальне, культурне та сексуальне життя), так і негативні сторони (може мати негативні наслідки для фізичного, психічного й духовного здоров'я людини). Слід підкреслити, що переживання самотності може розглядатися як можливість ширшого бачення старих проблем, формування нових стратегій життя, що сприяє прийняттю рішення про вибір у напрямі самовдосконалення і зміни життєвої ситуації або відмову від змін [5].

Аналіз психологічної літератури феномену самотності дозволяє узагальнити погляди на самотність таким чином: самотність виникає із загальнолюдської потреби належати; самотність і належність є важливими конструктами соціального благополуччя та психічного здоров'я; самотність і належність є полюсами континууму [6].

Ізоляцію можемо тлумачити як результат авторитарних дій спільноти відносно індивіда чи групи людей або акт, який здійснюється самим індивідом під тиском життєвих обставин чи своїх міркувань та уявлень про них (самоізоляція).

За визначенням Є. Заворотних, ізоляція – це вимушений фізичний (просторовий) стан, що робить неможливим (частково або повністю) контакти з іншими людьми, крайній ступінь відособлення людини від суспільства [4].

Від 9 грудня 2020 р. Кабінетом Міністрів України було прийнято постанову «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» [1]. Відповідно до постанови кожна людина, яка мешкає на території України, зустрілась з новою реальністю, яка передбачала протиепідеміологічні обмеження, які, у свою чергу, створили умови обмеження свободи. Слід зазначити, що з умовами обмеження свободи, спричиненими поширенням пандемії COVID-19, зустрілась абсолютно кожна людина, незважаючи на рівень епідемічної небезпеки.

Дотримання соціальної дистанції та носіння засобів індивідуального захисту, зокрема респіраторів або захисних масок, що закривають ніс та рот, дотримання умов самоізоляції – це одні з головних вимог, що висуваються до кожної людини. Однак зазначені вимоги ускладнюють та погіршують невербальне спілкування, що породжує емоційну відгородженість та психологічну напругу.

Емоційний дискомфорт та психічна напруга виступають рушійними силами в розвитку переживання самотності. Так, Н. Олейник розглядає переживання самотності як системне утворення і особливу форму суб'єктивного відображення свого положення у системі «Я-інші», який виражається в таких компонентах [7]:

- когнітивний компонент, що відображається в уявленні людини про переживання самотності та сприйнятті себе як суб'єкта, що може проявлятися у двох формах: відособлення або ідентифікації;

- емоційний компонент, тобто емоційна оцінка та прийняття чи неприйняття власних переживань;

- поведінковий компонент, який проявляється у ступені активності людини в різних формах міжособистісної взаємодії;

- мотиваційно-вольовий компонент, спрямований на здійснення стимулюючої функції, яка містить комплекс мотивів та вольових дій особистості, що виникають в певних формах прояву переживання стану самотності. Перша форма прояву виступає фактором самоактуалізації особистості, яка полягає в мобілізації її ресурсів з метою пошуку можливостей використання ситуації самотності заради саморозуміння, самовдосконалення та особистісного зростання. Друга форма, навпаки, полягає в демобілізації ресурсів особистості, що супроводжується негативними емоціями, почуттями та загальним станом [8].

Отже, запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню хвороби COVID-19 висуває до кожної людини низку вимог, що створюють умови обмеження свободи, які провокують наростання психологічної напруги та емоційного дискомфорту, що виступають факторами розвитку переживання самотності.

Інтерес до вивчення проблеми суб'єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19, зумовлений також результатами сучасних досліджень, котрі демонструють збільшення кількості осіб, що відчувають себе самотньо на тлі пандемії COVID-19.

Згідно з доповіддю Об'єднаного дослідницького центру Європейської комісії – Joint Research Center (JRC) of the European Commission, пандемія COVID-19 посилила проблему самотності в ЄС. За результатами досліджень, проведених JRC, частка респондентів, які відчували себе самотніми, подвоїлась після спалаху COVID-19. Також зафіксовано, що саме молоді люди були більш вразливою категорією [9]. Таких висновків дійшли й такі науковці, як С. Lee, J. Cadigan, & I. Rhew (2020), чіє дослідження демонструє збільшення рівня самотності серед підлітків та молоді з початку пандемії COVID-19 [10]. Нашої уваги

заслужують й інші психологічні дослідження (S Branje, & A. Morris, 2021; C. Christ, & J. Gray, 2022), які відзначають тенденцію до зростання рівня самотності саме серед підлітків [11; 12]. Також під час пандемії багато підлітків відчували більше депресивних симптомів і негативного впливу, посилення самотності, вищий рівень вигорання та зниження соціальних зв'язків і залучення [11].

Звіт JRC демонструє, що обмеження пересування та заходи соціального дистанціювання, прийняті для стримування поширення вірусу, викликали громадські обговорення щодо ненавмисних побічних ефектів таких положень, зокрема, деякі побоюються, що самотність може мати наслідки ще довго після того, як вірус відступить [9].

Емпіричне дослідження суб'єктивного почуття самотності серед підлітків в умовах обмеження свободи, впроваджених задля запобігання поширенню хвороби COVID-19, нами було проведено протягом 2021 р. (n= 76).

Вивчення *суб'єктивного відчуття самотності* відбувалося двічі з метою оцінки та порівняння рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків до впровадження вимог, що створюють умови обмеження свободи, спричинених поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, та під час їх функціонування. Нижче представимо результати, отримані в ході дослідження (таблиця 1).

Отже, бачимо, що рівень суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків із запровадженням обмежувальних протиепідемічних заходів із метою запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби COVID-19 помітно виріс. На 7,9 % збільшилась чисельність осіб з високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності. Доля осіб із середнім рівнем самотності збільшилась на 13,1 %. При цьому кількість осіб, яка мала низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, значно знизилась: з 34 до 18 осіб, що становить 21% від загальної кількості опитуваних.

Емпіричне вивчення *самотності* передбачало дослідження ставлення підлітків до самотності

під час функціонування вимог, прийнятих від 9 грудня 2020 р. в постанові «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» [1].

Відповідно до поглядів Є. Осіна та Д. Леонтьєва, прийняття самотності як екзистенційного факту відкриває людині можливість цінувати ситуації усамітнення та використовувати їх як ресурс для особистісного зростання та аутокомунікації, в той час як неприйняття або страх самотності, навпаки, призводить до постійного пошуку соціальних контактів та запобігання ситуацій усамітнення, що так само стає перешкодою для зустрічі людини із самою собою та особистісного зростання [15]. Отримані результати представлені в таблиці 2.

На основі представлених даних бачимо, що більшість підлітків (46,1%), мають високі бали за шкалою «Залежність від спілкування», що свідчить про їхнє негативне уявлення щодо самотності та схильність шукати спілкування за будь-яку ціну з метою уникнення ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними або болючими переживаннями. При цьому за шкалою «Позитивна самотність» більшість осіб, а саме 47,4%, мають низькі бали, які вказують на нездатність підлітків знаходити ресурс в ситуаціях усамітнення та відсутність позитивних емоцій у зв'язку з усамітненням.

Такі результати спонукали нас до реалізації програми психологічної допомоги, а саме до апробації онлайн-ресурсу психологічної допомоги «3D CAM» [16], який був розроблений в рамках реалізації у 2021 році у Запорізькому Національному університеті проєкта «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії»/ «Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation During Pandemic». Вправи та методики, запропоновані на ресурсі «3D CAM», були розроблені психологами з метою допомогти людям

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників рівня суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків до впровадження вимог, що створюють умови обмеження свободи, спричинених поширенням COVID-19, та під час їх функціонування

№	Рівень самотності	До впровадження вимог		Під час функціонування вимог	
		Кількість Осіб	% від загальної кількості опитуваних	Кількість осіб	% від загальної кількості опитуваних
1	Низький рівень	34	44,7%	18	23,7%
2	Середній рівень	23	30,3%	33	43,4%
3	Високий рівень	19	25%	25	32,9%

Таблиця 2

Показники за диференціальним опитувальником переживання самотності Є.М. Осіна та Д.О. Леонтєва (ДОПО-3)

Назва шкали	Назви субшкал, сума яких формує шкалу	Високі бали за шкалою		Середні бали за шкалою		Низькі бали за шкалою	
		К-ть осіб	К-ть осіб у %	К-ть осіб	К-ть осіб у %	К-ть Осіб	К-ть осіб у %
Загальна самотність	Ізоляція; Переживання самотності; Відчуження	25	32.9%	34	44,7%	17	22,4%
Залежність від спілкування	Дисфорія самотності; Самотність як проблема; Потреба в компанії	35	46.1%	15	19,7%	26	34,2%
Позитивна самотність	Радість усамітнення; Ресурс усамітнення	28	36.8%	12	15,8%	36	47,4%

у стресових ситуаціях, коли виникають почуття тривожності, самотності та депресії [16].

Для вивчення ефективності розробленого онлайн-ресурсу психологічної допомоги «3D CAM» підлітки були розподілені на дві групи: контрольну (37 осіб) та експериментальну (39 осіб). Показники суб'єктивного почуття самотності серед підлітків в контрольній та експериментальній групі представлені в таблиці 3.

Отже, в експериментальній групі 9 осіб (23,1%) мають низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, 17 осіб (43,6%) – середній рівень та 13 осіб (33,3%) мають високий рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Після поділу підлітків на контрольну та експериментальну групу учасники експериментальної групи (39 учасників) були долучені до роботи

з онлайн-ресурсом психологічної допомоги «3D CAM» [16].

Через 4 місяці після проходження експериментальною групою занять на онлайн-ресурсі психологічної допомоги «3D CAM» було повторно виміряно рівень суб'єктивного відчуття самотності як в експериментальній, так і в контрольній групі (таблиця 4).

Як бачимо, в контрольній групі, учасники якої не зазнали психокорекційного впливу, показники рівня суб'єктивного відчуття самотності змінилися незначно: на 5,3% зменшилась кількість осіб з низьким рівнем суб'єктивного відчуття самотності, в той час як на 2,6-2,7% збільшилась кількість осіб із середнім та високим рівнем.

Особливої уваги заслуговують показники експериментальної групи, учасники якої протягом

Таблиця 3

Показники суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків контрольної та експериментальної групи

№	Рівень самотності	Контрольна група		Експериментальна група	
		Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні	Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні
1.	Низький рівень	9	24.3%	9	23.1%
2.	Середній рівень	16	43.3%	17	43.6%
3.	Високий рівень	12	32.4%	13	33.3%

Таблиця 4

Показники рівня суб'єктивного відчуття самотності в контрольній та експериментальній групі через 4 місяці

№	Рівень самотності	Контрольна група		Експериментальна група	
		Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні	Кількість осіб	Кількість осіб у процентному співвідношенні
1	Низький рівень	7	19%	10	25,7%
2	Середній рівень	17	45.9%	22	56.4%
3	Високий рівень	13	35.1%	7	17.9%

4 місяців виконували спеціальні вправи та техніки, представлені на онлайн-ресурсі психологічної допомоги «3D CAM». Серед підлітків даної групи показники рівня суб'єктивного відчуття самотності зазнали значних змін, а саме: на 15,4% зменшилась кількість осіб, які мали високий рівень суб'єктивного відчуття самотності. При цьому на 2,6% збільшилась кількість осіб з низьким рівнем. Відповідно, кількість осіб, що має середній рівень суб'єктивного почуття самотності, збільшилась на 12,8%.

На основі отриманих нами результатів ми можемо зробити висновок, що показники рівня суб'єктивного відчуття самотності значно знизились серед тих підлітків, які належали до експериментальної групи та брали участь у проходженні курсу самопомоги «3D CAM». Це свідчить про ефективність онлайн-ресурсу психологічної допомоги «3D CAM», розробленого в рамках проекту «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії»/ «Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation During Pandemic».

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що сучасне суспільство потребує розробки дієвих, ефективних засобів корекції проблем самотності, програм психологічної допомоги та спеціалізованих ресурсів, спрямованих на зниження рівня суб'єктивного почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії COVID-19.

Висновки. Результати здійсненого теоретико-емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що самотність розглядається як багатогранний соціально-психологічний феномен, як складний процес взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційно-вольових та поведінкових

складових, який залежно від особливостей сприйняття може розглядатися як проблема, яку потрібно вирішувати або як рушійна сила розвитку й самореалізації особистості.

Результати досліджень у цьому питанні демонструють наслідки пандемії для психічного здоров'я підлітків. Слід зазначити, що пандемії, такі як COVID-19, ставлять молодь перед багатосистемними викликами та загрозами, які часто мають каскадні наслідки.

Емпіричне дослідження підтвердило тенденцію до зростання суб'єктивного почуття самотності підлітків із моменту запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів із метою запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби COVID-19. При цьому більшість підлітків має негативне уявлення щодо самотності, ця вікова група схильна шукати спілкування за будь-яку ціну з метою уникнення ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними або болючими переживаннями. Відповідно, в них відсутні позитивні емоції у зв'язку з ситуаціями усамітнення, що пов'язано з їх нездатністю знаходити в них ресурс.

Апробація онлайн-ресурсу психологічної допомоги «3D CAM», який було розроблено в Запорізькому національному університеті в рамках проекту «Зміцнення психічного здоров'я студентів та учнів в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії» / «Enhancing Mental Health in Students Under Forced Social Isolation During Pandemic», засвідчила його ефективність. Здійснене дослідження дозволяє зробити висновок про важливість надання своєчасної психологічної допомоги та необхідність розробки та впровадження ефективних засобів корекції для підлітків та молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Постанова «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2». URL: <https://ips.ligazakon.net/document/KP201236?an=6>
2. Короткий словник філософських термінів. URL: http://ni.biz.ua/6/6_12/6_126457_kratkiy-slovar-filosofskih-terminov.html
3. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
4. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 319 с.
5. Malimon, V. (2019). Phenomenon of loneliness: from feeling to life strategy. *Visnyk of the Lviv University*, (24), 55–61. URL: <http://doi.org/10.30970/2307-1664.2019.24.7>
6. Lim, M. H., Allen, K.-A., Furlong, M. J., Craig, H., and Smith, D. C. (2021). Introducing a dual continuum model of belonging and loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 81–86. URL: <http://doi.org/10.1080/00049530.2021.1883411>
7. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (34), Issue: 69, 2015. P. 83–86.
8. Олейник Н.О. Особливості організації структури переживання самотності в досліджуваних із різним рівнем самотності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2017. № 1. С. 94–99.

9. Baarck, J., Balahur-Dobrescu, A., Cassio, L.G., D'hombres, B., Pasztor, Z. and Tintori, G., Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data, EUR 30765 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2021, ISBN 978-92-76-40246-6. URL: <http://doi:10.2760/28343>, JRC125873
10. Lee, C. M., Cadigan, J. M., and Rhew, I. C.. (2020). Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 714–717. URL: <http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
11. Christ, C. C., and Gray, J. M. (2022). Factors contributing to adolescents' COVID-19-related loneliness, distress, and worries. *Current Psychology*. URL: <http://doi.org/10.1007/s12144-022-02752-5>
12. Branje, S., and Morris, A. S.. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Adolescent Emotional, Social, and Academic Adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 486–499. URL: <http://doi.org/10.1111/jora.12668>
13. Диференціальний опитувальник переживання самотності Д. Леонтєва, Є. Осіна. URL: <https://psytests.org/interpersonal/dopo3k.html>
14. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Навчальний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
15. Солодчук С.Є. Самотність як ресурс особистості в умовах ізоляції. *Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тез за матеріалами наукового круглого столу on-line, (on-line, 24 квітня 2020 р.)*. Київ, 2020. С. 77–80.
16. Губа Н.О., Мосол Н.О., Пономаренко О.В., Світла К.І., Хрищанович Д.А. Суб'єктивне почуття самотності студентської молоді в умовах самоізоляції під час пандемії COVID-19. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*, 2021. № 2. С. 24–32.

REFERENCES

1. Resolution “On the establishment of quarantine and the introduction of restrictive anti-epidemic measures to prevent the spread in Ukraine of acute respiratory disease COVID-19 caused by coronavirus SARS-CoV-2” dated December 9, 2020 No.1236. Retrieved from <https://ips.ligazakon.net/document/KP201236?an=6> [in Ukrainian].
2. Korotkyi slovnyk filozofskykh terminiv [A Brief Glossary of Philosophical Terms]. Retrieved from http://ni.biz.ua/6/6_12/6_126457_kratkiy-slovar-filozofskih-terminov.html [in Ukrainian].
3. Shapar V.B. (2007). *Suchasnyi tlumachnyi psykholohichniy slovnyk [Modern Explanatory Psychological Dictionary]*. Kharkiv: Prapor. 640 s. [in Ukrainian].
4. Bedan, V.B. (2018). Individualno-typolohichni osoblyvosti skhylnosti osobystosti do perezhyvannya samotnosti [Individual-typological peculiarities of a personality's propensity to experience loneliness]. *Candidate's dissertation*, Odesa [in Ukrainian].
5. Malimon, V. (2019). Phenomenon of loneliness: from feeling to life strategy. *Visnyk of the Lviv University*, (24), 55–61. <http://doi.org/10.30970/2307-1664.2019.24.7>
6. Lim, M. H., Allen, K. A., Furlong, M. J., Craig, H., & Smith, D. C. (2021). Introducing a dual continuum model of belonging and loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 81–86. <http://doi.org/10.1080/00049530.2021.1883411>
7. Oleinyk, N.O. (2015). Vnutrishnia orhanizatsiia perezhyvannya samotnosti [The internal organization of the experience of loneliness. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 3(69), 83–86 [in Ukrainian].
8. Oleinyk, N.O. (2017). Osoblyvosti orhanizatsii struktury perezhyvannya samotnosti v doslidzhuvanykh iz riznym rivnem samotnosti [Peculiarities of the organization of the structure of the experience of loneliness in the subjects with different levels of loneliness]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky*, 1, 94–99 [in Ukrainian].
9. Baarck, J., Balahur-Dobrescu, A., Cassio, L.G., D'hombres, B., Pasztor, Z., & Tintori, G. (2021). Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data. *Joint Research Centre*. <http://doi:10.2760/28343>
10. Lee, C. M., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020). Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 714–717. <http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
11. Christ, C. C., & Gray, J. M. (2022). Factors contributing to adolescents' COVID-19-related loneliness, distress, and worries. *Current Psychology*. <http://doi.org/10.1007/s12144-022-02752-5>
12. Branje, S., and Morris, A. S.. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Adolescent Emotional, Social, and Academic Adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 486–499. <http://doi.org/10.1111/jora.12668>

13. Dyferentsialnyi opytuvalnyk perezhyvannia samotnosti D. Leontieva, Ye. Osina [Differential questionnaire of loneliness experience by D. Leontiev, E. Osina]. Retrieved from <https://psyttests.org/interpersonal/dopo3k.html> [in Russian].
14. Romanovska, D.D. (2014). *Profilaktyka posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: psykholohichni aspekty* [Prevention of Post-Traumatic Stress Disorder: Psychological Aspects]. Chernivtsi: Tekhnodruk. 133 s. [in Ukrainian].
15. Solodchuk S. Ye. Samotnist yak resurs osobystosti v umovakh izoliatsii [Loneliness as a resource for the individual in isolation]. *Usamitnennia ta samotnist v zhytti osobystosti: zbirnyk tez za materialamy naukovo-hruhloho stolu on-line (on-line, 24 kvitnya 2020.). Kyiv, 2020.* S. 77-80. [in Ukrainian].
16. Guba, N.O., Mosol, N.O., Ponomarenko, O.V., Svitla, K.I., & Khryshchanovych, D. A. (2021). Subiektyvne pochuttia samotnosti studentskoi molodi v umovakh samoizoliatsii pid chas pandemii COVID-19 [Subjective feeling of loneliness of student youth in the conditions of self-isolation during the COVID-19 pandemic]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 2, 24–32 [in Ukrainian].

УДК 159.953.5
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-4>

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ХУДОЖНЬО ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИ В УМОВАХ ЗАГРОЗЛИВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Завгородня О. В.

*доктор психологічних наук, старший дослідник,
провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології
Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України
вул. Паньківська, 2, Київ, Україна
orcid.org/0000-0001-8786-8707
zolen1958@gmail.com*

Ключові слова:

*самовідновлення, загрозна
невизначеність, травма,
спогади, переживання,
екстерналізація, художня
проєкція, самотрансценденція.*

У статті висвітлено особливості самовідновлення художньо обдарованих осіб в умовах загрозна невизначеності. Розглянуто різні аспекти невизначеності залежно від динаміки, складності, спрямованості змін. Встановлено три джерела невизначеності, виокремлено різні її сфери. У разі загрозна невизначеності зростає ймовірність травматичних вражень, стресових розладів, руйнівного впливу на психіку багатьох людей. Охарактеризовано вплив травми на різні аспекти психіки людини. Травма негативно впливає на здатність людини опрацювати спогади, інтегрувати їх у внутрішнє бачення свого життя, адже порушується здатність виражати свої переживання вербально, ділитися ними. Окреслено феномен образотворчого мислення – різновид художнього мислення, специфікація якого пов'язана з відмітними ознаками образотворчого мистецтва, а також низку мисленневих механізмів, які сприяють психологічному самовідновленню людини у процесі художньої діяльності. Зокрема, завдяки механізму екстерналізації виникає можливість створення буферної зони між собою та травмою, регулювання дистанції, зміни позиції щодо травми на більш довільну й владну тощо. На основі механізму емпатії здійснюється вихід особи за межі власного Я, перехід у «змінений стан» творчого функціонування; забезпечується моделювання «Я» за образом іншої істоти чи явища, процеси перетворення, формування та розвитку Я-образів. Механізм художньої проєкції сприяє інтеграції різних шарів свідомого й несвідомого та самопізнанню особи. Художні практики стимулюють міжпівкульну взаємодію, допомагають відновлювати порушену здатність людини до опрацювання пережитого. У процесі творчості митець осмислює не лише своє життя, а й душевний досвід інших людей, створювані ним образи набувають сили художнього впливу, сприяють подоланню колективних травм.

PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF ARTISTICALLY GIFTED PERSON IN CONDITIONS OF THREATENING UNCERTAINTY

Zavhorodnia O. V.

Doctor of Psychology, Senior Researcher,

Leading Researcher at the Laboratory of Methodology and Theory of Psychology

G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

Pankivska str., 2, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0000-0001-8786-8707

zolen1958@gmail.com

Key words: *self-recovery, threatening uncertainty, trauma, memories, experiences, externalization, artistic projection, self-transcendence.*

The article highlights the features of self-restoration of artistically gifted people in conditions of threatening uncertainty. An analysis of various aspects of the uncertainty is performed. Uncertainty may vary depending on the dynamics, complexity, direction of change. Three sources of uncertainty are outlined. Different areas of uncertainty have been identified. In the case of threatening uncertainty, the probability of traumatic impressions, stress disorders, injuries, devastating effects on the psyche of many people increases. The influence of trauma on various aspects of the human psyche is characterized. Trauma negatively affects a person's ability to process memories, integrate them into the inner vision of his life, impairs the ability to verbalize their experiences, to share them. The phenomenon of fine-art-thinking is outlined – a kind of artistic thinking, the specification of which is associated with the distinctive features of fine arts. Also the mechanisms of thinking which promote psychological self-renewal of the artist in the course of art activity are characterized. Due to mechanism of externalization it is possible to create a buffer zone between yourself and the injury, adjust the distance, change the relationship to trauma to a more arbitrary and authoritative, and others. On the basis of the mechanism of artistic empathy, a person goes beyond his own self; the transition to a “changed state” of creative functioning, the process of modeling the “I” in the image of another being or phenomenon, the process of transformation, formation and development of self-images is provided. The mechanism of specific artistic projection promotes the integration of different layers of conscious and unconscious and self-knowledge of the person. Artistic practices promote interhemispheric integration, help restore a person's impaired ability to process the experience. In the process of creativity, the artist comprehends not only his life, but also the emotional experience of other people, the images created by him gain the power of artistic influence, help to overcome collective trauma.

Постановка проблеми. Невизначеність розглядається як брак інформації та знань для прийняття рішень, як продукт непередбачуваності, турбулентності довкілля, динамічності змін, як результат нашарування чинників складного, нестабільного оточення особи, її внутрішніх проблем і заплутаних взаємин з оточенням. Невизначеність є результатом неясності, непередбачуваності та/або складності ситуації, дефіциту чи суперечливості необхідної інформації, а також невпевненості залучених людей у достатності та/або достовірності інформації щодо ситуації та перебігу значущих подій. Стан невизначеності

може бути короткочасним, тривалим, довгостроковим [1].

Дослідники виділяють три різні джерела невизначеності: 1) імовірність (також зазвичай називається ризиком) – виникає через непередбачуваність чи невизначеність майбутнього; 2) двозначність – виникає через обмеження надійності, достовірності або адекватності інформації про ймовірність (ризик); 3) складність – виникає через особливості доступної інформації, які ускладнюють її розуміння, наприклад, через безліч можливих чинників, причин і наслідків [2]. Здатність людини долати труднощі, формувати

адекватну картину світу та практикувати конструктивну життєву стратегію у складних та/або кризових умовах залежить від взаємодії багатьох соціальних та індивідуальних чинників, зокрема толерантності до невизначеності, посиленості для людини викликів середовища, можливості впоратися з його загрозами.

Можна виокремити такі сфери невизначеності:

- макросередовищну – невизначеність політичних, економічних, соціальних умов, у яких живе людина;

- мікросоціальну – турбулентність, невизначеність взаємин особи з близьким оточенням і його нестабільність;

- когнітивну – невизначеність, пов'язана з неефективністю старих патернів мислення особи в умовах стрімких змін;

- діяльно-поведінкову – невизначеність, пов'язана зі зміною/втратою ресурсів та звичних можливостей особи;

- особисту – внутрішня невизначеність щодо того, хто «Я» є та заради чого живу, проблемність ідентичності й ціннісно-смилова невизначеність.

Невизначеність може бути різною: збудливою, цікавою у сфері споживання мистецтва, розваг (у світі кіно, ігор тощо), у ситуаціях з імовірними варіантами позитивних подій, терпимою в контрольованій обстановці, де ймовірні програші незначні, дискомфортною в ситуаціях із можливими негативними наслідками, нестерпною в загрозових умовах.

В останньому випадку (загрозової невизначеності) зростає ймовірність стресових розладів та психологічних травм [3]. Дослідження закордонних учених [4] свідчать про те, що у травмованих людей знижується активність лівої півкулі мозку, а активність правої півкулі підвищується. Відповідно, у свідомості активізуються та домінують некеровані образи, пов'язані з травмою. Тоді особливий важливості набуває здатність людини до образотворчого мислення, яке стає інструментом трансформації болісної душевної стихії.

Мета статті – здійснити аналіз особливостей психологічного відновлення художньо обдарованої особи в умовах загрозової невизначеності.

Результати дослідження. Своєрідність художньо обдарованої особи полягає в її емоційній вразливості, глибині та силі переживань, які мають бути виражені в художній формі, тобто у пріоритетності внутрішньої реальності щодо зовнішньої. Тиск внутрішньої реальності, настійна вимога її вираження є домінантою життя художника, поглинає більшу частину його енергії. При цьому зовнішня соціальна адаптація може бути недостатньою, а поведінка може виглядати інфантильною або дивною.

Переживання художником реальності має два взаємопов'язані аспекти. Перший – це підвищена сприйнятливість, що не допускає застою, стимулює розвиток; художник «вбирає в себе» світ, усе, що навколо нього живе, дихає, діє. Другий аспект – вразливість, чутливість, оголеність душі, «художньо-больовий рефлекс» (за висловом Марини Цветаєвої). Перше неможливе без другого. Художник зберігає в собі «екзистенційну дитину» [5], що пов'язано з уразливістю, ризиком психічної дестабілізації.

Втрата вразливості своєю чергою призводить до збіднення, одноманітності внутрішнього життя. Таке сплюснення душевного життя, втрата спонтанності, довіри до своїх почуттів і бажань, спокій та рівновага байдужості блокує можливість художньої творчості. А. Модільяні говорив: «Мертвий штиль – це катастрофа, це розпач» [6, с. 149].

Психологічна своєрідність художньо обдарованої особи посилює ймовірність болісного сприйняття нею різних виявів недосконалості світу, імовірність її травмування навіть у відносно спокійних умовах середовища.

Коли ж ідеться про значну середовищну невизначеність, зумовлену неочікуваними природними чи соціальними подіями загрозового характеру, навантаження на психіку будь-якої людини стає відчутним.

У зіткненні з травмовною ситуацією людина може переживати такі стани: 1) короточасну захисну реакцію (наприклад, заперечення, почуття нереальності того, що відбувається), опрацювання травми, осмислення досвіду, психологічне відновлення; 2) стан травмованості, який може тривати довго, стати звичним (проте може й бути подоланий); 3) стан глибокого травмування, або нашарування численних травм, непосильних для людини, стан, що трансформується у звичну позицію жертви, тобто спричинює деформацію особистості, яка важко піддається корекції.

Опишемо вплив травми на психіку людини. Стан травмованості характеризується змінами в емоційній, соматичній, когнітивній, поведінковій, рефлексійно-смиловій сферах. Травмовані люди демонструють обмежену здатність відчувати позитивні емоції, схильність до негативних емоцій, наприклад ангедонії, недостатню емоційну врівноваженість та здатність саморегуляції, особливо якщо травматичні ситуації нашаровуються. Порушується здатність зберігати, обробляти та отримувати інформацію. Когнітивний дефіцит травмованої особи виявляється в захисному «забуванні», запереченні, витісненні травмовної події, у труднощах згадування, відтворення, вербалізації болісних спогадів, труднощах із висловленням свого болю, здатністю поділитися пережитим, а отже, труднощах отримання

підтримки інших людей. Між емоційним, когнітивним аспектами самопочуття травмованої особи та її тілом спостерігається двосторонній зв'язок. Травмовані люди характеризуються поєднанням некерованих емоцій та тілесних проявів. Недостатність когнітивної регуляції емоцій спричинює тривале внутрішнє напруження, яке, не маючи іншого способу розрядки, виявляється на психофізіологічному рівні, що може призвести до стійких соматичних змін і захворювань.

Функціональні порушення когнітивної регуляції емоцій, тривале збудження, напруження, перевага негативних емоцій травмованої особи можуть призводити до погіршення її реляційного благополуччя (руйнування або зниження якості близьких взаємин). Травмований стан посилює егоцентризм людини через її зосередженість на власних невідрефлексованих болісних переживаннях. У спілкуванні особа може бути занадто драгівливою або дуже пригніченою, не завжди адекватною. Іноді людина схильна до розрядки емоційної напруги через імпульсивні дії, гіперактивність або компульсивну поведінку, наприклад переїдання, зловживання психоактивними речовинами тощо.

Рефлексійно-смысловий аспект стану травмованості виявляється або у труднощах, недостатності рефлексії, витісненні травмивної ситуації, події, або в нав'язливості травматичних спогадів, в'язкості та непродуктивності мисленнєвої фіксованості на них. Зауважимо, що саме рефлексія, яка дає змогу усвідомити сенс свого життя й діяльності, – важливе джерело стійкості, волі та саморозвитку особистості.

У людей, які зазнали травм, зростає активність правої півкулі порівняно з лівою, яка гальмується; образи, збуджувані травматичними спогадами, можуть переслідувати людину і вдень, і вночі, перетворюючи її життя на кошмар. У цій ситуації художньо розвинену людину рятує її здатність образотворчо мислити, її досвід творчої взаємодії з образами.

Феномен художнього мислення становить складне багаторівневе явище, яке об'єднує в собі в різних пропорціях чуттєво-емоційні, пізнавально-перетворювальні та смыслові характеристики. Образотворче мислення – різновид художнього мислення, специфікація якого пов'язана з уявленнями про прикметні ознаки образотворчого мистецтва; водночас воно є певною лінією розвитку візуального мислення. Саме в результаті спілкування з мистецтвом в обдарованої людини формується особливе (образотворче) мислення, яке полягає у трансформації матеріалу дійсності в образи художнього твору. При цьому естетично перетворюється й суб'єктивна реальність, невізуальна емоційна стихія трансформується у форми

мистецтва. Образотворче мислення формується на перетині розвитку художнього (у широкому сенсі) та візуального. Образотворче мислення – візуально-художнє, спрямоване на створення, а також на сприйняття й розуміння творів образотворчого мистецтва, еволюція якого здійснюється в напрямі незалежності, унікальності, глибини, метафоризму.

У структурі образотворчого мислення (на основі відмінностей функцій) можна виокремити такі складники, як пізнавально-імпресивний, фантазійно-перетворювальний, структурно-композиційний, художньо-матеріальний.

Пізнавально-імпресивний складник образотворчого мислення готує ґрунт для образотворення. Він пов'язаний із пізнавальною активністю, чутливістю, сприйнятливістю, передбачає прагнення до отримання чуттєвих вражень (сприйняття неповторного чуттєвого виду предметів і явищ як вираження їх внутрішнього життя, близького самій людині), накопичення «матеріалу» переживань, вражень, а також постійне збагачення візуального досвіду. Ідеться як про життєві, так і про художньо-естетичні враження. Пізнавально-імпресивний складник передбачає відкритість суб'єкта художнім творам, здатність емпатійного вчування в їх образи, осмислене сприйняття художніх повідомлень інших, повагу різноманітності форм художнього вираження, розуміння їх символічного змісту, постійне збагачення візуального й мистецько-культурного досвіду; такий досвід підтримує власну творчість, наприклад, у художніх перефразуваннях, у варіаціях і перетвореннях різних художніх ідей.

Фантазійно-перетворювальний складник образотворчого мислення забезпечує процес творчості. Він пов'язаний зі світом душі, фантазією, інтуїцією; передбачає трансформацію емоційно-чуттєвого матеріалу (також невізуальних чуттєвих вражень, наприклад шуму грози, співу птахів, відчуття швидкості руху та пронизливості сирени «швидкої» тощо) у візуальні форми, використання стратегій і тактик образотворення з метою міжмодальних та інтрамодальних перетворень.

Структурно-композиційний складник образотворчого мислення стосується конструювання композиції твору у площині (або просторі). Він передбачає освоєння експресивних можливостей художньої мови, властивостей крапок, плям, структур, ліній, співвідношення розмірів, форм, світла, кольору, гармонії, контрасту й ритму тощо; задіює мисленнєві операції, спрямовані на вибір варіантів форми, композиції, стилізації тощо. Початкове інтуїтивне ставлення до художньої мови та її елементів у результаті багаторічного досвіду перетворюється на знання структурно-композиційних закономірностей.

Художньо-матеріальний складник образотворчого мислення передбачає переживання тактильних якостей матеріалу, роботу з інструментами, повагу до їх виразної ефективності та обмежень. Власне, мислення відбувається у формах матеріалу та техніки, що відповідають індивідуальності, типу художнього вираження особи та її творчих намірів. Художня техніка, щоб бути ефективною, вимагає глибоко пережитого ставлення до матеріалів та інструментів, прийняття якомога більшої кількості способів художнього вираження у творчості інших та після певної переплавки збагачення ними, зближення в такий спосіб власної художньої мови з мовою інших митців за одночасного збереження винятковості власного художнього прояву.

Окремі складники образотворчого мислення багатьма способами взаємодіють, впливають один на одного; різною мірою вони розвинуті залежно від тематичних, стильових і жанрових переваг суб'єкта (драматичні, фантазійні, декоративні тощо).

Образотворче мислення оперує варіантами форм, ліній, кольорів, значним обсягом зорових стимулів, виявляється у здатності суб'єкта до творення нових форм та образів на основі динамічного використання свого візуального досвіду. У процесі формування образної структури можна зазначити такі мисленнєві стратегії, як модифікування (побудова простих аналогів до наявних у культурі графічних патернів), комбінування (різні тактики сполучання наявних графічних патернів), реконструювання (радикальна перебудова патернів), та когнітивні стилі: імпульсивний, рефлексивний, комбінований.

У комплексі специфічних властивостей образотворчого мислення суттєве значення мають такі ознаки:

- трансцендентність (здатність жити у створюваних образах, перевтілюватися, виходити за межі самого себе);
- антиципаційність (здатність оперувати можливостями, перспективами, вловлювати дух часу, передбачати перебіг подій);
- метафоричність (породження візуальних метафор, оперування багатошаровими візуальними символами та метафорами);
- «матеріальність» (мислення у формах свого художнього матеріалу та індивідуальних технік);
- гнучкість (здатність оновлення у сприйманні та творчості, здатність відмовитися від усталених форм і засобів зображення, можливість реалізації задуму різноманітними способами);
- індивідуалізованість (незалежність, оригінальність, унікальність, вибірковість, прихильність до співзвучних індивідуальності художніх технік та матеріалів) [7].

Образотворче мислення тісно пов'язане з внутрішнім світом людини, мікрокосмом душі. Зранена душа потребує художнього вираження, мистецтво для неї – найкращий лікар, цілитель, реабілітолог. Образотворче мислення може взаємодіяти з душею, не пошкоджуючи її витончену та вразливу природу, трансформуючи біль у красу твору. Мистецтво дає душі крила, змогу злетіти над жорстокістю світу. Д.Н. Елкінс зазначив: «Якщо ви прагнете тримати душу в раціональних концептах, ви вб'єте її, краще покладіть її ніжно в живопис, поему, скульптуру – і вона буде жити сотні тисяч років» [8, с. 87].

Окреслимо психологічні механізми відновлення художника після травми. З-поміж них – тісно пов'язані між собою екстерналізація, символізація (створення візуальних метафор), метафорична невербальна репрезентація травми, довільне дистанціювання, створення буферної зони між собою і травмою, творче зосередження як відволікання від болісних переживань, посилення владної позиції та контролю (регуляція процесу розкриття травматичного досвіду, контроль і перетворення емоцій у процесі взаємодії з образом, влада як можливість вносити зміни у створюваний об'єкт за своїм бажанням), опрацювання «фрагментів» спогадів, художня проєкція, візуально-символічне означення емоційних станів, трансформація переживань, їх нове впорядкування, подолання травматичної хаотизації, фрагментації спогадів, відновлення порядку в пам'яті, управління сильними почуттями та бажаннями через їх символічне вираження й задоволення, задоволення від процесу створення задуманого художнього предмета, «стан потоку» майстра, задоволення від упровадження технічних інновацій у процес творчості, почуття досягнення, подолання творчих труднощів і мук, самоствердження, релаксація після напруженої, проте вдалої праці, «покладення, втілення» переживань у створюваний витвір мистецтва (за словами Ліни Костенко, «і неповторність кожної хвилини торує шлях від болю до перлини»), стимулювання дискурсивного осмислення травматичного досвіду іншими людьми через обговорення твору.

Наприклад, екстерналізація дає змогу побачити та розглянути проблему (травму) як окрему зовнішню сутність, репрезентовану в художніх метафорах, символах. Завдяки екстерналізації виникає можливість створити буферну зону між собою та травмою, регулювати дистанцію, змінити позицію щодо травми на більш довільну й владну тощо. На основі механізму емпатії здійснюється вихід особи за межі власного Я, перехід у «зміненний стан» творчого функціонування; забезпечується моделювання «Я» за образом іншої істоти чи явища, процес перетворення, формування та

розвитку Я-образів. Механізм художньої проєкції внутрішнього світу людини на створювані образи сприяє інтеграції різних шарів свідомого й несвідомого та самопізнанню особи.

Травма негативно впливає на здатність людини обробляти спогади, інтегрувати їх у внутрішнє бачення свого життя, картину життєвого шляху, Я-концепцію; через неї тимчасово порушується здатність висловлювати свої переживання, ділитися власним досвідом з іншими людьми. Неопрацьований травмічний досвід починає виявлятися в переважанні негативних емоцій, появі психічних відхилень, психосоматичних симптомів, дисоціативних розладів. Заняття мистецтвом сприяють міжпівкульній інтеграції, активізують узгоджену роботу обох півкуль [9], допомагають відновлювати порушену здатність людини до продуктивного опрацювання пережитого.

У процесі образотворення художник здійснює акт самоосягнення та самотрансценденції. Суперечності, що загрожують цілісності його душі, спрямовують думку у світ образів, де згладжуються недоліки реального світу, туди, де психічне напруження може знайти розрядку. У створених образах художник має можливість довільно й творчо позиціонувати історію свого життя, окреслювати долю, посилювати відчуття управління своїм внутрішнім світом, своїми глибинними несвідомими процесами.

Коли митець знаходить форму, що розкриває внутрішню потаємну сутність явища, яке його вразило, він не просто долає душевний біль – це переживається як відкриття, осяяння, здобуток напруженого пошуку. По-новому висвітлюється минуле й наявна життєва ситуація автора; негативні емоції втрачають владу над ним завдяки їх осмисленню, перетворенню на довільні узагальнені переживання, пов'язані зі створеними митцем художніми образами. Змінюється ставлення людини до світу, бачення й оцінювання свого

життя. Процес роботи над твором стає способом самоцілення, самозміни та розвитку особистості, спрямованим у майбутнє. Духовні відкриття митця стають здобутком людства, осмисленням його досвіду. Створювані образи набувають сили художнього впливу, сприяють подоланню колективних травм. Таким чином, художня творчість виходить за межі терапії та розвитку особистості самого автора. Її результатом, за словами М.М. Бахтіна, є «внесення у світ смислу – і вже одним цим перетворення світу у самозміни суб'єкта культури» [10, с. 155].

Висновки. Здатність людини долати труднощі, формувати адекватну картину світу та практикувати конструктивну життєву стратегію у складних та/або кризових умовах залежить від взаємодії багатьох соціальних та індивідуальних чинників, наприклад толерантності до невизначеності, посиленості для людини викликів середовища, можливості впоратися з його загрозами. У людей, які зазнали травм в умовах загрозливої невизначеності, знижується активність лівої півкулі мозку, порушується здатність вербального опрацювання інформації. Водночас активність правої півкулі підвищується, образи, пов'язані з травматичними спогадами, виходять з-під контролю, можуть переслідувати й мучити людину. У цій ситуації художньо обдаровану особу рятує її здатність до образотворчого мислення, її досвід творчої трансформації переживань.

У роботі окреслено феномен образотворчого мислення – різновид художнього мислення, специфікація якого пов'язана з відмітними ознаками образотворчого мистецтва, а також низку мисленевих механізмів, які сприяють психологічному самовідновленню людини у процесі художньої діяльності.

Перспективи дослідження вбачаємо у вивченні функціонування образотворчого мислення в умовах інформаційної невизначеності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Babrow A.S., Hines S.C., Kasch C.R. Managing uncertainty in illness explanation. *Explaining illness: Research, theory, and strategies* / ed. by B.B. Whaley. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2000. P. 41–67.
2. Han P.K.J., Klein W.M.P.P., Arora N.K. Varieties of uncertainty in health care: a conceptual taxonomy. *Medical Decision Making*. 2011. Vol. 31. Iss. 6. P. 828–838. DOI: 10.1177/0272989X11393976
3. Rosenberg B.D., Siegel J.T. Threatening uncertainty and psychological reactance: Are freedom threats always noxious? *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. 2021. Vol. 40. Iss. 1. P. 1–10. DOI: 10.1007/s12144-021-01640-8
4. Panksepp J., Biven L. *The Archaeology of Mind Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York : W.W. Norton & Company, 2012. 592 p.
5. Гомілко О.Є. *Метафізика тілесності*. Київ : Наукова думка, 2001. 339 с.
6. *Мастера искусства об искусстве* : в 7 т. / под общ. ред. А.А. Губера и др. Москва : Искусство, 1969. Т. 5. Кн. 1 : Искусство конца XIX – начала XX века. 546 с.
7. Завгородня О.В. Образотворче мислення як предмет психологічного аналізу. *Габітус*. 2021. Вип. 25. С. 37–41. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.25.6

8. Elkins D.N. Psychotherapy and spirituality: toward a theory of the soul. *Journal of Humanistic Psychology*. 1995. Vol. 35. № 2. P. 78–98.
9. Lobban J. The invisible wound: Veterans art therapy. *International Journal of Art Therapy: Formerly Inscape*. 2012. Vol. 19. Iss. 1. P. 3–18.
10. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. Москва : Искусство, 1979. 424 с.

REFERENCES

1. Babrow, A.S., Hines, S.C., Kasch, C.R. (2000). Managing uncertainty in illness explanation. *Explaining illness: Research, theory, and strategies* / ed. by B.B. Whaley. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, pp. 41–67 (in English).
2. Han, P.K.J., Klein, W.M.P.P., Arora, N.K. (2011). Varieties of uncertainty in health care: a conceptual taxonomy. *Medical Decision Making*, vol. 31, iss. 6, pp. 828–838. DOI: 10.1177/0272989X11393976 (in English).
3. Rosenberg, B.D., Siegel, J.T. (2021). Threatening uncertainty and psychological reactance: Are freedom threats always noxious? *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, vol. 40, iss. 1, pp. 1–10. DOI: 10.1007/s12144-021-01640-8 (in English).
4. Panksepp, J., Biven, L. (2012). *The Archaeology of Mind Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York: W.W. Norton & Company, 592 p. (in English).
5. Homilko, O.Ye. (2001). *Metafizyka tilesnosti [Metaphysics of corporeality]*. Kyiv: Naukova dumka, 339 p. (in Ukrainian).
6. Губер, А.А. et al. (eds.) (1969). *Mastera iskusstva ob iskusstve [Masters of Art about Art]*, in 7 vols. Moscow: Iskusstvo, vol. 5, iss. 1: Iskusstvo kontsa XIX – nachala XX veka [Art of the late XIX – early XX century], 546 p. (in Russian).
7. Zavorodnia, O.V. (2021). Obrazotvorche myslennia yak predmet psykhologichnoho analizu [Visual thinking as a subject of psychological analysis]. *Habitus – Habitus*, iss. 25, pp. 37–41. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.25.6 (in Ukrainian).
8. Elkins, D.N. (1995). Psychotherapy and spirituality: toward a theory of the soul. *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 35, no. 2, pp. 78–98 (in English).
9. Lobban, J. (2012). The invisible wound: Veterans art therapy. *International Journal of Art Therapy: Formerly Inscape*, vol. 19, iss. 1, pp. 3–18 (in English).
10. Bakhtin, M.M. (1979). *Estetika slovesnogo tvorchestva [Aesthetics of verbal creativity]*. Moscow: Iskusstvo, 424 p. (in Russian).

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Лящ О. П.

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології та соціальної роботи

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

вул. Острозького, 32, Вінниця, Україна

orcid.org/0000-0002-1317-4398

oksanalyash7@gmail.com

Ключові слова: *особистість, ресурсність, стрес, компоненти, діяльність, криза.*

Статтю присвячено проблемі психологічних ресурсів, яка активно вивчається в сучасній вітчизняній і зарубіжній психології. Підкреслюється гостра актуальність і значущість дослідження таких ресурсів для теорії та практики. Здійснено аналіз традиційних підходів до проблеми в науці. Представлено теоретичний огляд деяких сучасних концепцій психологічних ресурсів, розглянуто різні дефінітивні позиції щодо психологічної інтерпретації базового поняття. У статті узагальнено філософсько-психологічний зміст поняття психологічних ресурсів та ресурсності особистості. Розглянуто підходи науковців до визначення рівнів і видів психологічних ресурсів особистості. Аналізуються змістовно подібні до явища конструкти, виділені в межах інших психологічних теорій, наприклад «життєвий досвід», «адаптаційний та особистісний потенціал», «резерв», «особистісний капітал», «копінг» тощо. Виявляється психологічна сутність психологічних ресурсів у контексті діяльнісної, адаптаційної, соціально-опосередкованої та інших наукових парадигм. Зазначається інтегративний характер ресурсів як системи індивідуальних властивостей людини, спрямованих на реалізацію функцій життєзабезпечення, системну організацію та взаємодетермінований зв'язок із раціональними, емоційно-почуттєвими, мотиваційно-ціннісними й поведінковими компонентами самосвідомості суб'єкта. Залежно від того, що є предметом дослідження ресурсів, вибираються різні аспекти їх визначення. Проведений аналіз наукової літератури вказує на те, що у вчених немає єдиної позиції щодо розуміння цього поняття. Для успішного подолання важких життєвих ситуацій необхідно розуміти, що стоїть за поняттям ресурсу, тому у викладеному матеріалі розглядаються різноманітні теоретичні підходи до вивчення, а також розкривається специфіка психологічних ресурсів як операційно-дієвих механізмів і можливостей продуктивної самореалізації. Робиться спроба виявлення деяких функціональних ознак феномену, наголошується на його рефлексивному, емоційно-оцінному, смислоутворюючому та регулятивному характері. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків.

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PERSONALITY IN OVERCOMING DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Liashch O. P.

*Doctor of Psychology,
Professor of Psychology and Social Work
Vinnytsia Mykhailo Kotsyubynsky State Pedagogical University
Ostrozko str., 32, Vinnytsia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1317-4398
oksanalyash7@gmail.com*

Key words: *personality,
resourcefulness, stress,
components, activities, crisis.*

The article is devoted to the problem of psychological resources, which is actively studied in modern domestic and foreign psychology. The acute relevance and significance of her research for both theory and practice is emphasized. An attempt was made to analyze traditional approaches to the problem in science. A theoretical overview of some modern concepts of psychological resources is presented, various definitive positions on the psychological interpretation of the basic concept are considered. The article summarizes the philosophical and psychological content of the concept of psychological resources and resourcefulness of the individual. The approaches of scientists to determine the levels and types of psychological resources of the individual are considered. Constructively similar to the phenomenon constructs selected within the framework of other psychological theories, such as “life experience”, “adaptive and personal potential”, “reserve”, “personal capital”, “coping”, etc. are analyzed. The psychological essence of psychological resources in the context of activity, adaptation, socially-mediated and other scientific paradigms is revealed. It is noted about the integrative nature of resources as a system of individual human characteristics aimed at implementing the functions of life support; system organization and interdependent connection with rational, emotional, motivational-value and behavioral components of the subject’s self-consciousness. Depending on what is the subject of the study of resources, respectively, and choose different aspects of their definition. The analysis of the scientific literature indicates that scientists do not have a single position on the understanding of this concept. To successfully overcome difficult life situations you need to understand what is behind the concept of resource, so the above material considers a variety of theoretical approaches to study, as well as reveals the specifics of psychological resources as operational mechanisms and opportunities for productive self-realization. An attempt is made to identify some functional features of the phenomenon, emphasizing its reflexive, emotional, evaluative, meaningful and regulatory nature. Prospects for further scientific research are outlined.

Постановка проблеми. Істотний інтерес до вивчення ресурсів особистості у світовій і вітчизняній психологічній науці детермінований багатьма чинниками, адже це поняття розглядається не лише у психологічному, а й у філософському, культурологічному, етичному та соціальному аспектах.

Взагалі поняття «ресурси» використовується в різних дослідженнях, пов’язаних із вивченням психічної реальності. Останніми роками значного поширення у психології набув ресурсний підхід, що зародився в гуманістичній психології, у межах

якої вагоме місце посіло вивчення конструктивної основи особистості, що дає змогу долати важкі життєві ситуації, тому дослідження ресурсів особистості в різних напрямках науки не зупиняється. І соціологи, і психіатри, і психологи прагнуть зрозуміти сутність та знайти закономірності й механізми цього поняття.

Вивчення психологічних ресурсів є важливим для знаходження механізмів і закономірностей впливу на особистість у подоланні важких життєвих ситуацій. Психологічний аналіз дослідження ресурсів особистості здійснювався пере-

важно за кордоном. Відповідно, найважливішими дослідженнями є праці саме зарубіжних науковців (наприклад, Е. Фромма [11], С. Хобфолла [13], С. Мадді [14]). У сучасній психології зміст поняття «ресурси» розробляється в межах розвитку теорії психологічного стресу. В.А. Бодров визначає його так: «Ресурси є тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання її програми й способів (стратегій) поведінки для запобігання або локалізації стресу» [2, с. 97].

Оскільки чимало питань щодо ресурсів особистості залишаються відкритими для науковців, наразі виникає потреба в більш широкому вивченні та розгляді теоретичних позицій досліджень у цьому напрямі. Особливо гостро це постало під час воєнних дій на території України, тому науковий інтерес до проблематики психологічних ресурсів особистості в подоланні важких життєвих ситуацій пов'язаний із недостатнім вивченням усіх аспектів у психологічній науці.

Мета статті полягає в теоретичному дослідженні психологічних ресурсів особистості в подоланні важких життєвих ситуацій.

Результати дослідження. Термін «ресурс» походить від французького *ressource* («допоміжний засіб») і є міждисциплінарним поняттям. Це засоби й умови, що дають можливість за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат. Це стан, можливість, якою можна скористатися в разі потреби, додаткове джерело психологічної та фізичної сили й енергії. Спираючись на свій ресурс, людина здатна наважитися на дію в напрямі досягнення бажаного. Поняття «ресурс» є близьким (проте не збігається за змістом) із поняттям «потенціал», який у широкому сенсі розглядається як «запасні» можливості. Ресурси особистості – це життєві опори, які є в розпорядженні людини та дають їй змогу забезпечувати певні потреби, зокрема: 1) виживання; 2) фізичний комфорт; 3) безпеку; 4) залученість у соціум; 5) повагу з боку соціуму; 6) самореалізацію в соціумі. До психологічного ресурсу людина звертається в разі нерішучості, за відчуття відсутності життєвих сил, гармонії, опори в житті, а також задля подолання важких життєвих ситуацій [6, с. 514].

Так, Е. Фромм виділяє три психологічні категорії, що визначаються як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

– надію – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє життю та зростанню;

– раціональну віру – усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявляти та використовувати;

– душевну силу (мужність) – здатність чинити опір спробам піддати небезпеці надію та віру

і, відповідно, зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм чи ірраціональну віру; «здатність сказати “ні” тоді, коли весь світ хоче почути “так”» [11, с. 186].

К. Муздибаєв визначає ресурси як засоби до існування, можливості людей і суспільства; усе те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища; життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій [9, с. 366].

Н.С. Водоп'янова дає таке визначення ресурсів: «це внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних/стресових трудових і життєвих ситуацій; це засоби (інструменти), які використовуються нею для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією» [4; 5].

У ресурсній концепції стресу С. Хобфолл визначає ресурси як те, що є значущим для людини та допомагає їй адаптуватися у складних життєвих ситуаціях. У межах ресурсного підходу розглядаються різні види ресурсів, як середовищних, так і особистісних. С. Хобфолл до ресурсів відносить такі елементи:

– матеріальні (дохід, будинок, транспорт, одяг, об'єктні фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі) об'єкти;

– зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань тощо) інтраперсональні змінні;

– психічні та фізичні стани;

– вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для виживання або збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях, що слугують засобами досягнення особисто значущих цілей.

Однією з підстав ресурсного підходу є принцип «консервації» ресурсів, який передбачає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей. Шляхом такого розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до варіативного ряду умов життєвого середовища. У концепції С. Хобфолла втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що запускає стресові реакції. Коли відбувається втрата ресурсів, інші ресурси виконують функцію обмеження інструментального, психологічного та соціального впливу ситуації. Втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів тягне за собою втрату суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості [13, с. 680].

Я.В. Малихіна вказує на доцільність виділення особистого (що належить індивіду у феноменальному й ноуменальному сенсі), а не особистісного (що належить індивіду тільки у феноменальному, соціальному сенсі) превентивного ресурсу. Особистий (індивідуальний) превентивний ресурс розглядається як комплекс здібностей індивіда, реалізація яких дає змогу зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів. Налагоджена робота цього комплексу забезпечує психічне, соматичне й соціальне благополуччя людини та, відповідно до спрямованості особистості, створює умови для відкриття нею своєї унікальної ідентичності й подальшої самореалізації [7, с. 103].

Як один із компонентів життєстійкості Л.А. Александрова визначає особистісні ресурси, що виділяються С. Мадді [14]. Як інший компонент позначається сенс, який зумовлює вектор цієї життєстійкості та життя людини загалом. Як окремий компонент життєстійкості Л.А. Александрова виділяє гуманістичну етику, яка детермінує критерії вибору сенсу, шляхи його досягнення та вирішення життєвих завдань [1].

Подальшого вивчення потребує структура та взаємозалежність компонентів психологічного ресурсу особистості. Теоретичні й експериментальні дослідження науковців показують, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного в неї особистісного досвіду та психологічних резервів, особистісних ресурсів, або копінг-ресурсів. Тому стресодолаючу поведінку науковці стали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів [3, с. 370].

Так, Л.А. Александрова пропонує розглядати життєстійкість у контексті подолання життєвих труднощів як здатність особистості до трансформації несприятливих обставин свого розвитку в копінг-поведінку [1, с. 45].

Є.П. Белінська зазначає, що сучасні психологічні підходи до проблеми подолання важких життєвих ситуацій розглядають подолання як динамічний процес, перебіг якого визначається не лише характеристиками самої ситуації та особистісними особливостями суб'єкта, а й їх взаємодією, яка полягає у формуванні комплексної когнітивної оцінки, що включає в себе як інтерпретацію суб'єктом ситуації, так і його уявлення про себе в ній [3, с. 60]. У цьому контексті особливого значення набуває особистісний сенс ситуації, коли людина здатна сприймати життєві труднощі як можливість.

Події, які переживають українці, є масовою психотравмуючою ситуацією, наслідками якої є низка гострих і небезпечних за динамікою психотравмуючих станів. Сьогодні Україна переживає небачений патріотичний підйом, у неї спосте-

рігаються масовий патріотизм і рух єднання нації. Водночас бойові дії, які відбуваються у країні, звістки про поранених і вбитих призводять до переживання частиною населення важкої психологічної травми. Результатом цього є такі психологічні проблеми, як криза ідентичності, зневіра в майбутньому, неможливість адекватно пережити травму й горе, яке спіткало родину. Як наслідок, в особистості виникають страх, тривога та втрата віри в позитивне вирішення ситуації загалом [4, с. 58].

Найпродуктивнішими прикладами психологічного захисту є ресурси особистості. Науковці схильні визначати ресурси саме як внутрішні сили, які необхідні людині для конструктивного додання життєвих криз, тому атрибутами ресурсності вважають ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу. У розумінні ресурсу як можливості та засобу досягнення мети Н.В. Рубіштейн розглядає такі його види: життєвий досвід, підтримку близьких людей, мудрість [10, с. 37].

Ми розділяємо думку Н.Є. Водоп'янової щодо того, що ресурсами особистості найчастіше є особистісні властивості та здібності, які є для людини цінними, допомагають адаптуватися до стресових ситуацій, долати їх (самоповага, професійні вміння, самоконтроль, життєві цінності) [5].

На думку Л.І. Анцифорової, варто виокремлювати такі особистісні ресурси: високу самооцінку, емоційну врівноваженість, упевненість і лідерство, автономність та інтернальність, відповідальність, цілеспрямованість, адаптивність і психологічну гнучкість. Найчастіше особистісними ресурсами називають певні яскраві риси людини або ті властивості, які людина вважає власними сильними сторонами [2, с. 233].

Персональні ресурси охарактеризував також С. Хобфолл. На переконання дослідника, ресурси – це те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій. Учений поділяє їх на зовнішні, або соціальні, та внутрішні, або «душевні» (психологічні). Втрату зовнішніх та/або внутрішніх ресурсів людина переживає як суб'єктивне неблагополуччя та стан психологічного стресу. Авторська концепція дослідника – концепція «консервування» ресурсів – ґрунтується на двох принципах: 1) люди прагнуть отримати, зберегти й використати свої психологічні ресурси якнайкраще; 2) люди прагнуть інвестувати свої зусилля в накопичення власних ресурсів [13, с. 57].

На нашу думку, контекст, у якому С. Хобфолл розкриває внутрішні персональні ресурси, є близьким до змісту особистісних ресурсів, адже саме самоконтроль, відповідальність і професійні вміння є тими сильними якостями, за які людина може себе поважати. Варто погодитися з позицією

Н.С. Водоп'янової, М. Штейна, які визначають зовнішні ресурси як соціальні, оскільки до уваги беруться не атрибути довкілля, а саме особливості міжперсональних взаємин людини [4].

Докладніше зміст соціальних ресурсів охарактеризувала Н.С. Коваль, яка переконана, що ресурсні, тобто здорові, взаємини є такими, за яких людина не втрачає сили, а навпаки, отримує підтримку та мотивацію. Характеристиками ресурсних взаємин є теплота, насиченість, стабільність. Теплота виявляється як у ніжності почуттів, так і в умінні людей вербалізувати власні емоції та проявляти їх невербально. Виявом насиченості є наповненість спільно проведеного часу. Стабільність – це достатня міра постійності теплих взаємин, відданість осіб стосункам, упевненість у партнері та спільні плани на майбутнє [4].

Поняття ресурсу саме в контексті психологічних ресурсів вживається в розробках Ф.Г. Майленової та Н.В. Рубіштейн. Зокрема, Ф.Г. Майленова визначає ресурс людини як стан, у якому в неї найбільше свободи та максимальна кількість виборів. Це можуть бути як внутрішні стани (радість, упевненість, цінності), так і умови довкілля (книги, спілкування з близькими, мандрівки). На думку науковиці, ресурсом є все, що може привести людину до відчуття щастя, сили, упевненості, необхідних для розв'язання проблем [8]. Н.В. Рубіштейн вважає, що ресурс – це стратегії досвіду, за допомогою яких можна перейти від актуального стану до бажаного результату [10].

На наше переконання, унікальними якостями особистості є її психологічні ресурси. Види психологічних ресурсів теоретично виокремлено Д.О. Леонтьєвим. Науковець, розглядаючи ресурси в контексті долання людиною стресових ситуацій, виділяє психологічні ресурси стійкості, психологічні ресурси саморегуляції, мотиваційні ресурси, інструментальні ресурси [6, с. 672].

На думку Н.В. Рубіштейн, ресурсом є джерело, засоби досягнення мети [10, с. 97]. Учена охарактеризувала такі види ресурсів особистості, як життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомленими нереалізованими потребами, підтримка близьких людей, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатися вперед і не оглядатися назад.

Аналіз обсягу поняття ресурсу дав нам змогу виокремити його значущі властивості. На нашу думку, субстанційною характеристикою ресурсу можна вважати те, що він є проявом суб'єктного досвіду людини, внутрішнім джерелом чуття автентичності її буття. Атрибутивними якостями ресурсу є його зв'язок із відчуттям щастя й радості, реалізація людиною власного життєвого наміру, а також стратегія успішного досягнення мети та самостійного розв'язання проблем [7, с. 520].

На наше переконання, ресурси, які розкриваються в духовних силах людини під час служіння іншим, доцільно охарактеризувати як особистісно-екзистенціальні. Дopusкаємо, що особистісно-екзистенціальні ресурси – це диспозиції інтенційності, які актуалізуються в ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсу, зумовлюють трансформування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід. Особистісно-екзистенціальними ресурсами ми вважаємо такі: упевненість у собі, доброту до людей, допомогу іншим, успіх, любов, творчість, віру в добро, прагнення до мудрості, роботу над собою, самореалізацію у професії, відповідальність. Вважаємо, що вміння людини актуалізувати власні ресурси з метою саморозвитку й надання підтримки іншим та оперувати ними виявлятиметься як її психологічна ресурсність [3, с. 366].

Окрім того, варто звернути увагу на результати авторського тренінгу О.С. Штепи «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенціальних ресурсів», які показують, наскільки вагомим для особистості в роботі зі своїми ресурсами є самоаналіз. У статті авторки обґрунтовано психологічну ресурсність як показник особистісної готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності. Уточнено, що актуалізування психологічної ресурсності у процесі самоаналізу визначає готовність людини до самосприйняття, що слугує основою для доступу особистості до власного досвіду, а також зумовлює вибір нею шляху самоздійснення [12, с. 180].

У реалізації психологічних ресурсів важливими є механізми та способи їх актуалізації, зокрема: 1) стратегічне й тактичне планування, підкріплюване діями реалізації цих планів; 2) важливість визнання з боку інших людей; 3) конкретизація уявлень про себе, виділення власних можливостей, а не обмежень, висока самоефективність; 4) прийняття відповідальності та можливість позитивних змін власного життя й конкретної ситуації; 5) диференціація сфер застосування своїх сил; 6) відсутність глобальних пояснень невдач і труднощів; 7) ставлення до соціальних можливостей як до засобів досягнення позитивних ефектів.

Структурні компоненти психологічних ресурсів є критеріями їх вивчення та можуть бути використані у процесі розроблення програми їх психокорекції та актуалізації в особистості, яка переживає життєві труднощі у зв'язку з подіями в Україні.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У процесі узагальнення сучасних досліджень із цієї проблеми психологічні ресурси можна уявити як сильні сторони особистості, які підвищу-

ють соціальну адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Психологічні ресурси детермінують стосунки із зовнішнім і внутрішнім світом. До ресурсів особистості можна віднести знання, уміння, навички, здібності, досвід, моделі конструктивної поведінки, що дають можливість людині бути більш адаптивною та стресостійкою, а також сприяють подоланню важких життєвих подій.

Теоретичний аналіз проблеми дав змогу виявити значну варіативність сформованих щодо неї концептуальних позицій, які представлені у психологічній науці. Встановлено, що феномено-

логія психологічних ресурсів у подоланні важких життєвих ситуацій є складною, структурованою, метарівневою та полімодальною; вона виявляється як інтегрована якість психіки людини, що забезпечує результативність різних актів життєтворчості (діяльність, адаптація, самореалізація тощо).

Перспективи подальшого вивчення проблеми психологічних ресурсів особистості полягають у більш детальному вивченні поведінкового компонента внутрішньоособистісної відповідальності людини, яка перебуває у складних ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей. *Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований* : материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. Москва : Институт психологии РАН, 2005. С. 16–22.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема. *Психологические исследования: электронный научный журнал*. 2009. Т. 1. № 3. URL: <https://www.psystudy.ru/index.php/num/article/download/1001/541>
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
6. Леонтьев Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению. *Психология стресса и совладающего поведения* : материалы III Международной научно-практической конференции, г. Кострома, 26–28 сентября 2013 г. : в 2 т. Кострома, 2013. Т. 1. С. 258–261.
7. Малыгина Я.В. Социально-психологические аспекты системной профилактики «общего девиантного синдрома» : автореф. ... дисс. канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2004. 18 с.
8. Майленова Ф.Г. Выбор и ответственность в психологическом консультировании. Москва : КСП+, 2002. 416 с.
9. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов. *Психологический журнал*. 2000. Т. 21. № 4. С. 5–21.
10. Рубиштейн Н.В. Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком. Москва : Эксмо, 2009. 224 с.
11. Фромм Э. Человек для себя / пер. с англ. и послесловие Л.А. Чернышевой. Минск : Коллегиум, 1992. 253 с.
12. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатofакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
13. Hobfoll S.E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. Iss. 3. P. 513–524.
14. Maddi S. Creating meaning through making decisions. *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications* / ed. by P.T.P. Wong, P.S. Fry. Mahwah, NJ, 1998. P. 315–330.

REFERENCES

1. Aleksandrova, L.A. (2005). K osmysleniyu ponyatiya “zhiznestaykost’ lichnosti” v kontekste problematiki psikhologii sposobnostey [To the understanding of the concept of “personal resilience” in the context of the problems of the psychology of abilities]. *Materialy nauchnoy konferentsii, posvyashchennoy pamyati V.N. Druzhinina “Psikhologiya sposobnostey: sovremennoe sostoyanie i perspektivy issledovaniy” – Materials of the scientific conference dedicated to the memory of V.N. Druzhinin “Psychology of abilities: current state and research prospects”*. Moscow: Institut psikhologii RAN, pp. 16–22 (in Russian).
2. Bodrov, V.A. (2006). *Psikhologicheskij stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: PER SE, 528 p. (in Russian).
3. Belinskaya, E.P. (2009). Sovladanie kak sotsial’no-psikhologicheskaya problema [Coping as a socio-psychological problem]. *Psikhologicheskie issledovaniya: elektronnyy nauchnyy zhurnal – Psychological*

- research: *electronic scientific journal*, vol. 1, no. 3. Retrieved from: <https://www.psystudy.ru/index.php/num/article/download/1001/541> (in Russian).
4. Vodop'yanova, N.E., Starchenkova, E.S. (2009). *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]*, 2nd ed. Saint Petersburg: Piter, 336 p. (in Russian).
 5. Vodop'yanova, N.E. (2009). *Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of stress]*. Saint Petersburg: Piter, 336 p. (in Russian).
 6. Leont'ev, D.A. (2013). Mnogourovnevaya model' vzaimodeystviya s neblagopriyatnymi obstoyatel'stvami: ot zashchity k izmeneniyu [A multi-level model of interaction with adverse circumstances: from protection to change]. *Materialy III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya" – Materials of the III International scientific and practical conference "Psychology of stress and coping behavior"* (Kostroma, September 26–28, 2013), in 2 vols. Kostroma, vol. 1, pp. 258–261 (in Russian).
 7. Malykhina, Ya.V. (2004). Sotsial'no-psikhologicheskie aspekty sistemnoy profilaktiki "obshchego deviantnogo sindroma" [Socio-psychological aspects of systemic prevention of "general deviant syndrome"]. *PhD thesis*. Saint Petersburg, 18 p. (in Russian).
 8. Maylenova, F.G. (2002). *Vybor i otvetstvennost' v psikhologicheskoy konsul'tirovani [Choice and responsibility in psychological counseling]*. Moscow: KSP+, 416 p. (in Russian).
 9. Muzdybaev, K. (2000). Perekhvativaniya vremeni v period krizisov [Experience of time in times of crisis]. *Psikhologicheskyy zhurnal – Psychological journal*, vol. 21, no. 4, pp. 5–21 (in Russian).
 10. Rubishteyn, N.V. (2009). *Polnyy trening po razvitiyu uverenosti v sebe. 73 uprazhneniya, kotorye sdelayut vas absolutno uverennym chelovekom [Complete training to develop self-confidence. 73 exercises that will make you a totally confident person]*. Moscow: Eksmo, 224 p. (in Russian).
 11. Fromm, E. (1992). *Chelovek dlya sebya [Man for himself]*, transl. from English L.A. Chernysheva. Minsk: Kollegium, 253 p. (in Russian).
 12. Shtepa, O.S. (2015). Analiz ta interpretatsiia empirychnoi bahatofaktornoj modeli psykholohichnoi resursnosti osobystosti [Analysis and interpretation of the empirical multifactorial model of the psychological resourcefulness of the individual]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, iss. 28, pp. 670–682 (in Ukrainian).
 13. Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, vol. 44, iss. 3, pp. 513–524 (in English).
 14. Maddi, S. (1998). Creating meaning through making decisions. *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications* / ed. by P.T.P. Wong, P.S. Fry. Mahwah, NJ, pp. 315–330 (in English).

УДК 159.9.019
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-6>

ПОТЕНЦІАЛ ВПЛИВУ ГРИ В НАСТІЛЬНІ ІГРИ НА ПОКАЗНИКИ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Мілютіна К. Л.

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології розвитку
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
пр. Академіка Глушкова, 2, Київ, Україна
orcid.org/0000-0003-0013-2989
katerinamilutina1963@gmail.com*

Мокроусова А. А.

*студентка IV курсу факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
пр. Академіка Глушкова, 2, Київ, Україна
orcid.org/0000-0003-2976-4648
bagrova0507@gmail.com*

Ключові слова: настільні ігри, лонгitudне дослідження, когнітивні здібності, прийняття рішень.

У статті проаналізовано теоретичні дані щодо актуальної проблеми використання ігор та розробленості поняття. Настільні ігри є засобом для стимулювання, підкріплення, навчання, забезпечення зворотного зв'язку, підказок, переконання чи дотримання сенсу, розваги та спілкування. Дослідження показали, що ігри можуть привести до загального поліпшення когнітивних функцій і сприйняття. В експерименті взяло участь 10 осіб молодого віку й обох статей із різним соціальним статусом. У дослідженні використані такі методи: опитувальник прихованих фігур Л.Л. Терстоун (HFT), методику словесно-кольорових інтерференцій (Stroop test), тест структури інтелекту Р. Амтхауер (IST), методику 10 слів А.Р. Лурія (WORDS), методику таблиці В. Шульте (Shulte). Для встановлення особливостей у прийнятті рішень було використано такі методики: опитувальник казуальної орієнтації (РОКО), опитувальник готовності до ризику (RSK), мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР/MDMQ), а також методику експрес-діагностики стану стресу (ЕДСС). Ігрові зустрічі відбувалися декілька разів на тиждень та займали 6–7 годин ігрового процесу. Було вибрано такі стратегічні й тактичні ігри, як «Dooble», «Коса», «Крила», «Small World», «Тераформування Марсу», «Відважні». Загальна картина когнітивних здібностей зазнала позитивних змін, які відображаються у збільшенні значень показників рівня розвитку певних когнітивних здібностей («Поленезалежність», «Просторова увага», «IQ просторова увага», «Просторове мислення», «IQ просторове мислення»), а також показників, які відображають покращення часу або правильності проходження («Тест Струпа», «10 слів», «Таблиці Шульте»).

Проведення лонгitudного експерименту дало змогу встановити, що гра в настільні ігри має дуже високий потенціал у розвитку когнітивних здібностей, що відображає потребу в подальших дослідженнях порівняльного впливу настільних і комп'ютерних ігор та загалом вказує на наукову цінність цієї роботи.

POTENTIAL OF INFLUENCE OF GAMES IN BOARD GAMES ON INDICATORS OF COGNITIVE ABILITIES AND DECISION MAKING

Milutina K. L.

*Doctor of Psychological Sciences,
Professor at the Department of Developmental Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv
Academician Glushkov ave., 2, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0013-2989
katerinamilutina1963@gmail.com*

Mokrousova A. A.

*4th year Student Faculty of Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv
Academician Glushkov ave., 2, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2976-4648
bagrova0507@gmail.com*

Key words: board games, longitudinal research, cognitive abilities, decision making.

The article analyzes theoretical data in the form of current issues, research and development of the concept. Board games are a means to stimulate, reinforce, teach, provide feedback, tips, persuasion or meaning, entertainment and communication. Studies have shown that games can lead to an overall improvement in cognitive function and perception. The experiment involved 10 people of both sexes with different social status. Methods: LL Thurston Hidden Questionnaire (HFT); Method of verbal-color interference (Stroop test); R. Amthauer Intelligence Structure Test (IST); Methods 10 words AR Luria (WORDS); Methods of the table W. Schulte (Schulte). The following methods were used to establish the peculiarities of decision-making: Casual Orientation Questionnaire (ROKO); Risk Preparedness Questionnaire (RSK); Melbourne Decision-Making Questionnaire (MDRQ) and the Express Stress Diagnostic Method (EMDS). Game meetings took place several times a week and lasted from 6 to 7 hours of gameplay. Strategic and tactical games such as “Dooble”, “Braid”, “Wings”, “Small World”, “Terraforming of Mars”, “Brave” were chosen. The general picture of cognitive abilities has undergone positive changes, which are reflected in the increasing values of indicators of the level of development of certain cognitive abilities (“Independence”, “Spatial attention”, “IQ spatial attention”, “IQ spatial attention”, “Spatial thinking”, “IQ spatial thinking”), and also indicators that reflect the improvement of time or correctness of the passage (“Scab test”, “10 words”, “Schulte tables”). A longitudinal experiment revealed that board games have a very high potential for cognitive development, reflecting the need for further research into the comparative effects of board and computer games, and generally pointing to scientific value. Thus, cognitive performance of working memory, can be improved by playing board games.

Постановка проблеми. Із середини 2010-х рр. продаж нецифрових ігор у США перевищив 2 млрд доларів. Кафе, у яких проводяться регулярні «заходи з настільних ігор», стали звичайним явищем у багатьох містах різних країн, залучають людей, які віддають перевагу таким іграм перед комп'ютерними. Адаже гра віч-на-віч з

іншими гравцями та взаємодія одне з одним забезпечує більш багатий і товариський досвід, ніж віртуальна взаємодія через комп'ютер. Сплеск створення нових настільних ігор привів до появи величезної різноманітності на ринку: від ігор із невеликою кількістю правил, у які можна грати досить легко, до інших, які забезпечують більш

тривалий і складний ігровий досвід, що включає в себе необхідність продумування стратегії, тактики та відповідність соціальної поведінки. Настільні ігри впливають на різні особистісні характеристики гравця, тому що гравці повинні розуміти конкретний контекст та доступні операції, щоб взаємодіяти чи брати участь в іграх. Отже, для психологів важливо дослідити можливий вплив гри в настільні ігри на різні характеристики особистості.

Початкова структура теорії використання настільних ігор побудована на широких аспектах ігрових принципів, які зазначали К. Robson зі співавторами [1], з використанням категорій ігрової механіки, динаміки та емоцій із додаванням естетики зі звіту R. Hunnicke з колегами [2]. У літературі є декілька запропонованих фреймворків ігрового дизайну, 18 із них розглянуто в систематичному огляді А. Мора та інших учених [3].

Ми провели додаткові цілеспрямовані пошуки в літературі для виявлення ключових теорій, тим самим уточнивши критерії пошуку з урахуванням актуальних даних для вивчення нових гіпотез у міру їх появи [4]. Попередні теорії засновані на гіпотезі про те, що ігри викликають бажану зміну поведінки у вигляді гри та участі. Вони є засобом для стимулювання, підкріплення, навчання, забезпечення зворотного зв'язку, підказок, переконання чи дотримання сенсу, розваги та спілкування. Однак не всі ігрові елементи є привабливими для всіх потенційних користувачів та контекстів. Ефективний ігровий дизайн враховує бажаний результат втручання та націлений на поведінку й мотивацію окремого гравця в контексті середовища прийняття рішень [5].

Настільні ігри, які викликають емоційні реакції, можуть бути потужними інструментами впливу на поведінку й навчання, проте їх складно розробити та ще важче мати різномірний контроль над ними [6; 7]. Деякі емоції мають передбачувані моделі та можуть викликати почуття досягнення, майстерності, розчарування чи невдачі. Більш тонкі емоційні результати можуть спрямовувати певну поведінку та використовуватися за допомогою досліджень у галузі психології та інструментів поведінкової терапії, таких як засвоєння соціальних норм, ефекти контролю над ситуацією, використання шансу й навчання оцінки ймовірностей, ефекти фрейму, підвищення почуття власної значущості, тренування підготовки до когнітивних навантажень.

Дослідження показали широкий спектр переваг, які отримують від гри в настільні ігри як у формальній, так і в неформальній обстановці. З метою здійснення етнографічного дослідження Е. Fein перебував у літньому таборі для підлітків із САС, де вони проводять час, беручи участь у рольових

іграх із живими діями та настільних рольових іграх, таких як Dungeons and Dragons. Він виявив, що ігри були неймовірно захоплюючими для відпочиваючих [8]. Це давало змогу структурувати соціальні взаємодії гравців, характерні для гри, та сприяло розповіді про включення й прийняття в історії ігор. К. Катб перевіряв вплив настільних рольових ігор на покращення соціального мовлення та зміну якості життя в підлітків з аутизмом після 4 або 14 сеансів настільних рольових ігор. У чотирьох учасників, які зіграли 14 сеансів, соціально-комунікативні навички стали кращими після втручання. У дітей, які зіграли 4 заняття, загальні бали за показником якості життя значно збільшилися [9].

Останніми роками різні типи настільних ігор використовувалися для вивчення впливу ігор на пізнання людей похилого віку [10]. Настільні ігри можуть стати засобом залучення людей похилого віку в регулярні соціальні та фізичні заняття, що сприяють зміцненню здоров'я, оскільки вони також можуть стати джерелом розваги й залучення. Дослідження показали, що ігри можуть привести до загального поліпшення когнітивних функцій і сприйняття, що робить настільні ігри перспективним засобом на шляху уповільнення зниження когнітивних функцій або запобігання йому [11; 12; 13].

Отже, когнітивні показники робочої пам'яті, виконавчої функції, семантичної пам'яті та логічного мислення можна поліпшити, граючи в настільні ігри [14]. Серйозні настільні ігри – це ігри, призначені для досягнення цілей, що виходять за межі розваги [15]. Вони спрямовані на використання як освітній інструмент для інформування або як навчальний інструмент для заохочення змін у поведінці. Когнітивні оздоровчі ігри – це форма серйозних ігор, які підтримують когнітивну функцію, об'єднуючи завдання, що можуть допомогти уповільнити зниження когнітивних функцій або запобігти йому, і надаючи гравцям інформацію, що стосується підтримання когнітивного здоров'я [12].

Загалом когнітивні оздоровчі ігри мають три основні цілі: 1) профілактичну (ці ігри призначені для здорових гравців для запобігання зниженню когнітивних функцій); 2) терапевтичну (ігри призначені для гравців із когнітивними порушеннями для підтримки розумової активності та уповільнення зниження когнітивних функцій); 3) інформаційну (ігри призначені для надання гравцю формальних чи неформальних когнітивних оцінок та інформування гравця про різні когнітивні розлади). Когнітивні оздоровчі ігри включають когнітивні тренувальні ігри, метою яких є покращення когнітивних здібностей гравця за допомогою когнітивних завдань, та когнітивні перевірочні ігри,

які використовуються для оцінки виконання гравцем когнітивних завдань [16].

Отже, **метою дослідження** було вивчення впливу гри в настільні ігри на когнітивні здібності гравців та їх здатність до прийняття рішень.

Результати дослідження. В експерименті брало участь 10 осіб молодого віку ($N=10$). Частина дослідження проводилась у три етапи з формуючою незалежною змінною у вигляді гри в настільні ігри та залежними відповідно до можливих шкал, вибраних методик.

На першому етапі досліджуваним було запропоновано пройти низку методик, спрямованих на встановлення особливостей актуальних когнітивних здібностей та особливостей прийняття рішень. Як діагностичний інструментарій когнітивних здібностей було використано опитувальник прихованих фігур Л.Л. Терстоун (HFT), методику словесно-кольорових інтерференцій (Stroop test), тест структури інтелекту Р. Амтхауер (IST), методику 10 слів А.Р. Лурия (WORDS), методику таблиці В. Шульте (Shulte). Для встановлення особливостей у прийнятті рішень було використано такі методики: опитувальник казуальної орієнтації (ПОКО), опитувальник готовності до ризику (RSK), мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР/MDMQ), а також методику експрес-діагностики стану стресу (ЕДСС).

На другому етапі досліджуваній групі було запропоновано провести один місяць за настільними іграми. Ігрові зустрічі відбувалися декілька разів на тиждень та займали 6–7 годин ігрового процесу. Було вибрано такі стратегічні й тактичні ігри, як «Dooble», «Коса», «Крила», «Small World», «Тераформування Марсу», «Відважні». Таким чином, можна припустити, що у вибірці, для якої не характерна така підвищена активність у цій діяльності, вона буде відображатися на певних рівнях функціонування індивідів, що в розрізі проведеного дослідження підпорядковується таким припущенням:

H0 – гра в настільні ігри не має впливу на показники когнітивних здібностей та прийняття рішень;

H1 – гра в настільні ігри чинить вплив на показники когнітивних здібностей та прийняття рішень.

Третій етап дослідження характеризується повторним збором даних за методиками, визначеними на підготовчому етапі експерименту.

Після збору й обробки сирих даних було виведено для математично-статистичного аналізу дві пов'язані між собою вибірки в розрізі організованого лонгітюдного дослідження. Визначенню вибірок як пов'язаних допомагає особливість організації вибірки за наявністю значень за двома базами даних, де значення відповіда-

ють одному спостереженню, тобто вибірка має спільне спостереження для обох значень із двох пластів даних ($N_1=10=N_2=10$). Згідно з метою дослідження було визначено математично-статистичну стратегію вияву впливу факторів для залежних або пов'язаних вибірок, що виконується в декілька кроків: перевірка різності на нормальність розподілу та визначення статистично значимої відмінності між результатами першого й третього етапів дослідження.

Для аналізу двох парних вибірок на наявність відмінностей необхідно звернути увагу на особливості вхідних змінних, тобто їх форму. У випадку нашого дослідження всі змінні відповідають метричній формі, що вказує на можливість використання як міри центральні тенденції – середнє значення або медіану, що залежить від нормальності розподілу. Основним критерієм використання вибраних методів визначення відмінностей є відповідність різності значень за парними вибірками до нормального. У разі відхилення нульової гіпотези щодо нормальності варто використовувати парний t-критерій Стьюдента та орієнтуватися на середнє значення, у разі прийняття нульової – звернутися до критерію Уїлкоксона, а також орієнтуватися на медіану для встановлення розміру фактичної відмінності.

Результати проведеного математично-статистичного аналізу заходів використання критерію нормальності Колмогорова-Смірнова та критерію Шапіро-Уїлка, а також парного t-критерію Стьюдента, критерію Уїлкоксона, аналізу середніх на залежних змінних когнітивних здібностей представлено в таблиці 1.

Необхідно зазначити, що вибір критерію відмінностей для парних вибірок відбувався залежно від відповідності умовам використання t-критерію або критерію Уїлкоксона. Умовою для метричних шкал є нормальність розподілу серед різності між двома хвилями результатів, зокрема: критерій Колмогорова-Смірнова вказує на прийняття нульової гіпотези, якщо $p < 0,2$, критерій Шапіро-Уїлка вказує на прийняття нульової гіпотези щодо нормальності розподілу, якщо $p < 0,05$. Також віддається перевага критерію Шапіро-Уїлка через доцільність його використання на вибірках менше ніж 60 спостережень.

За даними таблиці 1 можна говорити, що спостерігаються статистично значимі відмінності за всіма шкалами когнітивних здібностей, тобто наявний статистично значимий вплив незалежної змінної. Варто зазначити, що не за всіма різницями між двома вибірками є нормальний розподіл, тому було вирішено орієнтуватися на значення показника t-критерію та середнього задля встановлення розміру відмінностей.

Таблиця 1

Вплив гри в настільні ігри на когнітивні здібності

Залежні змінні когнітивних здібностей

Назва шкали	Нормальність розподілу різності		Провідний критерій		Міра центральної тенденції
	Критерій Колмогорова-Смірнова	Критерій Шапіро-Уїлка	Вибраний критерій	Значення значимості	
Поленезалежність (HFT)	0,011	0,021	критерій Уїл-коксона	0,010**	Медіана: 1) 6,000; 2) 9,000
Загальний час (Stroop test)	0,029	0,043	критерій Уїл-коксона	0,008**	Медіана: 1) 54,500; 2) 51,500
Просторова увага (IST)	0,200*	0,410*	t-критерій	0,000**	Середнє: 1) 12,000; 2) 17,100
IQ просторова увага (IST)	0,200*	0,514*	t-критерій	0,000**	Середнє: 1) 105,900; 2) 117,000
Просторове мислення (IST)	0,030	0,005	критерій Уїл-коксона	0,007**	Медіана: 1) 7,000; 2) 11,500
IQ просторове мислення (IST)	0,025	0,011	критерій Уїл-коксона	0,008**	Медіана: 1) 94,500; 2) 107,000
Перша проба (WORDS)	0,000	0,000	критерій Уїл-коксона	0,003**	Медіана: 1) 6,000; 2) 7,000
Друга проба (WORDS)	0,000	0,004	критерій Уїл-коксона	0,005**	Медіана: 1) 7,000; 2) 8,500
Третя проба (WORDS)	0,001	0,015	критерій Уїл-коксона	0,006**	Медіана: 1) 7,000; 2) 8,500
Четверта проба (WORDS)	0,000	0,004	критерій Уїл-коксона	0,007**	Медіана: 1) 6,500; 2) 7,500
П'ята проба (WORDS)	0,010	0,008	критерій Уїл-коксона	0,038**	Медіана: 1) 7,500; 2) 8,000
Проба через годину (WORDS)	0,200*	0,268*	t-критерій	0,000**	Середнє: 1) 7,300; 2) 8,500
Табличка №1 (Shulte)	0,200*	0,236*	t-критерій	0,008**	Середнє: 1) 34,866; 2) 21,073
Табличка №2 (Shulte)	0,200*	0,594*	t-критерій	0,001**	Середнє: 1) 28,946; 2) 20,953
Табличка №3 (Shulte)	0,200*	0,169*	t-критерій	0,005**	Середнє: 1) 28,138; 2) 22,439
Табличка №4 (Shulte)	0,200*	0,325*	t-критерій	0,011**	Середнє: 1) 27,656; 2) 20,246
Табличка №5 (Shulte)	0,200*	0,405*	t-критерій	0,006**	Середнє: 1) 26,664; 2) 19,105

Примітка: * – вказує на показник значимості $p > 0,2$ (Колмогорова-Смірнова) або $p > 0,05$ (Шапіро-Уїлка); ** – вказує на показник значимості відмінностей $p < 0,05$

Шкала «Полезалежність» відповідає умовам використання критерію Уїлкоксона ($p=0,021$) та має статистично значиму відмінність ($p=0,010$), яку можна визначити як позитивну через збільшення медіани (6→9). Значення цього показника збільшилося з діапазону середнього рівня до діапазону високого рівня.

Шкала «Загальний час» Струпа не має нормального розподілу ($p=0,043$), проте має статистично значиму відмінність ($p=0,008$), медіана зазнала зменшення (54,5→51,5). Цей рух можна визначити як позитивний через те, що змінна зумовлює час проходження тестування, тобто час проходження став меншим.

Шкала «Просторова увага» відповідає умовам використання t -критерію ($p=0,410$), а також має відмінність на високому рівні статичної значимості ($p=0,000$), середнє значення збільшилося (12→17,1). Шкала «IQ просторова увага» порівняно з попередньою шкалою має значну відмінність ($p=0,000$), що відображається у збільшенні міри центральної тенденції (105,9→117).

Шкала «Просторове мислення» не показує нормальності розподілу ($p=0,005$), має значиму відмінність ($p=0,007$), котра демонструє позитивні зміни (7→11,5). Шкала «IQ просторове мислення» ($p=0,011$) має пропорційні значення до власного аспекту, а значима відмінність ($p=0,008$) відображає збільшення медіани (7→11,5).

За методикою «10 слів» було проаналізовано кожну пробу та встановлено, що всі проби, крім «Проба через годину» ($p=0,268$), не мають нормального розподілу ($p<0,05$) та відповідають критерію Уїлкоксона. Перша проба має значну відмінність ($p=0,003$), що відображається у збільшенні медіани (6→7). Друга проба вказує на значну відмінність ($p=0,005$), медіана також збільшується (7→8,5). Третя проба також має відмінності ($p=0,006$), а саме збільшення міри центральної тенденції (7→8,5). Четверта проба має високу значимість ($p=0,007$) та має збільшення медіани (6,5→7,5). П'ята проба має значну відмінність ($p=0,038$), яка має відображення у збільшенні медіани (7,5→8). На відміну від інших, проба через годину має нормальний розподіл різності ($p=0,268$), що відповідає умовам використання t -критерію, та має за ним значення високої статистичної значимості ($p=0,000$), а також відображається у збільшенні середнього (7,5→8,5).

За методикою В. Шульте спостерігається, що всі п'ять таблиць мають нормальний розподіл ($p>0,05$), що відповідає t -критерію Стьюдента та дає можливість аналізувати середнє значення. Також варто зазначити, що представлені шкали мають як одиницю час, тобто відображають швидкість проходження. За першою таблицькою можна побачити значимість відмінностей ($p=0,008$),

котра відображається у значному зменшенні середнього (34,86→21,07). За другою таблицькою є статистично значимі відмінності ($p=0,001$), середнє значення зменшилося (28,94→20,95). За третьою таблицькою спостерігається значимість відмінностей ($p=0,005$), а також зменшення середнього (28,14→22,43). За четвертою таблицькою наявна статистична значимість за t -критерієм ($p=0,001$), також спостерігається зниження середнього значення (27,65→20,24). За останньою таблицькою також є статистично значимі відмінності ($p=0,006$) та середнє значення зазнає значних обернених змін (26,66→19,10).

Завдяки проведеному аналізу на наявність статистично значимих відмінностей у парній вибірці за показниками залежних змінних когнітивних здібностей можна говорити про відхилення нульової гіпотези про повну відсутність відмінностей та приймання альтернативної про наявність впливу гри в настільні ігри на когнітивні здібності. Таким чином, за аналізом мір центральних тенденцій можна вказувати на те, що ці зміни є позитивними, тобто мають спрямованість на покращення результатів, що своєю чергою дає можливість стверджувати, що гра в настільні ігри позитивно впливає на когнітивні здібності досліджуваних. Для визначення впливу гри в настільні ігри на прийняття рішень варто розглянути таблицю 2.

За даними таблиці 2 можна встановити особливості розподілу різності за шкалами прийняття рішень, вибір критерію, наявність чи відсутність відмінностей і встановити їх розмір. Завдяки представленим результатам можна буде встановити доречність наявності альтернативної гіпотези щодо впливу не тільки на когнітивні здібності, а й на прийняття рішень.

За шкалою «Внутрішня казуальна орієнтація» наявний нормальний розподіл на високому рівні значимості ($p=0,267$), тобто відповідає t -критерію та має значимі відмінності ($p=0,000$), середнє має збільшення значення (126→158,5).

Шкала «Зовнішня казуальна орієнтація» не відповідає нормальному розподілу ($p=0,005$), що відповідає критерію Уїлкоксона, та має статистично помірно значиму відмінність ($p=0,043$), що відображається у зменшенні значення середнього (140→88,5).

За шкалою «Безособиста казуальна орієнтація» спостерігається відсутність нормальності в розподілі ($p=0,007$), проте вона має помірну значимість відмінностей ($p=0,043$), яка також має відображення у зменшенні середнього (77,5→72,5).

За шкалою «Шкала готовності до ризику» є ненормальний розподіл ($p=0,011$), спостерігається статистично значима відмінність ($p=0,011$), медіана має збільшення (0,5→11,5).

За копінг-стратегією «Пильність» спостерігається нормальний розподіл ($p=0,250$), а t -критерій

Таблиця 2

Вплив гри в настільні ігри на прийняття рішень

Назва шкали	Залежні змінні прийняття рішень				Міра центральної тенденції
	Нормальність розподілу різності		Провідний критерій		
	Критерій Колмогорова-Смірнова	Критерій Шапіро-Уїлка	Вибраний критерій	Значення значимості	
Внутрішня казуальна орієнтація (РОКО)	0,200*	0,267*	t-критерій	0,000**	Середнє: 1) 126,000; 2) 158,500
Зовнішня казуальна орієнтація (РОКО)	0,004	0,005	критерій Уїлкоксона	0,043**	Медіана: 1) 140,000; 2) 88,500
Безособиста казуальна орієнтація (РОКО)	0,019	0,007	критерій Уїлкоксона	0,043**	Медіана: 1) 77,500; 2) 72,500
Шкала готовності до ризику (RSK)	0,004	0,011	критерій Уїлкоксона	0,011*	Медіана: 1) 0,500; 2) 11,500
Пильність (МОПР)	0,200*	0,250*	t-критерій	0,000**	Середнє: 1) 8,100; 2) 15,000
Уникання (МОПР)	0,000	0,000	критерій Уїлкоксона	0,317	Медіана: 1) 12,000; 2) 12,000
Прокрастинація (МОПР)	0,000	0,001	критерій Уїлкоксона	0,066	Медіана: 1) 12,000; 2) 9,500
Надпильність (МОПР)	0,200*	0,148*	t-критерій	0,007**	Середнє: 1) 12,600; 2) 8,100
Регуляція стресу (ЕДСС)	0,090	0,177*	t-критерій	0,000**	Середнє: 1) 6,900; 2) 2,500

Примітка: * – вказує на показник значимості $p > 0,2$ (Колмогорова-Смірнова) або $p > 0,05$ (Шапіро-Уїлка); ** – вказує на показник значимості відмінностей $p < 0,05$

відображає наявну на високому рівні значимість відмінностей ($p=0,000$), що характеризується збільшенням середнього (8,1→15) та переходить до діапазону високого значення.

Шкала «Уникання» не відповідає нормальному розподілу ($p=0,000$), за значенням критерію немає статистично значимої відмінності ($p=0,317$).

Шкала «Прокрастинація» також не відповідає нормальному розподілу ($p=0,001$), немає статистично значимих відмінностей ($p=0,066$).

За шкалою «Надпильність» спостерігається нормальність розподілу ($p=0,148$), а також наявна статистична значимість відмінностей за парними вибірками ($p=0,007$), що має відображення у зменшенні значення середнього (12,6→8,1).

За шкалою «Регуляція стресу» наявний нормальний розподіл ($p=0,177$), що відповідає критерію Стюдента, а також є висока значимість відмінностей ($p=0,000$), яка відображається у зменшенні середнього значення (6,9→2,5).

Завдяки аналізу вибраних залежних можна прийняти альтернативну гіпотезу, котра вказує на наявність впливу незалежної змінної, а саме гри в настільні ігри, на залежні змінні когнітивних здібностей і прийняття рішень. На відміну від результатів аналізу когнітивних здібностей, у даних щодо прийняття рішення спостерігають не лише позитивні рухи значень, а й негативні, які змістовно відображають особливості формування певного спектру прийняття рішень.

Висновки. Метою дослідження було встановлення впливу незалежної змінної (гри в настільні ігри) на сфери когнітивних здібностей та прийняття рішень. У ході дослідження отримано всі фактичні передумови прийняття альтернативної гіпотези, що свідчить про наявність змін показників під впливом залежних змінних. Отже, варто зауважити, що гра в настільні ігри не лише впливає на когнітивні здібності та прийняття рішень,

а й відображає дуже цікаві та науково цінні особливості такого впливу.

Так, можна говорити, що загальна картина когнітивних здібностей зазнала позитивних змін, котрі відображаються у збільшенні значень показників рівня розвитку певних когнітивних здібностей («Поленезалежність», «Просторова увага», «IQ просторова увага», «Просторове мислення», «IQ просторове мислення»), а також показників, які відображають покращення часу або правильності проходження («Тест Струпа», «10 слів», «Таблиці Шульте»). Експеримент допоміг встановити, що гра в настільні ігри має дуже високий потенціал у розвитку когнітивних здібностей, що свідчить про наукову цінність проведеної роботи та обґрунтовує необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

За шкалами прийняття рішень можна встановити не тільки наявний вплив залежних змінних.

Так, спостерігається низка особливостей, котрі вказують на сформовані стратегії поведінки або збільшення їх використання серед досліджуваних. До таких можна віднести шкали «Внутрішня казуальна орієнтація», «Шкала готовності до ризику», «Пильність». Також є незалежні змінні, які зменшили власний внесок у поведінку досліджених, а саме шкали «Зовнішня казуальна орієнтація», «Безособиста казуальна орієнтація», «Надпильність», «Регуляція стресу». Також необхідно зазначити, що шкали копінг-стратегії «Уникання» та «Прокрастинація» не зазнали змін, що може свідчити про відсутність будь-якого впливу з боку залежного фактору.

Таким чином, що гра в настільні ігри сприяє розвитку когнітивних здібностей та впливає на формування певних стратегій прийняття рішень. Це питання дуже актуальне в сучасній психології та має беззаперечну наукову й практичну цінність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Is it all a game? Understanding the principles of gamification / K. Robson, K. Plangger, J.H. Kietzmann, I. McCarthy, L. Pitt. *Business horizons*. 2015. Vol. 58. Iss. 4. P. 411–420.
2. Hunicke R., LeBlanc M., Zubek R. MDA: A formal approach to game design and game research. *Proceedings of the AAAI Workshop on Challenges in Game AI*. 2004. URL: <https://users.cs.northwestern.edu/~hunicke/MDA.pdf>
3. A literature review of gamification design frameworks / A. Mora, D. Riera, C. Gonzalez, J. Arnedo-Moreno. *7th International Conference on Games and Virtual Worlds for Serious Applications (VS-Games)*. 2015. URL: https://www.researchgate.net/publication/279059685_A_literature_review_of_gamification_design_frameworks
4. Realist review – a new method of systematic review designed for complex policy interventions / R. Pawson, T. Greenhalgh, G. Harvey, K. Walshe. *Journal of health services research & policy*. 2005. Vol. 10. Suppl. 1. P. 21–34.
5. “Gamification”: Influencing health behaviours with games / D. King, F. Greaves, C. Exeter, A. Darzi. *Journal of the Royal Society of Medicine*. 2013. Vol. 106. Iss. 3. P. 76–78.
6. Schell J. *The Art of Game Design: A book of lenses*. Boca Raton : CRC press, 2008. 520 p.
7. Zagal J.P., Björk S., Lewis C. Dark patterns in the design of games. *Foundations of Digital Games Conference*. 2013. URL: https://my.eng.utah.edu/~zagal/Papers/Zagal_et_al_DarkPatterns.pdf
8. Fein E. Making meaningful worlds: Role-playing subcultures and the autism spectrum. *Culture, Medicine, and Psychiatry*. 2015. Vol. 39. Iss. 2. P. 299–321.
9. Katō K. Employing tabletop role-playing games (TRPGs) in social communication support measures for children and youth with autism spectrum disorder (ASD) in Japan: a hands-on report on the use of leisure activities. *Japanese Journal of Analog Role-Playing Game Studies*. 2019. № 1. P. 23–28.
10. Can training in a real-time strategy video game attenuate cognitive decline in older adults? / C. Basak, W.R. Boot, M.W. Voss, A.F. Kramer. *Psychology and aging*. 2008. Vol. 23. Iss. 4. P. 765–777.
11. Serious games development and applications: proceedings of the 5th international conference on serious games development and applications (SGDA 2014), Berlin (Germany), October 9–10, 2014 / ed. by M. Ma, M.F. Oliveira, J. Baalsrud Hauge. Berlin : Springer International Publishing, 2014. 226 p.
12. McCallum S., Boletsis C. A Taxonomy of Serious Games for Dementia. *Games for Health Conference*. 2013. P. 219–232. URL: https://www.researchgate.net/publication/312685692_A_Taxonomy_of_Serious_Games_for_Dementia
13. Reducing backward masking through action game training / R. Li, U. Polat, F. Scalzo, D. Bavelier. *Journal of Vision*. 2010. Vol. 10. Iss. 14. P. 33–38.
14. Space Fortress game training and executive control in older adults: a pilot intervention / Y. Stern, H.M. Blumen, L.W. Rich, A. Richards, G. Herzberg, D. Gopher. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*. 2011. Vol. 18. Iss. 6. P. 653–677.

15. Michael D.R., Chen S.L. Serious games: Games that educate, train, and inform. New York : Muska & Lipman/Premier-Trade, 2005. 352 p.
16. Boletsis K. Augmented reality serious gaming for cognitive health : Thesis submitted to NTNU for the degree of Doctor of Philosophy in Computer Science. Trondheim : Norwegian University of Science and Technology, 2016. 178 p. URL: https://www.researchgate.net/profile/Costas-Boletsis/publication/308417064_Augmented_Reality_Serious_Gaming_for_Cognitive_Health/links/57e3e24408ae8d5908c1614b/Augmented-Reality-Serious-Gaming-for-Cognitive-Health.pdf

ПСИХОСЕМАНТИЧНІ ІНДИКАТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Міщиха Л. П.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри загальної та клінічної психології
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0001-7144-3245
larisa.michucha@pnu.edu.ua*

Коропецька О. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології розвитку
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0001-7251-2978
olesya.koropetska@pnu.edu.ua*

Ключові слова: *психологічне благополуччя, середня дорослість, особистість, гендер, психосемантичні індикатори.*

У статті піддаються дослідженню психосемантичні індикатори психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Дається розуміння самого поняття «психологічне благополуччя», яке визначається як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. У дослідженні були виявлені та проаналізовані психосемантичні індикатори психологічного благополуччя жінки в період середньої дорослості. Цьому слугувало використання проєктивної методики «Незакінчені речення» та техніки метафоризації – застосування психотехнологічних ресурсів метафори. Загальна кількість вибірки склала 30 осіб (жінки вікового періоду середньої дорослості, які проживають в Івано-Франківській, Тернопільській та Рівненській областях). Дослідження проводилось у 2021 році. За результатами дослідження серед основних складових частин психологічного благополуччя, які виокремили респонденти, були: здоров'я (57%); гармонійні стосунки (50%); достаток, хороша робота, матеріальне благополуччя (42%); психологічна рівновага, внутрішній баланс (43%); потреба (та можливості) у самореалізації (30%). Були окреслені чинники, що можуть зруйнувати психологічне благополуччя жінки, серед яких: втрата здоров'я; фінансові труднощі; непорозуміння в родині; життєві потрясіння (війна, смерть близьких, руйнування чи втрата життєво цінного). У процесі виокремлення смислових конструктів з використанням метафори було виявлено, що більшість з них носила життєстверджуючий, позитивний настрій, з мотивацією на активне життя, працю. Значна частина була спрямована на духовну складову частину, що характеризувало зрілу позицію жінок в цьому віці. Разом із тим було виявлено дві модальності емоцій: позитивна і негативна, що є свідченням того, що ставлення до себе, як і до свого життя, є виключно індивідуально-психологічною складовою частиною особистості, де

мають місце як особистісні особливості індивідуальності, так і вибудовані ціннісно-сміслові конструкти у цей період життя. Окреслені перспективи подальших досліджень, що полягають у віднаходженні ресурсу для підтримки психологічного благополуччя жінок у період середньої дорослості.

PSYCHOSEMANTIC INDICATORS OF THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A MIDLIFE WOMAN

Mishchykha L. P.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Associate Professor at the Department of General and Clinical Psychology
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7144-3245
larisa.michucha@pnu.edu.ua*

Koropetska O. M.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Developmental Psychology
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7251-2978
olesya.koropetska@pnu.edu.ua*

Key words: *psychological well-being, middle adulthood, personality, gender, psychosemantic indicators*

The article studies psychosemantic indicators of the psychological well-being of a midlife woman. An understanding of the concept of “psychological well-being” is proposed; it is defined as an integral indicator of personal orientation towards realizing the main components of positive functioning, as well as the actualization of relevant penchant, which subjectively manifests itself in happiness, self- and life satisfaction. The research found and analyzed psychosemantic indicators of the psychological well-being of a midlife woman. The above was supported by the projective method “Incomplete sentences” and metaphor techniques – the use of psychotechnological resources of metaphor. The sample consisted of 30 persons (midlife women from Ivano-Frankivsk, Ternopil, and Rivne regions). The study took place in 2021. According to the research findings, the respondents highlighted the following components of psychological well-being: health (57%); harmonious relations (50%); wealth, good work, material well-welfare (42%); psychological stability, internal balance (43%); need (and opportunities) for self-realization (30%). The factors that can destroy female psychological well-being were also presented, namely: loss of health; financial difficulties; misunderstandings in the family; life shocks (war, death of loved ones, destruction or loss of life values). When specifying semantic constructs using metaphor, it was found that most of them were life-affirming, positive, with motivation for active life and work. A large part was focused on the spiritual component, which characterized the mature position of women at the specific age. In addition, two emotional modalities were noticed: positive and negative; it confirms that the attitude to oneself and one’s life is an exclusive individual-psychological component of personality, which comprises personal characteristics of the individual and built value-semantic constructs in a particular life period.

Prospects for further research to find a resource to support the psychological well-being of midlife women are outlined.

Постановка проблеми. Проблема психологічного благополуччя є однією з найзатребуваніших у психологічній практиці сьогодні. Йдеться про почуття задоволення від життя, яке проживає людина, її самовідчуття, гармонізацію різновекторних стосунків (від Я-Я, близьких, а відтак, віддалених), що охоплюють поле активностей особистості, з усіма її актуальними й потенційними можливостями, – усвідомлене «Я єсьмь». Психічне Я є визначальною складовою частиною всього того, до чого причетна людина, – її вектор руху, спрямування, цінності, потреби та ін. Рівень задоволення своїм життям, як позитивне функціонування людини в соціумі, є відображенням якості її життя, здатності відчувати себе щасливою. І це стосується будь-якого вікового періоду розвитку особистості і є особливо визначальним на етапі її дорослості, коли йдеться про сформовану Я-концепцію, певний життєвий досвід, вибудовану стратегію життя. Це стає особливо актуальним у період середньої дорослості, коли особистість проходить одну із найбільших криз розвитку – кризу середини життя. Ця криза є особливою для жінок, оскільки зачіпає ще й фізіологічну організацію жіночого організму (інволюційні зміни) як здатність до материнства. Сформовані суспільні стереотипи, кліше щодо жінки, інтерес до неї з боку її молодості, краси, плодовитості автоматично переноситься на інші сфери суспільного життя, де до 35-40 років на ринку праці «закріпився» так званий сексизм щодо затребуваності жінки, де вищезначені якості відіграють чималу роль.

Мета статті – виявити та проаналізувати психосемантичні індикатори психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями К. Ріфф, С. Любомирського та ін. [17; 18], роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивну емоційність тощо. Також у літературі зустрічається термін «суб'єктивне благополуччя», яке зазвичай розглядають як психологічне благополуччя.

Загалом проблема психологічного благополуччя тісно пов'язана з різними психологічними теоріями, в основі яких знаходиться гармонійне на повноцінне буття особистості, можливість реалізувати себе [6; 7; 8; 10; 12]; полягає у дослідженні зв'язку психологічного благополуччя із станом фізичного і психічного здоров'я [16; 17; 18], що залежить від зовнішніх обставин життя, соціального благополуччя, досягнень [14; 15], ціннісних орієнтацій [1; 9], віку і статі [2; 10; 18], саморегуляції [3], а також від переживання особи-

стістю змістового наповнення життя, духовності [4; 13], якості життя [5] тощо.

Найчастіше поняття «психологічне благополуччя» співвідноситься з такою категорією, як «психічне здоров'я», яке розглядається саме як стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти (Цит. за: [11]). Відтак психічно здоровою є людина, яка не має симптомів та синдромів психічного розладу, соціально адаптована та отримує задоволення від життя.

Психологічне благополуччя існує, насамперед, у свідомості самої людини, визначається як екзистенційне переживання нею ставлення до власного життя, пов'язане з такими повсякденними поняттями, як щастя, щасливе життя.

Однозначно, що психологічне благополуччя є суб'єктивним феноменом і сприймається індивідуально кожною людиною через призму її життєвих цінностей та цілей. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя не може бути. Звісно, що в цьому разі цей феномен доцільно вивчати під кутом зору тих чинників, які його формують і впливають на суб'єктивне відчуття задоволення від власного життя. Психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Один із дослідників психологічного благополуччя Р.М. Шаміонов [14] інтерпретує його як поняття, що окреслює ставлення особистості до себе, свого життя і як таке, що має вагоме значення з погляду засвоєння нормативних уявлень середовища (зовнішнє та внутрішнє), позаяк характеризується відчуттям задоволення.

Поняття психологічного благополуччя якнайкраще дозволяє охарактеризувати позитивне функціонування людини. Вагома особливість вікового періоду середньої дорослості – становлення психосоціальної зрілості особистості, спроможність жінки самостійно підтримувати життєву рівновагу та протистояти життєвим труднощам.

Змістовою складовою частиною соціальної зрілості дорослої жінки виступає нарощування нового рівня суб'єктності, що відповідає таким критеріям, як: ефективність діяльності (життєвого шляху); максимальна самореалізація (професійна, особистісна) [6; 7]; досягнення найвищого рівня розвитку (реалізація творчого потенціалу) [8; 10].

Результати дослідження. Загальна кількість вибірки склала 30 осіб (жінки вікового періоду

середньої дорослості, які проживають в Івано-Франківській, Тернопільській та Рівненській областях). Дослідження проводилось у 2021 році.

Вікові особливості респондентів:

40–50 років – 80%; 50–60 років – 20 %. Сімейний статус: заміжні – 65%; розлучені – 30 %; одинокі – 5%.

Освітній статус респондентів: вища освіта – 80%; середня спеціальна – 20%.

Трудова діяльність респондентів: працюючі – 95 %; непрацюючі – 5 % осіб.

Дослідження проводилось в режимі онлайн.

У психосемантичному зрізі нашого дослідження знайшли своє застосування проєктивна методика «Незакінчені речення» та техніка метафоризації – застосування психотехнологічних ресурсів метафори. В основі методики «Незакінчені речення» знаходиться ідея про те, що неоднозначний стимул сприяє проявам власних проєкцій респондента. Автоматизм дії є ознакою відповідно складених, доведених до стереотипів способів поведінки, що характеризують власне реальні (ті, що відбуваються у часі і просторі життя) дії самого піддослідного. Звідси наперед невизначений результат і є підставою для аналізу ставлення респондентів до тієї чи іншої події, ситуації.

У першу чергу, нас цікавило саме розуміння жінками феномену «психологічне благополуччя», де у своїй одностайності респонденти окреслили його як задоволення собою і власним життям; внутрішній (душевний) спокій, гармонія у стосунках, стабільність.

Відтак основними складовими частинами психологічного благополуччя респонденти назвали такі:

- 1) здоров'я (власне і родини) – 57%;
- 2) гармонійні стосунки (сім'я, друзі) – 50%;
- 3) достаток, хороша робота, матеріальне благополуччя (42%);
- 4) психологічна рівновага, внутрішній баланс (43%);
- 5) потреба (та можливості) у самореалізації (30%).

У цілому можемо констатувати, що жінки цього віку відчувають себе щасливими, що є свідченням того, що вони дієздатні, активні, включені в життя.

Щодо особистісної рефлексії відчуття стану психологічного благополуччя, то домінуючими потребами виявились:

- 1) власне здоров'я та здоров'я дітей, родини;
- 2) щастя дітей;
- 3) мир;
- 4) фінансовий достаток;
- 5) внутрішній баланс;
- 6) подорожі;
- 7) легкість, оптимізм, спокій.

Щодо чинників, які можуть зруйнувати психологічне благополуччя, то жінки виокремлюють такі, як:

- 1) втрата здоров'я;
- 2) фінансові труднощі;
- 3) непорозуміння в сім'ї, родині;
- 4) життєві потрясіння (війна, смерть близьких, руйнування чи втрата життєво цінного).

Респонденти також виокремлюють такі чинники, як самотність та особистісні риси (тривожність, невпевненість тощо).

Щодо рефлексії власного життя у період середньої дорослості, то тут 95% респондентів його означили як: більш осмислене, зріле, де преважує поцінювання тут-і-зараз; як можливість до нових контактів, причому з новим рівнем сформованих стосунків; як можливість до навчання, розвитку; як перспектива щодо реалізації мрій тощо.

Тільки 5% респондентів означили своє негативне емоційне сприйняття («не живу, а мучуся...»).

Більшість жінок бачать перспективу власного життя на кшталт висловлювань: «нова молодість і багато можливостей для змін», «нові знайомства, нове навчання, новий рівень старих стосунків, попереду життєві зміни», «багато зроблено, є результати, але є до чого прагнути».

Цікавою для нас виявилась рефлексія жінками подій свого минулого досвіду (попередні роки онтогенезу) з позиції віку середньої дорослості. Так, уроки минулого полягали в тому, що жінки зауважили, що:

- 1) сприймали б партнера (інших) такими як є, без прагнення їх «переробити»;
 - 2) змінили б ставлення до навчання, саморозвитку;
 - 3) обрали б інший вид професійної діяльності.
- Разом із тим 35% жінок вважають, що нічого не змінювали б, що свідчить про рівень задоволення своїм життям.

Відтак цікавою виявилась і їхня особистісна аналітика щодо настанов собі 20-літній з позиції 40–45-річної. Зокрема:

1. У тебе все попереду.
2. У житті є багато можливостей, не втрачай їх. Люби і поважай себе, тобі ціни немає.
3. Нічого не бійся, будь більш впевненою в собі і не залеж від думок оточуючих.
4. Все прийде, не спіши.
5. Так тримати.
6. Будь більш раціональною.
7. Все найкраще попереду.
8. Будь собою, у тебе все вийде.
9. Будь впевнена, розсудлива.
10. Нічого не бійся, тобі все під силу. Попереду тебе чекає цікаве життя.
11. Радій життю.
12. Люби себе більше, займайся собою.

13. Люби, смійся та будь щаслива щодня.

14. Читай мудрі книжки, не спіши поперед батька в пекло.

15. Спочатку робота, кар'єра, а потім заміж

Нас цікавила рефлексія жінок у рівні усвідомлення ними внутрішніх/зовнішніх детермінант відчуття щастя.

Домінуючі внутрішні, інтрапсихічні чинники щастя, що йде «зсередини», тобто залежить від психічного стану жінки (позитивний погляд на речі, оптимізм, легкий характер), обрали 35% респондентів. Тут вони осмислювали своє життя із загальновідомою філософською квінтесенцією «зовнішнє через внутрішнє».

Домінуючі зовнішні чинники щастя, що йде «ззовні» (сім'я, фінансове забезпечення, діти, робота, стосунки), обрали 20% респондентів.

Більшість респондентів (45%) розуміють, що відчуття психологічного благополуччя залежить від наявності взаємодіючих аспектів життя, пов'язаних з їхнім внутрішнім психічним станом і сприятливими зовнішніми чинниками.

Доволі інформативним, на нашу думку, як показало дослідження, є психосемантичний аналіз метафори як логічного конструкту мислеформ-уявлень про себе – тут-і-зараз та своє життя у період середньої дорослості. Оскільки метафора формує образ об'єкта, вона і породжує суб'єктивні переживання. Тут вона виступає символіч-

ною репрезентацією, новою якістю трактування тих чи інших аспектів життя, незвичних для установлених способів вербалізації.

Для цього було запропоновано респондентам сформулювати життєву метафору-конструкт, яка б відображала їхнє самовідчуття у період середньої дорослості. Оскільки метафора є способом символічного вираження внутрішнього стану особистості, нас цікавило, як у символічно-образній формі (репрезентація правої – «творчої» півкулі мозку) жінки зможуть представити:

1) свій суб'єктивний стан «відчуття» власного віку;

2) позитивний/негативний модус емоцій, переживань у своєму віці;

3) смисловий конструкт-схему (модель) того, чого респонденти досягли на цьому віковому етапі свого життя.

Відтак ми згрупували метафори за відсотком вжитку респондентами змістового наповнення-повторів як у самооцінці, так і в оцінці жінками свого життя.

Проведений нами аналіз метафор дав можливість згрупувати їх в окремі смислові конструкти (табл. 1.), зокрема:

1) конструкт «Активність»;

2) конструкт «Життєстійкість»;

3) конструкт «Зрілість»;

4) конструкт «Самосприйняття».

Таблиця 1

Метафори (конструкти) жінок у віці середньої дорослості

Конструкт «Активність»
Працювати! Працюю як віл Працой, бо треба жити! Будь-яка активність! У пошуках щастя!
Конструкт «Життєстійкість»
Тихше їдеш – далі будеш Тисячу впадуть до тебе, тисячу після тебе, а ти стоятимеш Все життя – боротьба Втриматись на плаву Надія вмирає останньою Я не здамся без бою
Конструкт «Зрілість»
Знає не той, хто багато прожив, а той, хто багато зрозумів. Якби молодість знала, якби старість могла З випробуваннями душа міцніє Все, що не робиться, то до кращого
Конструкт «Самосприйняття»
Човен, який пливе по воді Запряжений кінь Жінка у розквіті сил Я – творець себе самої Яблуня, повна плодів в траві з рососою пізнім літом

У процесі виокремлення смислових конструктив ми звернули увагу на те, що більшість із них носила життєстверджуючий, позитивний настрій, з мотивацією на активне життя, працю. Значна частина була спрямована на духовну складову частину, що характеризувало зрілу позицію жінок у цьому віці. Ці конструкти носять самомотивуючий характер і спрямовані в русло прагнення до гармонізації та балансу.

Разом із тим у самоцінці жінок цього віку (як і їхнього життя) простежуються дві модальності емоцій: позитивна і негативна. Так, метафори на кшталт «запряжений кінь», «працюю як віл», «втриматись на плаву» та ін. свідчать про те, що частина жінок сприймає свою працю з позиції виключно заробляння грошей, де має місце перевтома, емоційне вигорання, з постійним страхом витримати, зберегти свої можливості до заробітку. Позаяк у самохарактеристиці є позитивне сприймання себе як «жінки у розквіті сил», «творця себе самої».

Відтак ми можемо констатувати, що ставлення до себе, як і до свого життя, є виключно

індивідуально-психологічною складовою частиною особистості, де мають місце як особистісні особливості індивідуальності, так і вибудовані ціннісно-смислові конструкти у цей період життя жінки.

Висновки. Проведений психосемантичний зріз психологічного благополуччя жінок в період середньої дорослості показав, що психологічне благополуччя є вагомою складовою частиною їхнього життя. Результати психосемантичного зрізу розкрили потенціал використаних методик, у відповідності до яких жінки дали своє бачення феномену «психологічне благополуччя», у форматі якого простежуються спільні «мотиви» задоволення від життя, гармонії в стосунках, душевний спокій, стабільність.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у віднаходженні ресурсу для підтримки психологічного благополуччя жінок у період середньої дорослості, який би слугував надійним і дієвим психотерапевтичним інструментарієм у роботі психолога з означеним контингентом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гресь Л.О. Особливості ціннісних орієнтацій особистості, що переживає кризу середини життя. Харків : Українська інженерно-педагогічна академія. 2014. С. 63–67.
2. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини і суспільства*. 2010. № 4. С. 208–223.
3. Іваненко Б.Б. Саморегуляція особистості як запорука її психологічного благополуччя. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: [Текст] : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2020 р.) : матеріали і тези доповідей*. Київ, 2020. С. 59–62.
4. Кириленко Т.С. Благополуччя і духовність особистості: аспект співвідношення. *Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя : матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 16–18.
5. Кирпенко Т.М. Якість життя та суб'єктивне благополуччя як предмет психологічних досліджень. *Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя : матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 18–21.
6. Коропецька О.М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2017. 438 с.
7. Koropetska Olesya. Problems and Ways of Self-Realization of Personality of Middle Age Period in Modern Ukrainian Society. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. Вип. 23. С. 86–93 doi: 10.15330/psp.23.86-93
8. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. Санкт-Петербург : Евразия, 1997. 430 с.
9. Милашенко К.О. Дослідження ціннісних орієнтацій як ресурсу самоактуалізації особистості дорослого віку. *Психологія і особистість*. 2018. № 1. С. 96–105.
10. Міщиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2014. 400 с.
11. Міщиха Л.П., Кулеша-Любінець М.М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. Збірник наукових праць. Харків, 2020. Випуск 1. С. 166–168.
12. Титаренко Т.М. Життєві домагання : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2007. 456 с.
13. Франк В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 364 с.
14. Шамионов Р.М. О некоторых преобразованиях субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации. *Мир психологии*. 2010. № 1. С. 237–249.

15. Швалб Ю.М. Соціальне благополуччя особистості у зрілому віці. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя : матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 49–56.
16. Deci E. L. The What and Why of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. № 4. P. 227–268.
17. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9. P. 111–131.
18. Ryff C. D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719–727.

REFERENCES

1. Gres` J.O. (2014). *Osoblyvosti tsinnisnykh oriientsii osobystosti, shcho perezhivaie kryzu seredyiny zhyttia [Features of value orientations of a person experiencing a midlife crisis.]* Kharkiv: Ukrainian Engineering and Pedagogical Academy [in Ukrainian].
2. Gupalovska V. (2010). *Henderni determinanty subiektyvnoho blahopoluchchia zhinok: teoretychnyi analiz [Gender determinants of women's subjective well-being: theoretical analysis]*. Socio-humanitarian problems of man and society, 4, Pp. 208–223 [in Ukrainian].
3. Ivanenko B.B. (2020) *Samorehuliatsiia osobystosti yak zaporuka yii psykholohichnoho blahopoluchchia [Self-regulation of the individual as a guarantee of her psychological well-being]*. Personal and situational determinants of health: Proceedings of the V All-Ukrainian scientific-practical conference Kyiv, Pp. C. 59-62 [in Ukrainian].
4. Kyrylenko T.S. (2019) *Blahopoluchchia i dukhovnist osobystosti: aspect spivvidnoshennia [Well-being and spirituality of the individual: aspect of the relationship]* Well-being of the individual vs well-being of the environment antinomy of the modern way of life: scientific and practical materials of the round table. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Pp. 16–18 [in Ukrainian].
5. Kyrpenko T.M. (2019) *Yakist zhyttia ta subiektyvne blahopoluchchia yak predmet psykholohichnykh doslidzhen [Quality of life and subjective well-being as a subject of psychological research]* Well-being of the individual vs well-being of the environment antinomy of the modern way of life: scientific and practical materials of the round table. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Pp. 18–21 [in Ukrainian].
6. Koropetska O.M. (2017) *Psykholohichni osnovy profesiinoi oriientsii ta samorealizatsii osobystosti. [Psychological foundations of professional orientation and self-realization of the individual: Navchalnyi posibnyk]*. Kyiv: KNT [in Ukrainian]
7. Koropetska Olesya (2019) *Problems and Ways of Self-Realization of Personality of Middle Age Period in Modern Ukrainian Society*. Ivano-Frankivsk: DVNZ «Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka», V. 23. Pp. 86–93. doi: 10.15330/psp.23.86-93 [in English]
8. Maslou A. H. (1997) *Dalnye predely chelovecheskoi psykhyky. [The Farther Reaches of Human Nature]* St. Petersburg: Evraziya. [in Russian].
9. Mylashenko K.O. (2018) *Doslidzhennia tsinnisnykh oriientsii yak resursu samoaktualizatsii osobystosti dorosloho viku [Research on value orientations as a resource for self-actualization of personality in adulthood]* Psychology and personality, 1, Pp. 96–105 [in Ukrainian].
10. Mishchykha L.P. (2014) *Tvorchiyi potentsial osobystosti u period piznoi doroslости: monohrafiia [Creative potential of the personality in the period of late adulthood: monograph]*. Ivano-Frankivsk: Misto NV. [in Ukrainian].
11. Mishchykha L. P., Kulesha-Liubinet M. M. (2020) *Psykhichne zdorovia yak skladova osobystisnoho blahopoluchchia [Mental health as a component of personal well-being]*. Zbirnyk naukovykh prats – Collection of scientific works. Kharkiv 1. 166–168. [in Ukrainian].
12. Tytarenko T. M. (2007). *Zhyttievi domahannia. Monohrafiia [Titarenko T.M. Life claims. Monograph]*. Kyiv, Pedahohichna dumka. [in Ukrainian].
13. Frankl.V. (1990) *Chelovek v poyskakh smysla. [Man in search of meaning]*. Moscow: Progress [in Russian].
14. Shamyonov R. M. (2010) *O nekotorykh preobrazovaniakh subiektyvnoho blahopoluchchia lychnosti v raznykh usloviakh professyonalnoi sotsyalyzatsyy [On some transformations of the subjective well-being of the individual in different conditions of professional socialization]* Myr psykholohyy, № 1, Pp. 237–249 [in Russian].
15. Shvalb Yu. M. (2019) *Sotsialne blahopoluchchia osobystosti u zrilomu vitsi [Social well-being of personality in a mature age]*. Blahopoluchchia osobystosti vs blahopoluchchia seredovyshcha antynomiia suchasnoho

sposobu zhyttia: materialy naukovo-praktychnoho kruhloho stolu roku, Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Pp. 49–56 [in Ukrainian].

16. Deci E. L. (2000). The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*, Vol. 11., 4. Pp. 227-268 [in English].
17. Lyubomirsky, S. (2005) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology* .Vol. 9, P. 111–131 [in English].
18. Ryff, C. D. (1998) The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, Vol. 9. P. 719–727 [in English].

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ РІЗНОЇ ФОРМИ ДОСУГУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ортікова Н. В.

*доктор філософії (PhD) у галузі психології,
доцент кафедри психології*

Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України

вул. Нововокзальна, 17, Київ, Україна

orcid.org/0000-0001-5138-2342

natortik@gmail.com

Димова Д. Д.

студентка IV курсу факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

пр. Академіка Глушкова, 2А, Київ, Україна

orcid.org/0000-0001-7462-9512

d.d.dymova@gmail.com

Каченюк А. Я.

студентка IV курсу факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

пр. Академіка Глушкова, 2А, Київ, Україна

orcid.org/0000-0002-0666-1470

anastasiya.moskalenko.21@gmail.com

Саррі Л. Л.

студентка IV курсу факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

пр. Академіка Глушкова, 2А, Київ, Україна

orcid.org/0000-0003-2976-4648

lilia.sarry.leon@gmail.com

Ключові слова: *дозвілля,
емоційні переживання, війна,
перегляд новин, молодь.*

У статті проаналізовано теоретичні дані у вигляді актуальних проблем, досліджень та розробленості поняття дозвілля у контексті війни. Зокрема визначено, що людина під час військових дій переживає широкий спектр негативних психологічних станів, подолання яких залежить від підбору правильних копінг-стратегії та способів психологічної самопомоги. В якості провідного фактору у подоланні негативних психологічних станів українців в умовах війни було визначено рекреаційну діяльність, а саме такі найпопулярніші її види: спостереження за природою, перегляд мемів та читання новин. Проведено дослідження особливостей впливу спостереження за природою, перегляду мемів та читання новин на молодь обох статей, що знаходиться в межах України та виїхала за кордон. У дослідженні взяло участь 15 осіб від 12 до 22 років, 8 з яких перебувають в Україні, 7 – у країнах Європи. У якості методу вимірювання емоційного стану була обрана Шкала диференційних емоцій К. Ізарда. Стимульний матеріал представлений у вигляді добірки новин на тему війни в Україні, мемів, картин і відео із зображеннями

природи. Виконано порівняння середніх значень показників напруженості емоційних переживань до та після трьох незалежних впливів різного стимульного матеріалу (новин про війну, мемів і картин природи) за допомогою Т-критерію Вілкоксона. Проведено аналіз незалежних вибірок за ознакою статі і місцезнаходження за використання U-критерію Манна-Уїтні. Було виявлено, що: читання новин на тему війни в Україні сприяє зниженню напруженості переживання сорому у молодих людей; перегляд мемного контенту пов'язаний зі зменшенням переживання горя; споглядання картин природи детермінує збільшення вираженості здивування. За результатами статистичного аналізу різниці в характері емоційної відповіді на різні форми дозвілля серед осіб різної статі та місцезнаходження не виявлено. Таким чином, можемо стверджувати, що кожна із форм рекреаційної діяльності здійснює незначний вплив на емоційну сферу людини, що виявляється у зниженні чи підвищенні рівня вираженості окремих емоційних переживань.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF DIFFERENT LEISURE FORMS ON THE EMOTIONAL SPHERE OF PERSON IN WAR CONDITIONS

Ortikova N. V.

*Ph.D., Associate Professor at the Department of Psychology
Ukrainian State Employment Service Training Institute
Novovokzalna str., 17, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-5138-2342
natortik@gmail.com*

Dymova D. D.

*4th year Student of the Psychology Faculty
Taras Shevchenko National University
Academician Glushkov Ave., 2A, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7462-9512
d.d.dymova@gmail.com*

Kachenuk A. Y.

*4th year Student of the Psychology Faculty
Taras Shevchenko National University
Academician Glushkov Ave., 2A, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0666-1470
anastasiya.moskalenko.21@gmail.com*

Sarry L. L.

*4th year Student of the Psychology Faculty
Taras Shevchenko National University
Academician Glushkov Ave., 2A, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2976-4648
lilia.sarry.leon@gmail.com*

Key words: *leisure, emotional experiences, war, watching news, youth.*

The article analyzes theoretical data in the form of current issues, research and development of the concept of leisure in the context of war. In particular, it is defined that a person during hostilities experiences a wide range of negative

psychological states; overcoming these states depends on the selection of the correct coping strategies and methods of psychological self-help. Recreational activities were identified as the leading factor in overcoming the negative psychological states of Ukrainians during the war, namely the most popular types: observing nature, watching memes and reading the news. Researched the impact peculiarities of nature observation, watching memes and reading news on young people of both genders who are within Ukraine and went abroad. The study involved 15 people aged 12 to 22, 8 of whom are in Ukraine, 7 – in Europe. K. Izard's Scale of Differential Emotions was chosen as a method of measuring emotional state. The stimulus material is presented in the form of a selection of news on the war in Ukraine, memes, paintings, and videos with images of nature. A comparison of the mean values of emotional intensity before and after three independent influences of different stimulus material (war news, memes, and pictures of nature) was performed using Wilcoxon's T-test. An analysis of independent samples by sex and location using the Mann-Whitney U-test was performed. There were found that: reading news about the war in Ukraine helps to reduce the tension of shame among young people; viewing meme content is associated with a reduction in grief; contemplation of pictures of nature determines the increase in the severity of surprise. According to the results of statistical analysis, the difference in the nature of the emotional response to different forms of leisure among people of different sexes and locations was not found. Thus, we can say that each of the forms of recreational activities has a negligible impact on the emotional sphere of man, which is manifested in a decrease or increase in the level of expression of certain emotional experiences.

Постановка проблеми. 24 лютого 2022 року Російською Федерацією було здійснено повномасштабне військове вторгнення на територію України, що змусило вже близько 5,2 мільйонів українців виїхати за кордон. Тема впливу війни на людську психіку доволі поширена, і, на жаль, численні дослідження показують те, що під час військових дій звичайне мирне населення переживає неймовірну кількість побічних ефектів, таких як: дереалізація, почуття провини, ізоляція, сенсорна депривація, руйнівне очікування, позбавлення сну, тимчасова дезорієнтація, перепади настрою та інше [7; 8; 11]. Якщо не підібрати правильні копінг-стратегії та способи психологічної самопомоги, то існує висока загроза депресивних станів через перенавантаження психіки, а також вірогідність отримання посттравматичного стресового синдрому [1; 4; 18].

На теперішній час у буденному житті українців те, що вчора було дозвіллям, сьогодні стає частиною копінг-стратегії. Вже неодноразово був розглянутий вплив різнопланових стимулів на емоційну сферу людини в безпечних та стабільних умовах. Але наразі українці використовують їх як стратегію уникнення, прагнучи ухилитись від контакту з навколишньою дійсністю, позбавитись, на якийсь час, думок про проблеми, які вони не мають можливості контролювати.

На емоційний стан людини здійснює відповідний вплив її провідна рекреаційна діяльність.

Рекреаційна діяльність – це діяльність щодо приведення фізичного і психологічного стану людини до медичної норми. Значення норми до війни та після війни сильно відрізняються. Якщо раніше у дозвіллі українці мали можливість реалізувати свої естетичні та пізнавальні потреби – п'ята і шоста сходинки піраміди А. Маслоу, то зараз вони не мають можливості просунутися далі першої (фізіологічні потреби), бо рівень відповідної безпеки та впевненості у майбутньому для них наразі недоступний [15].

Стресова військова ситуація має неабияке відображення на психологічному стані індивіда, і цілком можливо, що різні звичні види відпочинку будуть сприйматись особистістю інакше, ніж у довоєнний час. Можливо, якість і вид впливу одного й того ж самого стимулу будуть різними залежно від того, де знаходиться людина: безпосередньо у країні, де відбувається війна, або за її межами.

Наразі психологічної допомоги потребують усі українці, незважаючи на те, де вони знаходяться територіально. Тому ми вважаємо необхідним дослідити те, який саме вплив на емоційну сферу українців наразі мають найпоширеніші види дозвілля для того, щоб у майбутньому розробити якісні методи самопомоги для підтримання психологічного здоров'я в умовах війни. Такими видами рекреаційної діяльності нами було обрано спостереження за природою, перегляд мемів та читання новин.

Багатьма науковцями було проведено низку досліджень із приводу заспокійливого ефекту перегляду природного ландшафту і як результат: зниження рівню стресу, зниження втоми, відчуття розслаблення [14; 19]. Так, Е. Фромм ще в 1984 році описав біофілію як «любов до всього живого» [9]. Пізніше ідея біофілії була розширена Е. Вілсоном, який припустив, що схильність людини до природи має генетичну основу [21].

Споглядання за природою – це ефективний метод покращення функцій пам'яті та емоційної регуляції (М. Verman, J. Jonides, S. Kaplan, 2008 [2]). Результати нещодавніх досліджень свідчать про те, що перебування на свіжому повітрі зменшує стрес, знижуючи гормон стресу кортизол (J. Christopher, J. Randall, J. Gillman, G. Smith, M. Jones, 2016 [5]).

Перегляд мемів також створює позитивний вплив на емоційний стан особистості, крім того, згідно з дослідженнями під час пандемії COVID-19, меми сприяли скорішому фізичному одужанню пацієнтів [16], що говорить про психосоматичний ефект.

Меми – це основна одиниця культурної передачі чи ініціації (термін був введений у 1976 році британським еволюційним біологом Р. Докінзом в його роботі «Егоїстичний ген») [6]. Мем, за трактуванням J. Wilkins (1998), – це найменша одиниця соціокультурної інформації стосовно процесу відбору, який має сприятливу чи несприятливу упередженість відбору, що перевищує його ендегенну тенденцію до зміни [20].

Меми воєнного часу ґрунтуються на тих нещодавніх подіях, які викликають в українців колективне емоційне піднесення. Меми універсального характеру виконують функцію втечі від реальності, тоді як воєнні меми цю реальність визнають, гіперболізують та змінюють. В обох випадках наявна очевидна фрустрація.

Якщо розглядати меми як психологічне явище, то їх у 1994-му році зміг окреслити Н. Plotkin [17]. Завдяки його роботі меми стали сприйматися не суто як абстрактний культурний субстрат, а як минулий досвід. Меми не перестали бути подібними до генів, лише додався інший механізм видозміни та еволюції.

І окреме місце в нашому дослідженні посідає перегляд новин, оскільки наразі це не тільки один із розповсюджених видів дозвілля, але і спосіб отримання нових уточнень із приводу перебігу військових дій, що є необхідним джерелом інформації на даний момент для кожного українця.

Слово «новини» для українців і для представників інших народів у теперішньому часовому відрізку набуває різного значення. Для перших це щоденне джерело інформації, яке визначає завтрашній день, для других – зовнішній подраз-

ник та основа тем для дискусій. Перегляд стрічки новин викликає в українців змішанні почуття, оскільки перелік втрат окупанта стоїть поруч із повідомленням про повітряну тривогу. Саме тому проведений нижче аналіз літератури може не сильно перегукуватися із сучасними реаліями.

W. Gieber (1955) називав негативні новини «тими матеріалами, які повідомляють про соціальні конфлікти та дезорганізацію» [10]; Н. Lasswell (1948) визначив спостереження за навколишнім середовищем, включаючи розкриття загроз, як основну функцію комунікації [13]. Вважалося, що негативні новини переважають, оскільки люди біологічно створені для пошуку зовнішніх загроз (R. Kamhawi, M. Grabe, 2008; P. Shoemaker, 1996 [12]). Вплив травматичних новин може підвищити ризик психопатології серед населення в цілому (К. Bernstein, 2007 [3]).

Метою статті є порівняння та виявлення особливостей впливу виду дозвілля на емоційну складову частину психіки різної категорії людей (тих, що емігрували з України через військові дії, та тих, хто залишився на території України) в умовах військового стану.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 15 осіб, з них 8 жінок та 7 чоловіків віком від 12 до 22 років. Для проведення дослідження було використано такі види стимульного матеріалу: стрічка новин на тему війни в Україні у новинних телеграм-каналах, підбірка сучасних мемів на різну тематику (включаючи воєнну), підбірка картин та відео із зображеннями природи. Дослідження було організовано у три етапи. Впродовж першого етапу респондентам була надана інструкція щодо проходження Шкали диференційованих емоцій К. Ізарда, після чого пропонувалося читати впродовж 20 хвилин новини на тему війни в Україні у звичних для них телеграм-каналах. Після закінчення проводилося повторне вимірювання за Шкалою диференційованих емоцій К. Ізарда. Другий та третій етап мав ідентичну структуру (Шкала К. Ізарда – перегляд стимульного матеріалу – Шкала К. Ізарда), але в ролі стимульного матеріалу учасникам була запропонована підбірка мемів і картин із зображеннями природи відповідно.

Були використані такі статистичні методи: описативний метод, непараметричний Т-критерій Вілкоксона для парних вибірок, U-критерій Манна-Уїтні.

Згідно з результатами, отриманими за допомогою Т-критерію Вілкоксона, була віднайдена статистично значуща різниця між показниками за шкалою сорому до та після прочитання стрічки новин про війну, рівня горя до та після перегляду підбірки мемів, і напруженості за шкалою здивування до і після споглядання картин природи. Представлені дані можна побачити у таблиці 1.

Динаміка емоційних станів під впливом різних видів діяльності (прочитання новин про війну в телеграм-каналах, перегляду підбірки мемів і споглядання картин із зображенням природи)

		Статистика	ρ	Різниця середніх	Різниця стандартний помилок (SE)	Розмір ефекту		
Цікавість 1	Цікавість 2	Вилкоксон W	20.50*	0.085	-1.500	0.727	Ранговая бисериальная корреляция	-0.5495
Радість 1	Радість 2	Вилкоксон W	59.00*	0.123	1.500	0.628	Ранговая бисериальная корреляция	0.5128
Здивування 1	Здивування 2	Вилкоксон W	25.00*	0.086	-1.500	0.755	Ранговая бисериальная корреляция	-0.5238
Горе 1	Горе 2	Вилкоксон W	23.00*	0.396	-1.000	0.997	Ранговая бисериальная корреляция	-0.3030
Гнів 1	Гнів 2	Вилкоксон W	35.50*	0.505	-1.000	0.906	Ранговая бисериальная корреляция	-0.2198
Відраза 1	Відраза 2	Вилкоксон W	20.00*	0.143	-2.500	1.024	Ранговая бисериальная корреляция	-0.4872
Зневага 1	Зневага 2	Вилкоксон W	32.00	0.114	-1.500	0.735	Ранговая бисериальная корреляция	-0.4667
Страх 1	Страх 2	Вилкоксон W	30.50*	0.857	-1.28e-5	0.622	Ранговая бисериальная корреляция	-0.0758
Сором 1	Сором 2	Вилкоксон W	82.00*	0.010	1.500	0.667	Ранговая бисериальная корреляция	0.8022
Провина 1	Провина 2	Вилкоксон W	53.00*	0.286	1.500	0.995	Ранговая бисериальная корреляция	0.3590
ПЕМ 1	ПЕМ 2	Вилкоксон W	46.00*	1.000	7.55e-5	1.644	Ранговая бисериальная корреляция	0.0110
НЕМ 1	НЕМ 2	Вилкоксон W	31.00*	0.328	-5.500	3.353	Ранговая бисериальная корреляция	-0.3187
ТДЕМ 1	ТДЕМ 2	Вилкоксон W	69.00*	0.106	3.000	1.393	Ранговая бисериальная корреляция	0.5165
Цікавість 1 (2)	Цікавість 2 (2)	Вилкоксон W	26.00*	0.556	-0.500	0.831	Ранговая бисериальная корреляция	-0.2121
Радість 1 (2)	Радість 2 (2)	Вилкоксон W	28.50*	0.429	-0.500	0.850	Ранговая бисериальная корреляция	-0.2692
Здивування 1 (2)	Здивування 2 (2)	Вилкоксон W	41.00*	0.904	4.91e-5	0.551	Ранговая бисериальная корреляция	0.0513
Горе 1 (2)	Горе 2 (2)	Вилкоксон W	50.50*	0.015	1.000	0.248	Ранговая бисериальная корреляция	0.8364
Гнів 1 (2)	Гнів 2 (2)	Вилкоксон W	8.50*	0.269	2.000	0.389	Ранговая бисериальная корреляция	0.7000
Відраза 1 (2)	Відраза 2 (2)	Вилкоксон W	7.50*	1.000	-6.03e-5	0.248	Ранговая бисериальная корреляция	0.0000
Зневага 1 (2)	Зневага 2 (2)	Вилкоксон W	15.50 ⁱ	0.776	-0.457	0.376	Ранговая бисериальная корреляция	-0.1389
Страх 1 (2)	Страх 2 (2)	Вилкоксон W	14.00*	0.104	2.500	0.428	Ранговая бисериальная корреляция	0.8667
Сором 1 (2)	Сором 2 (2)	Вилкоксон W	21.00 ⁱ	0.265	1.000	0.321	Ранговая бисериальная корреляция	0.5000
Провина 1 (2)	Провина 2 (2)	Вилкоксон W	13.00*	0.170	1.000	0.254	Ранговая бисериальная корреляция	0.7333
ПЕМ 1 (2)	ПЕМ 2 (2)	Вилкоксон W	32.50*	0.220	-1.500	1.133	Ранговая бисериальная корреляция	-0.3810
НЕМ 1 (2)	НЕМ 2 (2)	Вилкоксон W	45.50*	0.070	1.500	0.601	Ранговая бисериальная корреляция	0.6545
ТДЕМ 1 (2)	ТДЕМ 2 (2)	Вилкоксон W	44.00*	0.102	2.500	0.804	Ранговая бисериальная корреляция	0.6000
Цікавість 1 (3)	Цікавість 2 (3)	Вилкоксон W	29.00*	0.918	6.67e-5	0.628	Ранговая бисериальная корреляция	0.0545
Радість 1 (3)	Радість 2 (3)	Вилкоксон W	21.00*	0.303	-1.122	0.701	Ранговая бисериальная корреляция	-0.3636
Здивування 1 (3)	Здивування 2 (3)	Вилкоксон W	0.00 ⁱ	0.022	-2.914	0.441	Ранговая бисериальная корреляция	-1.0000
Горе 1 (3)	Горе 2 (3)	Вилкоксон W	22.00 ⁱ	0.623	1.000	0.608	Ранговая бисериальная корреляция	0.2222
Гнів 1 (3)	Гнів 2 (3)	Вилкоксон W	35.00*	0.151	1.500	0.518	Ранговая бисериальная корреляция	0.5556
Відраза 1 (3)	Відраза 2 (3)	Вилкоксон W	26.50 ⁱ	0.259	1.500	0.513	Ранговая бисериальная корреляция	0.4722
Зневага 1 (3)	Зневага 2 (3)	Вилкоксон W	17.00 ⁱ	0.669	0.500	0.368	Ранговая бисериальная корреляция	0.2143
Страх 1 (3)	Страх 2 (3)	Вилкоксон W	13.50 ⁱ	0.595	1.000	0.341	Ранговая бисериальная корреляция	0.2857
Сором 1 (3)	Сором 2 (3)	Вилкоксон W	1.50 ⁿ	1.000	0.000	0.195	Ранговая бисериальная корреляция	0.0000
Провина 1 (3)	Провина 2 (3)	Вилкоксон W	17.00 ⁱ	0.667	0.666	0.502	Ранговая бисериальная корреляция	0.2143
ПЕМ 1 (3)	ПЕМ 2 (3)	Вилкоксон W	40.50	0.279	-2.000	1.390	Ранговая бисериальная корреляция	-0.3250
НЕМ 1 (3)	НЕМ 2 (3)	Вилкоксон W	49.50*	0.154	3.000	1.302	Ранговая бисериальная корреляция	0.5000
ТДЕМ 1 (3)	ТДЕМ 2 (3)	Вилкоксон W	21.00 ⁱ	0.268	1.000	0.413	Ранговая бисериальная корреляция	0.5000

Як бачимо з таблиці, під час прочитання стрічки новин показник за шкалою сорому знизився у середньому із 5 до 3 балів; перегляд мемів став причиною зниження рівня показника за шкалою горя у середньому із 5 до 4 балів; споглядання картин природи спровокувало підвищення рівня показника за шкалою здивування з 3 до 5 балів.

Також у дослідженні нами була зроблена спроба проаналізувати особливості емоційної відповіді на різного роду дозвілля залежно від статі та місця перебування під час війни (в Україні чи закордоном). За результатами застосування статистичного U-критерію Манна-Уїтні жодної статистично значущої різниці для осіб різної статі та місцезнаходження не виявлено. Таким чином, стать та місце перебування не впливають на прояв емоційної відповіді на представлені види дозвілля.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У ході емпіричного дослідження було виявлено, що різноманітні форми рекреаційної діяльності здійснюють незначний вплив на емоційну сферу людини, що виявляється у зниженні чи підвищенні рівня вираженості окремих емоційних переживань. Під час перегляду новин про війну у молодих людей зменшується напруженість емоції сорому, мемний контент стимулює до зниження почуття горя, тоді як споглядання картин природи стимулює переживання здивування. Перспективи подальших досліджень полягатимуть у вивченні впливу різних форм рекреаційної діяльності у різних умовах життя, а також розробці ефективних форм та методів, що зможуть забезпечити і навчити знижувати рівень стресу, спираючись на використання різноманітних форм рекреаційної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Benyamini Y., Solomon Z. Combat stress reactions, posttraumatic stress disorder, cumulative life stress, and physical health among Israeli veterans twenty years after exposure to combat. *Soc Sci Med.* 2005. Vol. 61, p. 1267–1277.

2. Bergman M., Jonides J., Kaplan S. The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. *Psychological Science*. 2008. Vol. 19, № 12. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x> (дата звернення: 13.04.2022).
3. Bernstein K., Ahern J., Tracy M., Boscarino J., Vlahov D., Galea S. Television Watching and the Risk of Incident Probable Posttraumatic Stress Disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2007. Vol. 195, № 1. P. 41–47.
4. Cardozo B., Bilukha O., Gotway C. Mental health, social functioning, and disability in postwar Afghanistan. *JAMA*. 2004. P. 575–584.
5. Christopher J., Randall J., Gillman J., Smith G., Jones M. Natural environments and chronic stress measured by hair cortisol. *Landscape and Urban Planning*. 2016. Vol. 148, p. 61–67. URL: <http://dx.doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.12.009> (дата звернення: 10.04.2022).
6. Dawkins R. *The Selfish Gene*. Oxford, Oxford University. 1976.
7. De Jong K., Van de Kam S., Ford, N., Hargreaves, S. The trauma of ongoing war in Chechnya: quantitative assessment of living conditions, and psychosocial and general health status among war displaced in Chechnya and Ingushetia. *Conflict and Health*. 2007. Vol. 1. № 4.
8. De Jong K., Van der Kam S., Ford N. Trauma of Chechnya's ongoing war on internally displaced people. *Lancet*. 2004. Vol. 364. 1008 p.
9. Fromm E. *The Heart of Man*. Harper and Row. 1964.
10. Gieber W. Do Newspapers Overplay Negative News? *Journalism Quarterly*. 1955. Vol. 32, № 3. P. 311–318.
11. Hobfoll S., Spielberger C., Breznitz S., Figley C., Folkman S., Lepper-Green B., Van der Kolk B. War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, 1998. Vol. 146, № 8. 848 p.
12. Kamhawi R., Grabe M. Engaging the Female Audience: An Evolutionary Psychology Perspective on Gendered Responses to News Valence Frames. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*. 2008. Vol. 52, № 1. P. 33–51.
13. Lasswell H. The Structure and Function of Communication in Society. In *The Communication of Ideas*, edited by L. Bryson. New York : Institute for Religious and Social Studies. 1948. Vol. 37. P. 215–228.
14. Lorenzoni I., Pidgeon N., O'Connor R. Dangerous Climate Change: The Role for Risk Research. *Risk Analysis*. 2005. Vol. 25, № 6. URL: <https://www.researchgate.net/journal/Risk-Analysis-1539-6924> (дата звернення: 15.04.2022).
15. Maslow A. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50, № 4. P. 370–396.
16. Myrick J., Nabi R., Eng N. Consuming memes during the COVID pandemic: Effects of memes and meme type on COVID-related stress and coping efficacy. *Psychology of Popular Media*. Advance online publication. 2021. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/ppm-ppm0000371.pdf> (дата звернення: 18.04.2022).
17. Plotkin H. *Darwin machines and the nature of knowledge*. Harvard University Press, 1994. 292 p.
18. Sarraj E., Qouta S. The Palestinian experience. In: Lopez-Ibor J., Christodoulou G, Maj M. *Disasters and mental health*. Chichester : Wiley. 2005. P. 229–238.
19. Ulrich R. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*. 1991. Vol. 11. P. 201–230.
20. Wilkins J. What's in a meme? Reflections from the perspective of the history and philosophy of evolutionary biology. *Journal of Memetics – Evolutionary Models of Information Transmission*. 1998. Vol. 1, issue 1. P. 2–33. URL: <http://cfpm.org/jom-emit/1998/vol2/index.html> (дата звернення: 18.04.2022).
21. Wilson E. *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1984. 157 p.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ПЕНІТЕНЦІАРНИХ УСТАНОВ

Паскевська Ю. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри із забезпечення державної безпеки
Київський інститут національної гвардії України
вул. Оборони Києва, 7, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-9944-8555
japzp@ukr.net*

Ключові слова: *психологія професійної діяльності, професійна компетентність, персонал пенітенціарних установ, психічне здоров'я, стрес-чинники, Державна кримінально-виконавча служба, покарання, реформа пенітенціарної системи.*

У статті представлено результати теоретичного аналізу соціально-психологічних особливостей діяльності персоналу пенітенціарних установ. Розкрито специфіку професійної діяльності відповідно до вимог щодо професіоналізму, компетентності та особистісних якостей у роботі персоналу пенітенціарних установ. Визначено, що основною характеристикою роботи персоналу пенітенціарних установ є те, що під час виконання покладених на них обов'язків керуються законами та іншими нормативно-правовими актами. Доведено, що робота в пенітенціарних установах характеризується як жорстка система субординації та дисципліни.

Грунтуючись на наукових дослідженнях, встановлено перелік соціально-психологічних особливостей діяльності персоналу пенітенціарних установ: стресостійкість, готовність до змін, гнучкість, високий рівень професійної відповідальності, соціальна та професійна мобільність, самостійність щодо корегування психологічних установок та світогляду, прийняття професійно обґрунтованих рішень у практичній роботі, емоційна та морально-психологічна напруженість. Зауважено, що професійна етика в діяльності пенітенціарної системи України є дуже важливим функціональним елементом, який зумовлює успішність у виконанні поставлених на службу завдань.

У контексті реформи пенітенціарної системи обґрунтовано необхідність розбудови системи розвитку професійної компетентності фахівців пенітенціарної установи із врахуванням саме такої складової частини, як збереження їхнього психічного здоров'я, що значно підвищуватиме ефективність професійної діяльності.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE STAFF OF PENITENTIARY INSTITUTIONS

Paskevskaya U. A.

*Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Professor at the Department of State Security
Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine
Defense of Kyiv str., 7, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9944-8555
japzp@ukr.net*

Key words: *professional activity psychology, professional competence, staff of penitentiary institutions, mental health, stressfactors, State Criminal and Executive Service, punishment, reform of the penitentiary system.*

The article presents results of the theoretical analysis of the social and psychological features of the activity of the staff of penitentiary institutions.

The specifics of professional activity are revealed in accordance with the requirements for professionalism, competence and personal qualities in the work of the staff of penitentiary institutions. It was determined that the main characteristic of the work of the staff of penitentiary institutions is that they are guided by laws and other normative legal acts during the performance of their duties. It has been proven that work in penitentiary institutions is characterized by a strict system of subordination and discipline.

Based on scientific research a list of socio-psychological features of the activity of the staff of penitentiary institutions has been established: stress resistance, readiness for change, flexibility, high level of professional responsibility, social and professional mobility, independence in correcting psychological attitudes and worldview, making professionally justified decisions in practical work, emotional and moral-psychological tension. It was noted that professional ethics in the activity of the penitentiary system of Ukraine is a very important functional element that determines the success in the performance of tasks assigned to the service.

In the context of the reform of the penitentiary system, the need to develop a system for the development of professional competence of penitentiary specialists, taking into account such a component as the preservation of their mental health, which will significantly increase the efficiency of professional activity, is substantiated.

Постановка проблеми. Однією із прикладних сфер у суспільній системі є саме пенітенціарна система. Дотримання прав людини у правовій та соціальній державі визнається однією із цінностей розвинутої країни. Зрілість суспільства визначається відношенням до соціально уразливих категорій населення, до яких можна віднести і людей, які знаходяться в місцях позбавлення волі. Подальше реформування пенітенціарної системи України здійснюється шляхом впровадження в практику кримінально-виконавчих установ міжнародного досвіду пенітенціарної діяльності та вимог європейських стандартів у сфері виконання покарань і поведження із засудженими. У цьому контексті важливим постає розвиток персоналу пенітенціарних установ України, оскільки на сьогодні суспільство ставить досить високі вимоги щодо професіоналізму, компетентності та особи-

стічних якостей у роботі персоналу пенітенціарних установ. До того ж, проголошення в Конституції України європейського та євроатлантичного курсу України передбачає приведення норм і стандартів внутрішнього життя українського суспільства до міжнародних норм, що вимагає організації підготовки та підвищення кваліфікації персоналу відповідно до вимог Європейського простору для формування працівника нової формації.

Наразі наявна в Україні пенітенціарна система постійно перебуває у процесі динамічних змін, однак її установи виконання покарань, що започатковані ще за часів Радянського Союзу, потребують суттєвого та змістовного перегляду. Глибоко розуміючи назрілі питання в пенітенціарній системі, аналізуючи досвід вітчизняних і зарубіжних науковців та практиків, виходячи зі стратегії розвитку державної політики кримінально-

виконавчої системи України, достеменно зміна концепції пенітенціарної служби щодо посилення напрямку ресоціалізації засуджених ініціює перегляд її роботи, критеріїв її ефективності, удосконалення порядку професійного відбору і навчання кадрів, розвитку професійної компетентності персоналу пенітенціарних установ.

Сучасний фахівець повинен мати відповідні професійно-важливі якості, високий рівень професійної відповідальності, професійну придатність та високий рівень професійної компетентності, соціальну та професійну мобільність та самостійність щодо корегування психологічних установок та світогляду, прийняття професійно обґрунтованих рішень у практичній роботі. Саме зміна філософії діяльності персоналу пенітенціарних установ, що має ґрунтуватися на дотриманні прав та почутті гідності людини, яка відбуває покарання, вимагає нових підходів і наукових парадигм до вивчення специфіки діяльності співробітників, зокрема їх психологічних аспектів.

Вітчизняними та зарубіжними науковцями питання пенітенціарної політики та професійної діяльності персоналу пенітенціарних установ вивчалися у різних напрямках знань, зокрема, кримінально-виконавчого права, психології, педагогіки, державного управління. Предмет їхнього наукового дослідження полягає у вивченні характеристик суб'єктів реалізації кримінально-виконавчої політики; оновлення кримінально-виконавчого законодавства як ключового засобу реформування Державної кримінально-виконавчої служби України; вдосконалення організаційної структури сучасної кримінально-виконавчої системи; обґрунтування необхідності проведення пенітенціарної реформи в Україні відповідно до міжнародних стандартів (І.Г. Богатирьов та С.О. Богунов [10], В.О. Романюк та В.О. Човган [7], Д.Б. Ягунов [18], R.M. Tschiedel та J.K. Monteiro [21]).

У сфері психологічних знань предметом цілеспрямованого дослідження є питання професійної підготовки, перепідготовки кадрового потенціалу, розвитку професійної компетентності персоналу відповідно до вимог реформування пенітенціарної системи, визначення норм і принципів професійної етики із опорою на моральні цінності фахівця виступали у роботах таких вітчизняних авторів, як І.В. Дорошенко [13] М.С. Пузирьов [14]. У роботах В.С. Медведєва, В.М. Синьова С.І. та С.І. Скокова досліджується професійне спілкування пенітенціарного персоналу [15]. Методологічні підходи до проблеми психологічного стресу у співробітників виправних установ розроблялись науковцями С.В. Бабуріним, Н.С. Оботуровим та О.М. Чірковим [2], а також у роботах зарубіжних науковців F.T. Cullen, B.G Link, N.T. Wolfe,

J. Frank [20]. Вплив професійної діяльності на психіку співробітників правоохоронної діяльності представлено в дослідженнях Н.Г.Самойлова [16].

Водночас аналіз наукової літератури засвідчив недостатній ступінь розробленості проблематики, особливо в частині психологічних засад праці персоналу пенітенціарних установ.

Метою статі стало визначення соціально-психологічних особливостей професійної діяльності персоналу пенітенціарних установ.

Результати дослідження. Місія Державної кримінально-виконавчої служби України полягає в підвищенні безпеки суспільства через реабілітацію, ресоціалізацію та підготовку до реінтеграції осіб, що увійшли у конфлікт із законом. Ця місія і задача в повному обсязі реалізується через ефективність і компетентність персоналу ДКВС України. Основною характеристикою роботи персоналу пенітенціарних установ є те, що під час виконання покладених на них обов'язків керуються законами та іншими нормативно-правовими актами, тобто є чітка регламентація службової діяльності нормативно-правовими актами. Виконання регламентується такими законами України, як «Про Державну кримінально-виконавчу службу», Кримінально-виконавчий кодекс України, «Про Національну поліцію», та іншими нормативно-правовими актами [11]. Персонал пенітенціарних установ діє на підставі та в межах своїх повноважень. Загалом діяльність співробітників ДКВС України характеризується низкою особливостей перш за все правового характеру, що стосується особливостей включення персоналу у суб'єкт-об'єктні відносини як із співробітниками, так і із засудженими, в яких кожен акт правозастосування тягне за собою правові наслідки, де невиконання або неналежне виконання своїх службових обов'язків (бездіяльність, зловживання, перевищення влади і т.д.) може класифікуватися порушенням того чи іншого нормативного акта і обумовлювати підвищену відповідальність.

Серед особливостей роботи варто відзначити, що це робота, яка покликана убезпечити суспільство від повторного скоєння злочинів. Разом із тим така робота щоденно пов'язана з ризиком для життя і здоров'я, необхідністю постійного спілкування з людьми, які мають проблеми різного характеру, вона вимагає постійного психологічного концентрування уваги і пильності. Зауважимо, підвищений ризик супроводжується відсутністю соціального визнання праці категорії пенітенціарія.

Значною особливістю діяльності персоналу пенітенціарних установ є взаємодія із засудженими та особами, узятими під варту. Взаємодія із засудженими розглядається як постійна провокація, загроза не фізична, а більш як психологічна.

Персонал служби піддається загрозі «кримінального зараження» із наступними змінами в афективній та конативно-регулятивній сферах особистості та дотриманні соціальних норм. Головним у роботі із засудженими та особами, взятими під варту, є повага до їхньої особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації, віра в їхні кращі якості. В.М. Синьов розглядає побудову взаємодії персоналу УВП і засудженого з позицій педагогіки співробітництва, яка сприяє «олюдненню» особистості людини, яка переступила межу закону [9]. Підвищення професійно-етичної компетентності персоналу ДКВС України як найважливішого компонента їхньої професійної майстерності є принципово необхідною умовою перебудови роботи з ресоціалізації засуджених та гуманізації виховного процесу в УВП та СІЗО. Професійна етика в пенітенціарній системі має не допустити прояви неповаги до людської гідності, дискредитації співробітників одне одним, надання негативного прикладу поведінки між співробітниками старшому та молодшому за посадою та званням. Тому не може не мати деструктивного впливу на засуджених демонстрація неповаги, намагання причинити шкоду тим чи іншим способом старшому за посадою по відношенню до підлеглих та навпаки. Тобто професійна етика в діяльності пенітенціарної системи України є дуже важливим функціональним елементом, який зумовлює успішність у виконанні поставлених на службу завдань.

Працівникам пенітенціарних установ України часто доводиться діяти в екстремальних умовах, що підвищує вимоги до рівня розвитку професійних якостей. Це зумовлено здатністю працівника розуміти та передавати інформацію, встановлювати й підтримувати необхідні контакти, розуміти ситуацію та предмет спілкування, вирішувати конфліктні та проблемні ситуації за оптимального використання ресурсів. Від наявності цих професійних якостей залежить не лише результативність виконання службових завдань, а й життя людей. Екстремальний характер служби також пов'язаний із постійною готовністю і можливістю використання зброї, що негативно впливає на емоційний стан працівників, психічне та соматичне здоров'я, якість соціальної взаємодії і, звісно, їхню психологічну стійкість і успішність професійної діяльності [1]. У цьому контексті важливою професійною якістю є психологічна стійкість щодо екстремальних умов служби та ймовірного негативного впливу з боку засуджених з причини визнання їх дій та поведінки у категоріях кримінального порушення та антисоціальності.

Специфічною ознакою професійної діяльності персоналу пенітенціарних установ є багатоплановість, що вимагає від працівників підвищеної відповідальності за власні дії, характеризується

підвищеною емоційною напругою, морально-психологічним та фізичним навантаженнями. Вона полягає у виконанні складних функцій як по відношенню до засуджених, так і до колег, зокрема забезпечення правопорядку і законності в слідчих ізоляторах та установах, які виконують кримінальні покарання засобом позбавлення волі засуджених; забезпечення безпеки як самих засуджених, які вже відбувають покарання, і тих, які утримуються під вартою, так і працівників кримінально-виконавчої системи, посадових осіб і громадян, які перебувають на територіях цих установ. Робота в пенітенціарних установах характеризується як жорстка система субординації та дисципліни, має специфіку організації робочого часу, що особливо стосується роботи у нічний час, вихідні та святкові дні та специфічні обов'язки.

Професійна діяльність персоналу пенітенціарних установ наповнена стрес-чинниками, які зумовлені низкою правил установ, обмеженнями, жорсткістю рамок, чіткістю виконання цих правил та умов, неможливістю вийти за межі правил, збільшенням інтенсивності дій в умовах дефіциту часу, тобто «значна ціна помилки», а також з причини особливого психологічного впливу сприйняття пенітенціарних установ як «зайшов в установу і за тобою закрився світ». На підсвідомості створюється стрес, кожного дня людина проживає стрес заходу та перебування в пенітенціарному середовищі і разом із тим кожного разу виходу за межі установи «у вільний світ». Персонал пенітенціарних установ кожного дня відчуває стрес «несвободи», своєрідного «обмеження волі», перебування в ізоляційному просторі з накопиченням асоціального досвіду злочинних дій засуджених, відчуває складності із розслабленням, перенесенням «слідів дня» у домашнє оточення і емоційну десенсибілізацію. Ще одним стрес-чинником, який спричиняє високий рівень робочого стресу, є дисонанс у поєднанні двох основних цілей роботи: «утримання під вартою», тобто забезпечення безпеки і контролю, і «турботи», тобто налагодження позитивних стосунків із ув'язненими і допомога їм у вирішенні потреб та індивідуальне планування роботи з ними [5; 6].

Вплив негативних психофізичних чинників призводить до зниження інтересу до роботи та задоволеності нею [3], підвищення загальної напруженості в колективі, що може проявлятися в грубості з підлеглими, конфліктах, порушенні дисципліни, законності, посадовій бездіяльності або у вседозволеності. Стресогенне середовище сприяє розвитку особистісних девіацій, пов'язаних з підвищеним рівнем агресії або наявністю пригніченості із суїцидальними реакціями. Отже, все вищезазначене може як бути стресом, так

і стати причиною різноманітних психічних розладів або деформацій.

У працях Н. Цвіткова та С. Кулакова також наголошується на тому, що робота пенітенціарія – це робота в умовах стресу, зокрема, у п'ятій частині співробітників кримінально-виконавчої служби відмічається високий рівень організаційного стресу [17]. За нашим переконанням, тривале перебування в ситуації стресу може призводити до професійного вигорання і, як наслідок, призвести до професійної деформації. Тому професійно важливою якістю пенітенціарного персоналу є саме стресостійкість.

Важко не погодитися з тим, що провідною умовою успішної професійної діяльності персоналу пенітенціарних установ є їх відповідний рівень психічного здоров'я. У контексті реформи пенітенціарної системи ми вбачаємо необхідність розбудови системи розвитку професійної компетентності фахівців пенітенціарної установи із врахуванням саме такої складової частини, як збереження їхнього психічного здоров'я, що значно підвищуватиме ефективність професійної діяльності. Як відомо, психічне здоров'я має значний вплив на продуктивність праці [19]. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [4].

Ураховуючи вищезазначене, необхідно зосереджувати увагу на підвищенні ефективності роботи персоналу установ виконання покарань та слідчих ізоляторів ДКВС України. Одним із кроків, що реалізується у цьому напрямку, є створення та діяльність робочої групи з питань підвищення ефективності професійної діяльності психологів УВП та СІЗО Департаменту з питань виконання кримінальних покарань Міністерства юстиції України [8].

Сучасна професійна діяльність персоналу пенітенціарних установ зумовлена постійним впровадженням інновацій у роботі, зокрема імплементації нових інструментів роботи, впровадженням нових корекційних програм диференційно-виховного впливу, що вимагає від персоналу постійного навчання та опанування новими навичками. Це, з одного боку, покликано підвищити ефективність та якість роботи персоналу, а з іншого, викликає стресові реакції у вигляді емоційного перевантаження. Така ситуація потребує розвиненості такої професійної якості у персоналу як готовність до змін, відкритість набуттю нового досвіду. Одним із успішних прикладів розв'язання нагальної потреби у висококваліфікованих спеціалістах

органів ДКВС України, здатних розв'язувати різнопланові проблеми, була запроваджена нами, спільно із Міністерством юстиції України та Офісом Ради Європи в Україні, система професійно-навчальної роботи щодо застосування інструментів сучасного пенітенціарного менеджменту для забезпечення в'язничного режиму, заснованого на реабілітаційних засадах. Зокрема, персонал відділів соціально-виховної та психологічної роботи із засудженими пройшов цикл системних тренінгів за тематикою «Оцінка ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення засудженими до позбавлення волі та індивідуальне планування роботи з ними», досягнення мети якого передбачало сформованість готовності персоналу до здійснення інструментарію як показника підвищення рівня їхньої професійної компетентності [12]. Надання такої практичної й методологічної допомоги персоналу із застосуванням компетентнісного підходу, що зорієнтований на розвиток професійної компетентності фахівців, створює платформу супроводу, обміну зворотнім зв'язком, розширення професійних знань та навичок, а також забезпечує відсутність когнітивних дисонансів у професійній діяльності, що значно підвищує її ефективність. Тільки висококваліфікований персонал, який чітко засвоїв міжнародні і національні правові норми, нову філософію виконання покарань, у змозі здійснювати свої повноваження з суворим дотриманням права ув'язнених та засуджених громадян.

Варто вархувати, що професійна діяльність персоналу пенітенціарних установ має свою специфічність, яка полягає в диференціації співробітників за трьома категоріями, а саме: співробітники, які безпосередньо забезпечують виконання покарання (оперативний відділ, служба безпеки, охорона); співробітники, які здійснюють виховну роботу із засудженими (начальники відділень); співробітники, які надають психологічну допомогу (психологи); співробітники, які працюють у відділі матеріально-технічного постачання і різних технічних служб.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Пенітенціарна система України потребує високопрофесійного, високоморального, духовно і фізично підготовленого працівника, здатного виконувати покладені на нього непрості функції виправлення і ресоціалізації злочинця на основі найсучасніших підходів і методів роботи. Специфічне середовище професійної діяльності, що характеризується наявністю протиріч, ризиків та невизначеності при виконанні службових обов'язків персоналу пенітенціарних установ, видається таким, що потребує особливого дослідження з метою реалізації державної політики у сфері виконання покарань.

У статті проаналізовано соціально-психологічні особливості діяльності персоналу пенітенціарних установ, яка має суперечливий характер та водночас сповнена стрес-чинниками, амбівалентними емоційними почуттями, що негативно може впливати на психічне здоров'я персоналу установ виконання покарань.

Удосконалення професійної компетентності персоналу пенітенціарних установ із одночасною зміною їхньої філософії є важливим та необхідним у кадровому забезпеченні пенітенціарної системи, у справі ресоціалізації засуджених та пріоритетним напрямком діяльності ДКВС України.

Перспективними надалі вбачаються дослідження, які стосуються поглибленого вивчення

механізмів психологічного забезпечення праці персоналу пенітенціарних установ, розвитку професійне становлення фахівця як цілісного і безперервного процесу розбудови практичної, освітньої й професійної діяльності персоналу у сфері виконання покарань, орієнтованого на формування професійних знань, умінь і навичок і особистісних якостей, адекватних кваліфікаційним вимогам та етичному стандарту професії й таких, що забезпечуть збереження їхнього психічного здоров'я. Розбудова методологічних питань щодо розробки конкретних шляхів забезпечення процесу на засадах дотримання прав людини у правовій і соціальній державі відповідно до сучасного міжнародного досвіду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахмедилін Р.Л. Основы пенитенциарной психологии : учеб. пособ. Новокузнецк, 2013. 68 с.
2. Бабурін С.В., Оботурова Н.С., Чирков А.М. Методологические подходы к проблеме психологического стресса у сотрудников исправительных учреждений и осужденных. *Вестник института: преступление, наказание, исправление*. 2014. № 1(25). С. 50–57.
3. Баранаскене И., Валайкене А. Влияние стресса на удовлетворенность работой сотрудников исправительных учреждений. *Национальный психологический журнал*. 2011. № 1(5) С. 66–69.
4. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Розпорядження КМУ від 27.12.2017 № 1018-р.
5. Либлинг А., Прайс Д., Шефер Г. Тюремный работник. Лондон : Рутледж, 2012. 163 с.
6. Либлинг А. Тюрмы и их моральное воздействие. Издательство Оксфордского университета, 2004. С. 378–379.
7. Міжнародні стандарти, принципи і рекомендації в галузі виконання покарань та діяльності органів і установ виконання покарань : методичні рекомендації / уклад. О.В. Романюк, В.О. Човган. Біла Церква, 2016. 131 с.
8. Наказ ДКВС України від 27.10.2020 № 237/ОД-20.
9. Педагогічні основи ресоціалізації злочинців / В.М. Синьов, Г.М. Радов, В.І. Кривуша, О.Б. Беца. Київ : МП «Леся», 1997. 272 с.
10. Пенітенціарна система України: історія та сучасність: видання до 15-річчя утворення центрального органу виконавчої влади з питань виконання покарань / Богатирьов І.Г., Богунов С.О., Дука О.А. та ін. ; за заг. ред. О.В. Лісіцкова. Київ : Державна пенітенціарна служба України, 2013. 268 с.
11. Про Державну кримінально-виконавчу службу України : Закон України від 23.06.2005 № 2713-IV (редакція від 01.01.2019). URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2713-15> (дата звернення: 03.11.19).
12. Проект «Європейський Союз та Рада Європи працюють разом для підтримки в'язничної реформи в Україні» (SPERU). 2021. URL: <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/european-union-and-council-of-europe-working-together-to-support-the-prison-reform-in-ukraine>
13. Професійна етика персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України: навчальний посібник / уклад. І.В. Дорошенко. Біла Церква, 2019. 73 с.
14. Пузирьов М.С. Приватні пенітенціарні установи: зарубіжний досвід та національний підхід. Бюлетень Міністерства юстиції України. 2017. № 7. С. 32–37.
15. Синьов В.М., Медведєв В.С., Скоков С.І. Професійне спілкування пенітенціарного персоналу : навчально-методичний посібник. Київ, 2003. 152 с.
16. Самойлов Н.Г. Влияние профессиональной деятельности на психику сотрудников правоохранительной деятельности. *Вестник Харьковского национального университета внутренних дел*. 2011. № 613. С. 286–296.
17. Цветкова Н.А., Кулакова С.В. Исследование стрессоустойчивости и жизнестойкости сотрудников уголовно-исполнительной системы. *Психология и право: электрон. науч. издат*. 2019. Том 9. № 2. С. 112–129. doi:10.17759/psylaw.2019090208
18. Ягунов Д.В. Пенітенціарна система України: історичний розвиток, сучасні проблеми та перспективи реформування : монографія. Одеса : Фенікс, 2011. 316 с.

19. Blumberg I. Mental «health» and mental «illness». *Hosp Commun. Psychiatry*. 1997. Vol. 130, № 3. P. 229–239.
20. Cullen F.T., Link B.G., Wolfe N.T., Frank J. The social dimensions of correctional officer stress. *Justice Quarterly*. 1985. Vol. 2.
21. Tschiedel RM, Monteiro JK. Pleasure and suffering in the work of penitentiary officers. *Estud Psicol*. 2013. Vol. 18(3). P. 527–535.
22. Wyatt Garry. Risktaking and riskavoiding behavior: The impact of some dispositional and situational variables. *J. Psychology*, 2013, Vol. 129, no. 4, p. 437–447.

REFERENCES

1. Ahmedilin R.L. (2013) *Osnovy penitenciarnej psihologii: ucheb. posob.* [Fundamentals of penitentiary psychology: a textbook]. Novokuzneck.
2. Baburin S.V., Oboturova N.S., Chirkov A.M. (2014) Metodologicheskie podhody k probleme psihologicheskogo stressa u sotrudnikov ispravitelnyh uchrezhdenij i osuzhdennyh [Methodological approaches to the problem of psychological stress among correctional officers and convicts]. *Vestnik instituta: prestuplenie, nakazanie, ispravlenie*. no. 1(25). pp. 50–57.
3. Baranauskene I., Valajkene A. (2011) Vliyanie stressa na udovletvorennost rabotoj sotrudnikov ispravitelnyh uchrezhdenij [Effects of stress on job satisfaction of correctional officers]. *Nacionalnyj psihologicheskij zhurnal*. no. 1(5). pp. 66–69.
4. Koncepcia rozvityky ohoroni psihichnogo zdorov'ya v Ukraine na period do 2030 roky [The concept of development of mental health care in Ukraine for the period until 2030]. *Rozporyadzhennya KMU vid 27.12.2017 № 1018-p*.
5. Libling A., Prajs D., Shefer G. (2012) *Tyuremnyj robotnik* [Prison worker]. London, «Rutledzh».
6. Libling A. (2004) *Tyurmy i ih moralnoe vozdejstvie* [Prisons and their moral impact]. Izdatelstvo Oksfordskogo universiteta.
7. Romanuk O.V., Chovgan V.O. (ed.) (2016) *Mizhnarodni standarty, princioi i rekomendacii v galusi vikonannya pokaran i dialnosti organiv i ustanov vikonannya pokaran: metodichni rekomendacii* [International standards, principles and recommendations in the field of execution of punishments and activities of bodies and institutions of execution of punishments: methodological recommendations]. Bila Tserkva.
8. *Nakaz DKVS Ukrainy vid 27.10.2020 № 237/OD-20*.
9. Sin'ov V.M., Radov G.M., Krivusha V.I., Beca O.B. (ed.) (1997) *Pedagogichni osnovy resocializacii zlochinciv* [Pedagogical foundations of resocialization of criminals]. Kyiv: MP «Les».
10. Lisickov O.V. (ed.) (2013) *Penitenciarna Sistema Ukraina: istoria ta suchasnist: vidanna do 15-richnici utvorenya centralnogo organu vikonavchoi vladi z pitan vikonannya pokaran* [The penitentiary system of Ukraine: history and the modernity: dedicated the 15th anniversary of the establishment of the central executive body of execution of punishments]. Kyiv: Derzhavna penitenciarna sluzhba Ukraina.
11. The Verkhovna Rada of Ukraine (2019) *Pro Derzhavnu kryminalno-vykonavchu sluzhbu Ukrainy: Zakon Ukrainy vid 23.06.2005 № 2713-IV (redaktsiia vid 01.01.2019)*. [On the State Criminal Enforcement Service of Ukraine: Law of Ukraine dated June 23, 2005, No. 2713-IV (edition dated January 1, 2019)]. Retrieved from: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2713-15> (data zvernennia: 03.11.19).
12. Proekt «Evropejskij Souz i Rada Evropi prachuut razom dlya pidtrimki v'yaznichnoi reformi v Ukraini» (SPERU) [Project “The European Union and the Council of Europe work together to support prison reform in Ukraine” (SPERU)]. (2021). Retrieved from: <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/european-union-and-council-of-europe-working-together-to-support-the-prison-reform-in-ukraine>
13. Doroshenko I.V. (ed.) (2019) *Profesiyna etika oersonalu Derzhavnoi kriminalno-vikonavchoi sluzhbi Ukrainy: navchalniy posibnik* [Professional ethics of the staff of the State Criminal Enforcement Service of Ukraine: a training manual]. Bila Tserkva.
14. Puzyrov M.S. (2017) *Pryvatni penitentsiarni ustanovy: zarubizhnyi dosvid ta natsionalnyi pidkhid* [Private penitentiary institutions: foreign experience and national approach]. *Biuleten Ministerstva yustytssii Ukrainy*. no. 7. pp. 32–37.
15. Sin'ov V.M., Medvedev V.S., Skokov S.I. (2003) *Profesiine spilkuvannaya penitenciarного personaly: navchalno-metodichniy posibnik* [Professional communication of penitentiary staff: an educational and methodological guide]. Kyiv.
16. Samojlov N.G. (2011) Vliyanie professionalnoj deyatel'nosti na psihiku sotrudnikov pravoohranitel'noj deyatel'nosti [The influence of professional activity on the psyche of law enforcement officers]. *Vestnik Harkovskogo nacional'nogo universiteta vnutrennih del*. no. 613. pp. 286–296.

17. Cvetkova N.A., Kulakova S.V. (2019) Issledovanie stressoustojchivosti i zhiznestojkosti sotrudnikov ugovovno-ispolnitelnoj sistemy [Study of stress resistance and resilience of employees of the penitentiary system]. *Psihologiya i pravo: elektron. nauch. izdat.* Vol. 9. no. 2. pp. 112–129. doi:10.17759/psylaw.2019090208
18. Yagunov D.V. (2011) Penitentiarna systema Ukraine: istorichniy rosvitok, sychasni problemi i perspektivy reformuvannaya: monographia [Penitentiary system of Ukraine: historical development, modern problems and prospects for reform: a monograph]. Odesa: Phenix.
19. Blumberg I. (1997) Mental “health” and mental “illness” // *Hosp Commun. Psychiatry.* Vol. 130. no. 3. pp. 229–239.
20. Cullen F.T., Link B.G., Wolfe N.T., Frank J. (1985) The social dimensions of correctional officer stress. *Justice Quarterly.* Vol. 2.
21. Tschiedel RM, Monteiro JK. (2013) Pleasure and suffering in the work of penitentiary officers. *Estud Psicol.* Vol. 18(3). pp. 527–535.
22. Wyatt Garry (2013) Risktaking and riskavoiding behavior: The impact of some dispositional and situational variables. *J. Psychology.* Vol. 129. no. 4. pp. 437–447.

ВІЙНА І РИНОК ПРАЦІ: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА СУПРОВІД**Пріб Г. А.**

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології*

*Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України
вул. Нововокзальна, 17, Київ, Україна
orcid.org/0000-0003-1163-5469
glebk60@gmail.com*

Дорожкін В. Р.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології*

*Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України
вул. Нововокзальна, 17, Київ, Україна
orcid.org/0000-0001-7755-13439
v.dorozhkin1975@gmail.com*

Ткалич М. Г.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології*

*Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України
вул. Нововокзальна, 17, Київ, Україна
orcid.org/0000-0003-4101-9659
mtkalych@gmail.com*

Мілютіна К. Л.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології розвитку*

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка
пр. Академіка Глушкова, 2, Київ, Україна
orcid.org/0000-0003-0013-2989
katerinamilutina1963@gmail.com*

Ортікова Н. В.

*доктор філософії (PhD) з психології,
доцент кафедри психології*

*Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України
вул. Нововокзальна, 17, Київ, Україна,
orcid.org/0000-0001-5138-2342
natortik@gmail.com*

Ключові слова: ринок праці, особистість, психологічна допомога безробітним у військовий час, соціально-

Мета статті – проаналізувати психологічні особливості функціонування суб'єктів ринку праці та можливості психологічної допомоги та супроводу ринку праці під час війни. Визначена необхідність вивчення психологічних особливостей ринку праці у воєнний час; психологічної

*психологічної адаптації
внутрішньо переміщених
осіб, психологічний супровід
роботодавців та працюючих
осіб в умовах війни,
підприємці.*

допомоги безробітним у військовий час; соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб; психологічного супроводу роботодавців та працюючих осіб в умовах війни. Авторами доведено, що практично усі громадяни України є психологічно постраждалими від терору Росії або мають психологічні наслідки від цієї війни. Підкреслено, що психологія всіх категорій населення, з якими працює служба зайнятості – безробітних, роботодавців, працюючих осіб, внутрішньо переміщених осіб та самих працівників служби зайнятості – змінена. Авторами розглянуто засоби психологічного пристосування та різні аспекти соціально-психологічної адаптації всіх учасників ринку праці, запропоновані перспективні завдання для служби зайнятості та українського суспільства загалом. Розглянуто напрями подальшої адаптації працівників служби зайнятості до змін у психології суб'єктів ринку праці, проаналізовано модель розвитку структури і введення нового елемента – психологічної служби. Авторами доведено, що можливості та якість психологічного супроводу роботодавців та працюючих осіб в умовах війни будуть збільшені за допомогою нової психологічної служби. Показано, що сама потреба у системі психологічної підтримки в структурі служби зайнятості зумовлена тим психотравмуючим впливом та наслідками війни, які отримали практично всі цивільні, а також необхідністю психологічного захисту та безпеки працівників державної служби зайнятості.

WAR AND THE LABOR MARKET: PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE AND SUPPORT

Prib H. A.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor;
Head of the Department of Psychology
Ukrainian State Employment Service Training Institute
Novovokzalna str., 17, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1163-5469
glebk60@gmail.com*

Dorozhkin V. R.

*Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor;
Professor at the Department of Psychology
Ukrainian State Employment Service Training Institute
Novovokzalna str., 17, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7755-13439
v.dorozhkin1975@gmail.com*

Tkalych M. H.

*Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor;
Professor at the Department of Psychology
Ukrainian State Employment Service Training Institute
Novovokzalna str., 17, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4101-9659
mtkalych@gmail.com*

Miliutina K. L.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor;
Professor at the Department of Developmental Psychology
Taras Shevchenko National University
Academician Glushkov Ave., 2, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0013-2989
katerinamilutina1963@gmail.com*

Ortikova N. V.

*Ph.D. in Psychology,
Associate Professor at the Department of Psychology
Ukrainian State Employment Service Training Institute
Novovokzalna str., 17, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-5138-2342
natortik@gmail.com*

Key words: *labor market, personality, psychological assistance to the unemployed in wartime; socio-psychological adaptation of internally displaced persons;*

The article is devoted to the analysis of the psychological features of the labor market functioning and the possibility of psychological assistance and support of the labor market during the war. The authors identified the need to study the psychological characteristics of the labor market in wartime; psychological assistance to the unemployed in wartime; socio-psychological adaptation of internally displaced persons; psychological support of employers and

psychological support of employers and workers in wartime, entrepreneurs.

workers in wartime. The authors proved, that almost all citizens of Ukraine are psychologically affected by the terror of Russia, or have psychological consequences of this war. It has been emphasized that the psychology of all categories of the population with whom the employment service works: the unemployed, employers, working people, internally displaced persons and the employees of the employment service itself has changed. The authors considered the means of psychological adaptation and various aspects of socio-psychological adaptation of all participants in the labor market, proposed promising tasks for the employment service and Ukrainian society in general. The directions of further adaptation of employees of the employment service to changes in the psychology of the labor market, and the model of development of the structure and the introduction of a new element – the psychological service have been considered. The authors proved that the opportunities and quality of psychological support for employers and workers in wartime will be increased with the help of a new psychological service. It has been shown that the need for a system of psychological support in the structure of the employment service is due to the traumatic impact and consequences of the war, which received almost all civilians, as well as the need for psychological protection and security of public employment service.

Постановка проблеми. Війна, яку Росія розпочала, завдала страждань та руйнування, призвела до загибелі мирних жителів. Знищується економіка України, а учасники ринку праці зазнають економічних, моральних, й психологічних страждань, втрачають близьких, домівки, роботу, вимушені переселятися задля врятування життя. Сьогодні вимушені акцентувати увагу на травмованості усієї країни та усіх верств населення, які починаючи з 24 лютого 2022 р. будуть наступні десятиліття долати психологічні наслідки війни. Усі громадяни України є психологічно постраждалими від терору Росії. Тож сьогодні вбачаємо необхідність вивчення психологічних особливостей ринку праці у воєнний час; психологічної допомоги безробітним у військовий час; соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб; психологічного супроводу роботодавців та працюючих осіб в умовах війни.

Мета статті – проаналізувати психологічні особливості функціонування суб'єктів ринку праці та можливості психологічної допомоги та супроводу ринку праці під час війни.

Результати дослідження. В умовах війни постає питання: чи повинна Державна служба зайнятості змінити підходи до обслуговування своїх клієнтів (безробітних, роботодавців, працюючих осіб, внутрішньо переміщених осіб)? Змінити підходи до професійної (психологічної) підготовки власних працівників? Чи працюють сьогодні попередні стратегії та технології взаємодії з клієнтами або вони стають неефективними, оскільки не враховують суспільно-психічну та психологічну травматизацію населення внаслідок війни? Яким ми уявляємо собі працівника ДСЗ сьогодні та завтра?

Г.А. Пріб зауважує, що на сьогодні психологічно уразливими категоріями населення у діяльності Державної служби зайнятості внаслідок війни є такі:

1) *працівники Державної служби зайнятості:* мають потребу у фаховій психологічній підготовці та перепідготовці працівників, яка пов'язана з вже існуючими та постійно наростаючими психотравмуючими умовами діяльності [5]; потребують окремих компетентностей та знань щодо роботи з психологічно травмованими клієнтами з гострими станами, а також хронічними психологічними порушеннями, кількість яких зростає; потребують навичок психологічного захисту, самопомоги, саморегуляції задля запобігання професійно-емоційного вигорання;

2) *особи, які шукають роботу, безробітні:* потребують обов'язкового паралельного психологічного супроводу у рамках інституту «Кар'єрного радника» з метою їх подальшого працевлаштування; мають необхідність вироблення успішної стратегії побудови власної кар'єри з урахуванням відкоригованого психологічного стану [6];

3) *вимушено переміщені особи:* мають прояви дезадаптації, які досягають адаптаційного розладу, що супроводжується зниженням мотивації та руйнуванням ціннісних орієнтацій, необхідних для успішного працевлаштування, та потребують психокорекції; знаходяться в тому стані, що призводить до кризи ідентичності, байдужості до майбутнього, формування «утримуючої поведінки», відмови від «трудоного» відновлення та потребує профілактики; знаходяться у ситуації руйнування власних бажань, мотивації та навичок самостійно долати складності працевлаштування, що зумовлює потребу у консультативно-психологічній допомозі [7];

4) *роботодавці та працюючі особи*: потребують знань та навичок роботи з травмованими, пост-травмованими особами та вимушено переміщеними особами; потребують заходів психологічного забезпечення праці співробітників в умовах негативного психотравмуючого впливу; мають потребу у власній психологічній підготовці та формуванні готовності працювати у психотравмуючих умовах війни та повоєнного стану [8];

5) *учасники бойових дій (можуть відноситися до усіх вищезгаданих категорій)* [9; 10]: мають ознаки бойової психічної травми, що призводить до довготривалого безробіття; мають симптоми посттравматичного розладу, потребують психологічної реабілітації, до якої входить професійно-соціальна реабілітація.

Серед сучасних викликів, проблем, ризиків та змін ринку праці в Україні, з точки зору Г.А. Пріба, варто визначити такі кроки психологічного супроводу діяльності Служби в актуальних умовах військового часу:

1. Імплементувати в наявні моделі обслуговування громадян у Державній службі зайнятості саме психологічно-орієнтований підхід.

2. Спрямувати зусилля Державної служби зайнятості на психологічну допомогу та супровід психологічно уразливих категорій населення внаслідок війни (працівників державної служби зайнятості, осіб, які шукають роботу, безробітних, вимушено переміщених осіб, роботодавців та працюючих осіб, учасників бойових дій).

3. Створити у СЗ систему психологічної підтримки, що ґрунтується на запиті учасників ринку праці України на якісно новий, психологічно-орієнтований підхід обслуговування, обумовлений психотравмуючим впливом та наслідками війни, а також психологічним захистом та безпекою працівників державної служби зайнятості.

4. Для забезпечення сталої діяльності та психологічної безпеки усіх учасників ринку праці в умовах війни та повоєнний період створити «Психологічну службу» у Державній службі зайнятості.

Для реалізації поставлених завдань та стратегій діяльності Державної служби зайнятості зосередимо увагу на *розумінні феномену війни та її психологічних артефактів*, представленою В.Р. Дорожкіним.

1. *Війна: спринт або марафон*. Якщо суб'єктивно це спринт, це означає, що війна – це одна подія. В такому разі крива емоційного стану повинна мати параболічну форму. Тоді майбутнє може бути тільки після війни. І треба дочекатися її кінця. Звичайне життя завмерло. Часова перспектива зникла. Це стає проблемою, особливо тоді, коли війна триває все довше і довше.

Якщо суб'єктивно це марафон, то крива емоційного стану – це синусоїда. А тому, що

війна – це комплекс внутрішніх і зовнішніх подій, то ця синусоїда ще змінює амплітуду та частоту. З 24.02.2022 люди стикаються з цілим каскадом змін почуттів. Ними складно опанувати та їх важко пережити. Згідно з підсумками ряду груп підтримки, розуміння війни, як марафону, має значний ресурсний характер. Він дозволяє планувати проміжкові етапи, що, в свою чергу, впливає на відновлення зони найближчого майбутнього.

Незалежно від того, чим суб'єктивно є війна – спринтом або марафоном, ми всі на власному досвіді виявили, що деякі з актуальних почуттів мають суб'єктивно «примусовий» характер. Це означає, що з нами відбувається не тільки війна, але і самі почуття. Над деякими з них ми втратили контроль. Зараз вони керують нами, а не навпаки.

2. *Регресивний стан людини*. Повертається такий психічний стан, коли емоції панують над когніціями. Саме такий стан притаманний дитинству. Значної кількості людей зараз не вистачає внутрішніх об'єктів опори, тому люди починають шукати Великих інших (своєрідні батьківські фігури), тобто тих, на кого вони зможуть спиратися і хто зможе відновити мирний світ. До цих фігур можна віднести ВСУ, ТрО, президента, експертів, колективний Захід, або ще когось, хто, як здається, зможе допомогти, або того, хто знає, коли увесь цей жах закінчиться.

3. *Незвичайна яскравість емоцій*. Сьогодні багато, хто каже, що такої люті, ненависті, злості, любові, жаги допомогти, альтруїзму, емпатії, відчуття єдності раніше не відчувалося, та і не було. Тут ми можемо залучити для пояснення текст Р. Каюа «Людина та сакральне» [3].

Закони військового часу відрізняються від законів мирного життя. Можна вбивати і радити вбивству ворогів, можна бути агресивним, можна використовувати ненормативну лексику. Все, що було заборонено, стало можна. Це своєрідний сакральний карнавал, який повністю зруйнував звичайні конвенційні правила і створив свої. І в цьому багато архаїки. Взагалі ця війна дуже архаїчна. Вона є продовженням боротьби зла з добром, старого з молодим, минулого з сучасним. Тому, з одного боку, ця війна – це жах, з іншого – ми постійно дивимося на все це, що відбувається, і не можемо відірвати від цього наших очей. Жах притягує.

4. *Війна стала фігурою*. Сама війна є фігурою тільки для тих, хто безпосередньо воює або перебуває на лінії фронту. Для звичайних мешканців фігурою стала інформація про війну та її наслідки. І практично всі ми дивимося в наші смартфони. Ми захоплені новинами про війну, або війною, як вона виглядає у смартфоні. І ми реагуємо значної кількістю сильних почуттів і продовжуємо дивитися

тися і дивитися. Ми зачаровані не тільки жахом, нереальністю подій, але також і собою, якими ми стаємо під час війни.

Іноді ми не можемо витримувати себе нового і провалюємося в депресію. В інші моменти ми знаходимо в собі нові якості, навіть нові складові частини особистості (наприклад, «військове Я», яке стає ресурсною частиною особистості).

Ми захоплені не тільки зовнішніми подіями, але і внутрішніми. Війна відбувається не тільки ззовні, але і в середині. І вона сегментує нас, розділяє нас на частини, формує внутрішнє поле бою. Ми не можемо припинити зовнішню війну, але можемо встановити мир всередині самих себе, бути у злагоді з собою. Іноді людина досягає внутрішнього миру, коли відправляється у безпечне місце; іноді, коли вона залишається вдома (де б цей будинок не був; навіть під обстрілами). В інший раз вона може почати проводити волонтерську роботу або відправитися на фронт. Зараз наш внутрішній світ, як ніколи, залежить від згоди з собою. І ми маємо право на свій вибір і свободу в ньому.

5. *Порушення кордонів.* Війна завжди руйнує кордони і межі. Тут ми стикаємося з дивним моментом. З одного боку, кордони країни віроломно порушені. З іншого, ми відразу почали їх відновлювати. Принципово те, що ми відновлюємо кордони не тільки у межах до початку війни, а у межах до 2014 року. Те, що відбулося 24.02.2022, надало нам право встати в повний зріст.

На психологічному рівні ми стикаємося зараз з тим, що для людей поняття меж змінюється. Деякі з людей почали принципово відстоювати свої кордони та внутрішні межі. Інші, навпаки, зменшили область особистих кордонів.

Ми стикнулися з тим, що особистісні межі почали рухатися. І вони заново оформлюються. Більш того, ми маємо шанс передивитися їх як для індивідуального, так і для колективного суб'єкту. І також маємо шанс відстояти свої кордони. Тому війна відновлює кордони, навіть за рахунок їх порушень.

6. *Символи війни.* Якщо дивитися на цю війну з точки зору здорового глузду, нам важко зрозуміти, чому вона почалася. Це не є війна за території, не є війна за ресурси, не є війна за людей (до речі, це головний ресурс будь якої країни, крім Росії). Навпаки, ця війна проти людей. Але, багато в чому, ця війна за привласнення символів. Де знаходиться справжня Русь. Де справжній Володимир. Де відбулося хрещення. Де символи імперії тощо. Більше того, це спроба Росії присвоєння України, або, якщо у неї не вийде присвоїти, то це спроба вбити Україну.

Треба мати на увазі, що в символічному полі ця війна не менш жорстока. Кожен рашист зараз має

настільки велику готовність до війни, що починає стріляти з тієї зброї, яка в нього є. Він стріляє навіть тоді, коли бачить лише тінь загрози. І його зброя – це невіра, байдужість, сумніви, агресія, або нейтральна позиція «я – за мир».

7. *Символи війни та її інформаційна складова.* Ще раз повернемося до питання, за рахунок чого воюють рашисти. Вони експлуатують постмодерністську традицію. Істини нема. Правди нема. Все залежить від точки зору. «Не все так однозначно». «Інтерпретацій реальності стільки, скільки суб'єктів» (до речі, мова йде і про колективних суб'єктів).

Постмодернізм став зброєю рашистів. Але вони забули одну річ. У житті будь якої людини є тільки дві справжніх події: народження і смерть. І смерть, як і народження однозначні. А за рахунок кількості вбитих ми маємо право на однозначність і правду. На нашу правду. Рашисти знають достатньо, щоб не бажати знати більше. Але ми мусимо говорити.

8. *Завдяки складній психології людини під час війни її поведінка змінюється.* І нам обов'язково треба знати її і враховувати. Саме тому зараз потрібні знання з психології, соціальної психології, психології війни тощо. Сьогодні диктує, як ніколи до цього, вимоги до володіння психологічними знаннями, до спілкування в терапевтичних групах тощо.

Доповнимо розуміння феномену війни аналізом результатів *психолого-соціологічного моніторингу психологічних маркерів війни*, який базувався на останньому дослідженні Соціологічної групи Рейтинг [1] (n=1200, вибірка репрезентативна, метод опитування CATI) здійсненим М.Г. Ткалич. Психолого-соціологічне дослідження психологічних маркерів війни відслідковує динаміку змін у житті українців під час війни на підставі наступних критеріїв: 1) адаптація до життя під час війни; 2) кризові ситуації під час війни; 3) плани на «життя після війни».

Аналіз адаптації включав визначення життєвої позиції, інтенсивність негативних емоцій, особливості комунікації під час війни. Активна життєва позиція забезпечує більший рівень впевненості у власних силах щодо подолання життєвих труднощів, нижчий рівень негативних емоцій та тривоги, більше можливостей швидкої адаптації, збереження комунікації, можливостей частково зберігати або частково відновлювати звичний спосіб життя. На сьогодні лише 47% українців мають активну життєву позицію, третина стверджує, що зараз в своєму житті майже нічого не вирішують. Найбільш активна життєва позиція у молоді до 35 років (53%) та осіб середнього віку (50%). Традиційно під час війни гендерний баланс руйнується, ми повертаємося до традиційного

розподілу ролей: тому 43% жінок та 51% чоловіків мають активну життєву позицію і лише 25% чоловіків майже нічого не вирішують в своєму житті, а серед жінок таких майже 40%. Активну позицію також мають ті, хто повноцінно (60%) або частково/дистанційно (66%) працюють.

Індекс психологічної дезадаптації вимірний через спектр негативних емоцій виявився достатньо помірним (2.6), зважаючи на обставини війни. Найбільше емоційний рівень психологічної дезадаптації забезпечує агресивність (3.1), найменший – апатія (2.1). Ці стани за інтенсивністю прояву на різних полюсах, отже, майже у всіх даних вони розведені: низький рівень апатії при високому рівні агресивності. У чоловіків суттєво відрізняються розпач (2.2) та агресивність (3.2), тоді як у жінок знаходяться на однаковому рівні. У рівні песимізму немає відмінностей, а ось апатія у жінок вища (2.2), ніж у чоловіків (1.9). Цивільним жінкам в емоційному плані війна дається важче. Війна – це більше царина маскуліності, це ті періоди, коли все, що пов'язано з мужністю, витривалістю, агресивністю виходить на перший план. У війнах, цивільні жінки є більш незахищеними через свої фізичні можливості, загрозу насильства та необхідність піклуватися про дітей.

Найбільший рівень агресивності спостерігається у старшої вікової групи (51+) – 3.3, найменший – у молоді (2.8). У молоді найменший рівень емоційної дезадаптації, бо за віком вони належать до тих, хто здатен швидше адаптуватися до будь-яких умов. Старшим війна багато в чому перекреслила досягнення і залишила (в кількості років) менше часу на відновлення, нові горизонти, відбудову і часу нормального мирного життя – це повинно сильно дратувати і дратує.

Ті, хто повноцінно працюють, мають кращий емоційний стан: найнижчий рівень апатії. Це також стосується тих, хто працює частково. Отже, можливість працювати допомагає людині підтримувати більш позитивний емоційний стан. Агресивність у працюючих вища і тут забезпечує проактивну позицію і це як раз її конструктивна реалізація.

Активна життєва позиція також пов'язана з кращою емоційною адаптацією – суттєво нижчими рівнями апатії, розпачу та песимізму. Навпаки, ті, хто майже нічого у своєму житті не вирішують, знаходяться в стані психологічної дезадаптації: в них розпач вищий за агресивність.

Кризові ситуації під час війни стосувалися розділення із сім'єю та кола спілкування. Комунікація з близькими багато в чому визначає емоційний спектр переживань: ті, хто залишився зі своєю сім'єю, спілкуються з рідними та друзями, знаходяться в кращому емоційному стані і переживають меншу дезадаптацію, ніж ті, кому дове-

лося розділитися з сім'єю, хто зрідка спілкується з рідними та друзями. 44% українців довелося тимчасово розділитися зі своєю сім'єю. Найбільше таких на сході (54%), найменше – на заході (39%). Серед молоді таких 50% – це за віком найбільший показник. Розділення з сім'єю не з власної волі – це психологічно важке випробування, особливо під час війни, яка формує невизначеність майбутнього возз'єднання родини. До того ж ми з'ясували вище, що бути разом з родиною і спілкуватися – важлива частина психологічної підтримки і емоційної адаптації до подій.

Окрім розділення з родиною, 19% громадян покинули своє місто/село на час війни (найбільше виїхало зі сходу). Водночас абсолютна більшість (93%) з них планують після війни повернутися додому. «План повернення» – це міцна підтримуюча сила в складній, невизначеній ситуації війни. Багато хто не знає, чим він буде займатися після війни, якими ми будемо, але ціль – повернутися додому – стабілізує, знижує невизначеність і робить життя таким, що має сенс при багатьох вже не так актуальних сенсах.

Плани на життя після війни в основному пов'язані із подорожами, які можна розуміти і як знайомство із своєю країною для тих, хто мало їздив до цього, а також можливість відвідати рідних та друзів. Подорожувати країною після війни планують 55% українців. Професійний розвиток, нові знання в цілому є другим дуже актуальними напрямком планів, 49% роздумують, як отримати додаткову освіту чи нові знання, а 38% – освоїти нову професію. 27% мріють після війни відкрити свою справу, 21% – піти на нову роботу. Війна – це завжди зміни, і люди починають про них думати.

Майже всі хочуть або залишитися вдома, або повернутися до дому. Це не історія про вільний вибір, щоб мати бажання жити в іншій країні, навіть за наявності зараз певних можливостей це зробити. Вибір без вибору не буває привабливим, тому бажання повернутися до дому є зрозумілим.

Гендерні відмінності спостерігаються в будь-яких пересуваннях: чоловіки більше хочуть подорожувати країною, більше розглядають можливість переїхати в інше місто/регіон або за кордон. Географічна мобільність – це традиційно маскулінна характеристика, жінки більше прив'язані до місця та надають перевагу осілості. Власну справу хочуть відкрити 31% чоловіків проти 23% жінок. Загалом активність чоловіків під час війни підвищується. Війна дає можливість чоловікам стверджувати свою маскуліність і мати кращу ідентифікацію з традиційно чоловічими ролями.

Світ був занадто сучасним та модернізованим і щодо ролей, і щодо ідентифікації, але росія зараз занурила його в архаїчний морок, в якому і щодо ідентифікації, і щодо цінностей все спрощено

і чітко визначено. Це дає можливість легше самоідентифікуватися, визначити свої сенсові та ціннісні позиції, бо світ на час війни поляризується і стає чорно-білим.

Звернемося до визначення К.Л. Мілютіною особливостей *психологічної підтримки малого та середнього бізнесу у військовий час*, яка стверджує, що війна на території України призвела до виникнення економічної кризи, тому відновлення виробництва та мереж збуту продукції стає першочерговим завданням. Служба зайнятості України має сприяти розвитку підприємництва, особливо у форматі самозайнятості, малого та середнього підприємництва.

При формуванні бізнес-проекту можна виокремити такі кроки: первинна бізнес-ідея; визначення позиціонування підприємства на ринку; структурування бізнес-конвеєру; створення організаційної структури та вибір оптимальної корпоративної культури; підбір персоналу.

Якщо виникла потреба у створенні власного підприємства, то першим етапом є створення бізнес-ідеї. Для цього скористуємось запитаннями логічних рівнів, які запропоновано Р. Ділтсом та розвинуто Н. Tuczek, A. Flore [2]. Якщо підприємство вже працює, то починати роботу з цією схемою зручніше зверху (з усвідомлення місії компанії), якщо ж воно перебуває на початковому етапі – то знизу. Розберемось детальніше, що саме мається на увазі під кожним з запитань на прикладі підприємства з виробництва печива.

– Де? Потрібно вказати не місце розташування центрального офісу, а площа яку охоплює бізнес.

– Коли? Мається на увазі «одиниця бізнес циклу», скільки часу проходить від закупівлі або

замовлення послуги до її реалізації та отримання кінцевого розрахунку.

– З ким? З ким підприємство конкурує, а з ким співпрацює?

– Що робить наше підприємство? Для відповіді на це запитання слід зрозуміти, що є головною діяльністю, а що – допоміжними видами робіт.

– Як? Чим відрізняється? Як саме відбувається виготовлення та продаж продукції? Чим відрізняється наша послуга від послуг, які надають конкуренти?

– Навіщо? Яку саме потребу споживача вдовольняє товар або послуга? В епоху товарного дефіциту люди купували товар, або зверталися за якоюсь послугою, тому що не мали ніяких альтернатив для вдоволення своїх базових потреб. Зараз така ситуація залишилася в далекому минулому і покупець обирає для себе з декількох десятків пропозицій. Що ж є основою для його вибору? Для когось це – традиційність, для когось – навпаки, інновація, когось цікавить надійність, а іншого – зручність у користуванні. Тому підприємець має самостійно визначитись, яку саме потребу покупця або клієнта він хоче задовольнити.

– Якою є назва компанії? Навіть якщо підприємство оформлено як ФОП, воно має якусь назву. Бажано, щоб ця назва відповідала основному виду діяльності підприємства, була достатньо короткою та не дублювалася з вже наявними назвами торгових марок.

У деяких підприємств наявна місія компанії. Це той внесок, який підприємство привносить у життя людства в цілому. Якщо власник малого та середнього бізнесу може це сформулювати – то це дуже добре, а якщо ні – то не обов'язково [2].



Рис. 1. Логічні рівні підприємства

Наступним кроком розуміння власного підприємства стає усвідомлення його місця на ринку. Слід звернути увагу на співвідношення ціни та якості товару або послуги, яке може бути таким: 1) висока якість / висока ціна; 2) низька якість / висока ціна; 3) висока якість / низька ціна; 4) низька якість / низька ціна.

Які варіанти бізнесу розташовані у кожному варіанті? У першому квадраті розташовано два типи підприємств: унікальні (в яких немає значних конкурентів) та відомі бренди. Вони звертають увагу на підтримку якості у відповідності зі стандартами ISO та регулярно і ефективно рекламують власні послуги і товари. Доля унікальних бізнесів дещо інша – вони перебувають у цій зоні доти, доки вони є унікальними, а це триває, зазвичай, не довго.

Другий квадрат межує з правопорушенням, обманом споживачів. Там оселився «сезонний товар», який зараз перебуває у гостро модному стані, та буде нікому не потрібен вже через рік. Для приватного підприємця це може бути дещо небезпечним. У третьому квадраті успішно перебувають лише рекламні акції та розпродажі великих компаній. Проблемою є те, що за низької ціни часто збільшується бізнес-цикл, не вистачає грошей на розвиток, підтримку якості, рекламу тощо. Це не сприяє розвитку бізнесу, а, навпаки, погіршує його конкурентоспроможність. Натомість четвертий квадрат існуватиме завжди – там дешевий, неякісний товар, який призначено для бідних верств населення або який сприймається як «разовий», не розрахований на довготривале використання. Квадрати ціни та якості стосуються не лише продукції та послуг – там розташовано і приміщення, обладнання, персонал. Бажано також врахувати новизну товару або послуги – це дозволить деякою мірою врахувати рівень витрат на рекламу та перспективу прибутку.

Враховується новизна товару або послуги та ринку – його споживачі ті ж самі, або якийсь інші? Це так само розподіляється за чотирма категоріями: 1) старий товар / старий ринок; 2) старий товар / новий ринок; 3) новий товар / старий ринок; 4) новий товар / новий ринок.

Старий товар на старому ринку користується звичним попитом, але не приносить великого прибутку через стабільну кількість споживачів та великий рівень конкуренції. Натомість новий товар, який буде спрямовано тим самим споживачем, які звикли отримувати в цій компанії щось приємне, буде сприйнятий позитивно. Новий продукт на новому ринку – ризиківана справа. Вона може виявитись дуже прибутковою, або не вдасться пояснити незвичним споживачам, навіщо їм потрібно цим скористатись.

Н.В. Ортіковою визначені можливості *активізації особистісних ресурсів в умовах війни*, які

пов'язані зі збереженням психічного і фізичного здоров'я. Зокрема, авторка вказала, що ефективно збереження психічного і фізичного здоров'я залежить від вдалого розподілу власних ресурсів, їх своєчасного відновлення та збагачення. Ресурси – це те, на що ми можемо спиратися, використовувати, покращуючи якість нашого життя. Ресурси ще визначають як особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій і долати їх [11, с. 54]. Під особистісними ресурсами ми розуміємо наявність сил, внутрішню готовність до вирішення поставлених завдань. Розглядаючи ресурсну особистість, звертаємо увагу, що така особистість найчастіше має гарний настрій, здатна працювати у режимі мультизадачності, є активною, енергійною, бадьорою, отримує задоволення від виконаної роботи, здатна заряджати енергією інших без відчуття втрати власної енергії тощо [4]. Якщо людина знаходиться у стані вичерпаності ресурсів, то вона найчастіше має поганий настрій, відчуває постійну втому, є бездіяльною, апатичною, не може себе примусити щось робити, має поганий сон, поганий стан здоров'я, інші негативні прояви.

Людина поповнює психологічні ресурси, звертаючись до зовнішніх ресурсів – це про нашу взаємодію з оточенням: соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус, інформаційна підтримка, державна підтримка, матеріальні умови, матеріальний статок тощо. А також активізуючи особистісні, внутрішні ресурси – це про взаємодію із самим собою: наші почуття, емоційний інтелект, впевненість в собі, позитивне та раціональне мислення, мотивація, самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, захоплення, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань тощо [13].

Психологічна травматизація, яку несе в собі війна, значно вичерпує особистісні ресурси людини, їй складно буде швидко відновитися самостійно. Тому відновлення, збагачення, поповнення особистісних ресурсів для значної частини українців в умовах війни, на нашу думку, вимагає широкого застосування саме зовнішніх ресурсів – в першу чергу, через соціальну підтримку.

У наукових працях під соціальною підтримкою розуміється задоволення специфічних соціальних потреб: в близькості, захисті, інформації, практичній допомозі, розрядці й заспокоєнні. У зв'язку із цим автори виокремлюють матеріальну, емоційну та інформаційну соціальну підтримку, а також рівні соціальної підтримки: міжособистісний рівень, який складають сім'я, близькі друзі та родичі; інструментальний рівень – коли інформація про способи подолання наслідків

травми стає ресурсом для орієнтації в ситуації. Тут джерелами інформації, наявність або пошук яких сприяє позитивним змінам після травми, є інформація від експертів та інформація від людей, які пережили схожий досвід. Соціальний рівень підтримки, що забезпечує членство в інших соціальних групах, об'єднаних спільною діяльністю, яка дозволяє інтегрувати травматичний досвід, досвід посттравматичного зростання в нову, посткризову ідентичність. Функціями соціальної підтримки є задоволення особистістю афіліативних потреб; ресурси, пов'язані із цією функцією, можуть включати вираження турботи, любові, розуміння, занепокоєння і підвищеного почуття приналежності (наприклад, до групової діяльності); підтримка ідентичності особистості (позитивного ставлення людини до себе); підвищення самооцінки шляхом усвідомлення соціальної захищеності, визнання з боку інших, насамперед, значущих, людей [12, с. 402].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Авторами доведено, що практично

усі громадяни України є психологічно постраждалими від терору Росії або мають психологічні наслідки від цієї війни. Це означає, що психологія всіх категорій населення, з якими працює служба зайнятості, а насамперед, безробітних, роботодавців, працюючих осіб, внутрішньо переміщених осіб та самих працівників служби зайнятості змінена. Саме тому під час війни державна служба зайнятості повинна коректувати психологію обслуговування населення та взаємодії зі своїми працівниками. На нашу думку, в наявні моделі обслуговування громадян треба імплементувати саме психологічно-орієнтований підхід. Отже, має бути задоволена потреба у фаховій психологічній підготовці та перепідготовці працівників Державної служби зайнятості. Створення психологічної служби дозволить не тільки забезпечити сталу діяльність та психологічну безпеку усіх учасників ринку праці в умовах війни та після військовий період, але і забезпечить розвиток малих, середніх та великих підприємств.

ЛІТЕРАТУРА

1. Восьме загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни. URL: <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/b29c8b7d5de3de02ef3a697573281953.html>
2. Дилтс Р. Фокуси языка. Санкт-Петербург : Азбука, 2010. 256 с.
3. Каюа Роже. Людина та сакральне. Київ : «Ваклер», 2003. 256 с.
4. Лапіна М.Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2019. Вип. 1. Т. 1. С. 62–66.
5. Практичний порадник для фахівців державної служби зайнятості у роботі з демобілізованими учасниками антитерористичної операції, операції об'єднаних сил і внутрішньо переміщеними особами: соціально-психологічний аспект / Г.А. Пріб, Н.В. Ортікова. Київ : ІПК ДСЗУ, 2018. 21 с.
6. Пріб Г.А., Дорожкін В.Р. Мілютіна К.Л., Ткалич М.Г., та ін. Психологія особистості безробітного. *Соціально-психологічний супровід у роботі фахівців служби зайнятості*: монографія. Київ : ІПК ДСЗУ, 2020. С. 69–111.
7. Пріб Г.А., Дорожкін В.Р., Мілютіна К.Л., Ткалич М.Г. Бегеза Л.Є., Матвієнко Л.І. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб до особливостей сучасного ринку праці. *Соціально-психологічний супровід у роботі фахівців служби зайнятості*: монографія. Київ : ІПК ДСЗУ, 2020. С. 40–68.
8. Пріб Г.А. Лапинська Т.В. Психологічні детермінанти професійного вигорання медичного персоналу в умовах підвищеної стресогенності у роботі із ветеранами. *Особистість у сучасному соціо-психологічному вимірі* : монографія. Колектив авторів. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2022. С. 303–317.
9. Пріб Г.А. Управління емоціями військовослужбовцем, як чинник національної безпеки. *Державно-управлінські студії*. № 5(7). 2018.
10. Пріб Г.А. Пато-психологічні складові емоційного вигорання військовослужбовців, як чинник національної безпеки. *Економіка та держава*. 2019. № 3(11) С. 75–79.
11. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУЮ 2019. 87 с.
12. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / за ред. С.Д. Максименка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. 540 с.
13. Штепа О. Види психологічних ресурсів. 2020. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLONICHNYKH-RESURSIV.pdf>

REFERENCES

1. Vosme zagalnonatsionalne opituvannya: psihologichni markeri viyni [Eighth nationwide survey: psychological markers of war]. <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/b29c8b7d5de3de02ef3a697573281953.html> [in Ukrainian]

2. Dilts R. Fokusy yazyika [Sleight of Mouth]. Saint-Petersburg: Abetka, 2010. 256 p. [in Russian].
3. Kayua Rozhe. Lyudina ta sakralne [L'Homme et le sacré]. K.: «Vakler», 2003. 256 p. [in Ukrainian].
4. Lapina M.D. (2019) Psykholohichni resursy osobystosti v profesiinii diialnosti sotsialnoho pratsivnyka. [Personality's Psychological Resources in Professional Diagnosis of Social Worker]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. Zaporizhzhia. Vyp. 1. T. 1. pp. 62–66. [in Ukrainian].
5. Praktichnyi poradnik dlya fahivtsiv derzhavnoyi sluzhbi zaynyatosti u roboti z demobilizovanimi uchastnikami antiteroristichnoyi operatsiyi, operatsiyi ob'ednanih sil i vnutrishno peremischenimi osobami: sotsialno-psykholohichniy aspekt [A practical guide for specialists of the state employment service in working with demobilized participants in the anti-terrorist operation, the joint force operation and internally displaced persons: socio-psychological aspect] / G.A. Prib, N.V. Ortikova. K. : IPK DSZU, 2018. 21 p. [in Ukrainian].
6. Prib G.A., Dorozhkin V.R., Milyutina K.L., Tkalych M.G., ta in. Psihologiya osobystosti bezrobitnogo [Psychology of the personality of the unemployed]. *Sotsialno-psykholohichniy suprovid u roboti fahivtsiv sluzhbi zaynyatosti*: monografiya. Kyiv: IPK DSZU, 2020. pp. 69–111 [in Ukrainian].
7. Prib G.A., Dorozhkin V.R., Milyutina K.L., Tkalych M.G. Begeza L.E., Matvienko L.I. Sotsialno-psykholohichna adaptatsiya vnutrishno peremischenih osib do osoblivostey suchasnogo rinku pratsi [Socio-psychological adaptation of internally displaced persons to the peculiarities of the modern labor market]. *Sotsialno-psykholohichniy suprovid u roboti fahivtsiv sluzhbi zaynyatosti*: monografiya. Kyiv: IPK DSZU, 2020. pp. 40–68 [in Ukrainian].
8. Prib G.A. Lapinska T.V. Psihologichni determinanti profesiynogo vigorannya medichnogo personalu v umovah pidvischenoyi stresogennosti u roboti iz veteranami [Psychological determinants of professional burnout of medical staff in conditions of increased stress in working with veterans]. *Osobistist u suchasnomu sotsio-psykholohichnomu vimiri*: monografiya. G. A. Priba, E. M. Kalyuzhnoyi; kolektiv avtoriv. Herson : OLDI-PLYuS, 2022. pp. 303–317 [in Ukrainian].
9. Prib G.A. (2018) Upravlinnya emotsiyami viyskovosluzhbovtsem, yak chinnik natsionalnoii bezpeki [Management of emotions by a serviceman as a factor of national security]. *Derzhavno-upravlinski studiyi* # 5(7). [in Ukrainian].
10. Prib G.A. (2019) Patopsykholohichni skladovi emotsiynogo vigorannya viyskovosluzhbovtsev, yak chinnik natsionalnoyi bezpeki [Pathopsychological components of emotional burnout of servicemen as a factor of national security]. *Ekonomika ta derzhava*. pp. 75–79. [in Ukrainian].
11. Psykholohichni tekhnolohii efektyvnoho funktsionuvannia ta rozvytku osobystosti : monografiia (2019) / za red. S. D. Maksymenka. [Psychological Technologies of Efficient Operation and Development of Personality: Monograph]. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. 540 p. [in Ukrainian].
12. Psykholohichni resursy osobystosti: sotsialno-psykholohichniy zmist. (2019) [Personality's Psychological Resources: Social and Psychological Content]. Zbirnyk naukovykh prats za materialamy nauково-praktychnoi konferentsii. Izmail: RVV IDHU. 87 p. [in Ukrainian].
13. Shtepa O. (2020). Vydy psykholohichnykh resursiv. [Types of Psychological Resources]. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOHICHNYKH-RESURSIV.pdf> [in Ukrainian].

УДК 159.947.23:005.336.2-057.875
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-11>

ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЯК ЗАГАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Шевченко Н. Ф.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-5297-6588
shevchenkonf.20@gmail.com*

Іванчук М. Г.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та методики початкової освіти
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
вул. Коцюбинського 2, Чернівці, Україна
orcid.org/0000-0002-8104-9724
maria.ivanchuk@chnu.edu.ua*

Ключові слова:

*відповідальність, професійна
відповідальність,
компетенція, цілепокладання,
емоційна стійкість,
імпульсивність.*

Стаття висвітлює результати емпіричного дослідження відповідальності як загальної компетенції у студентів педагогічних спеціальностей. У контексті компетентнісного підходу подано визначення відповідальності як сукупності знань, умінь і відносин, необхідних для реалізації всіх напрямків професійної діяльності. Розглянуто структурну організацію відповідальності як загальної компетенції та змістовне наповнення її компонентів: когнітивного (знання навчальних обов'язків; передбачення результатів навчальної діяльності; усвідомлення необхідних дій для отримання бажаного результату), емоційного (емоційне ставлення до обов'язків та труднощів у навчальній діяльності; переживання за якість навчальної діяльності), поведінкового (тимчасові забезпечення діяльності; доведення діяльності до отримання результату; виняток опіки і зовнішнього контролю). Діагностика інтернальності суб'єктивного контролю засвідчила перевагу середнього рівня її прояву. Тобто для більшості досліджуваних залежно від окремої ситуації характерно приписувати відповідальність за події в житті, зокрема за результати своєї діяльності, як власним здібностям і зусиллям, так і зовнішнім чинникам. Дослідження показало, що у студентів випускних курсів переважає низький та середній рівні розвитку компетенції «відповідальність» за всіма компонентами. Виявлено кореляції між виділеними компонентами відповідальності як загальної компетенції та індивідуальними властивостями особистості студентів. Статистично доведено наявність взаємозв'язку відповідальності зі здатністю до цілепокладання й емоційною стійкістю, що дозволило визначити їх психологічними чинниками формування відповідальності як загальної компетенції. Отримані дані засвідчили, що для реалізації в поведінці відповідальності як загальної компетенції респонденти повинні вміти ставити цілі, планувати, приймати рішення і володіти самоконтролем. Негативний кореляційний зв'язок із імпульсивністю підкреслює, що ця особистісна властивість несприятливо позначається на прояві відповідальності у професійній діяльності.

RESEARCH OF THE RESPONSIBILITY AS A GENERAL COMPETENCE IN STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES

Shevchenko N. F.

*Dr. Sc. in Psychology, Professor;
Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5297-6588
shevchenkonf.20@gmail.com*

Ivanchuk M. G.

*Dr. Sc. in Psychology, Professor;
Professor at the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University,
Kotsyubynskoho str., 2, Chernivtsi, Ukraine
orcid.org/0000-0002-8104-9724
maria.ivanchuk@chnu.edu.ua*

Key words: *responsibility,
professional responsibility,
competence, goal setting,
emotional stability,
impulsiveness.*

The article presents results of an empirical study of manifestation of the responsibility as a general competence in students of pedagogical specialties. The authors have given a definition of responsibility as a general competence in the context of a competent approach. Responsibility as a general competence of students can be defined as a set of knowledge, skills and relationships that are necessary for the implementation of all areas of future professional activity. Structural organization of the responsibility as a general competence has been reviewed. The content of each of its components has been filed. The cognitive component of responsibility has been characterized by: knowledge of educational responsibilities; prediction of the results of own educational activity; awareness of the necessary actions to get the desired result of the educational activities. The emotional component has been characterized by an emotional attitude to the duties in the educational activity; emotional attitude to learning difficulties; emotional experience for the quality of educational activities. Behavioral component has been characterized by temporary provision of activities; bringing the activity before the result; exception of tutelage and external control. Diagnostics of the internality of subjective control has shown a predominance of the average level of manifestation. For most respondents, depending on the individual situation, it is typical to attribute responsibility for life events, in particular for the results of their activities, both to their own abilities, efforts and external factors. The study has shown that graduate students are dominated by low and medium levels of development of the competence “responsibility” by all the components. The conducted empirical study has allowed to find out correlations between the responsibility components and the individual properties of respondents. The statistically proven presence of correlation of responsibility with the ability to goal-setting and emotional stability has allowed to admit them as psychological factors of formation of responsibility as a general competence of students. The obtained data has shown that implementation of responsibility as a general competence into behavior means the ability in goal setting, planning, decision-making and good self-control. The negative correlation with impulsivity emphasizes that this personality trait adversely affects the manifestation of responsibility in professional activities.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена процесами, які відбуваються в сучасному суспільстві, зокрема модернізацією освіти та вимогами, які пред'являються до майбутніх фахівців. Особлива увага приділяється становленню відповідального молодого покоління, а формування відповідальності в процесі отримання освіти визнається одним із пріоритетів. У зв'язку із цим виникає реальна необхідність розробки нових підходів до вирішення проблем молоді та отримання нею сучасного якісної освіти. Необхідно визнати той факт, що традиційна система освіти часто не відповідає реаліям суспільства, оскільки акцентує увагу на формуванні та розвитку, перш за все, старанності, а не відповідальності.

Формування відповідальності в процесі отримання професійної освіти належним чином можливо здійснити, спираючись на компетентнісний підхід, який має широке поширення в Європейських країнах. Основні ключові компетенції сучасного фахівця були визначені ЮНЕСКО. Серед них особливе місце займає відповідальність як невід'ємний атрибут практично всіх компетенцій (політичних, культурних, соціальних). Відповідальності як загальній компетенції приділяється велика увага і в документах державних стандартів професійної освіти. Все це свідчить про те, що відповідальність є системоутворювальною професійною характеристикою.

Науковим підґрунтям для розгляду означеної проблеми є праці вітчизняних та зарубіжних науковців. Науковцями вивчалися: соціально-психологічні механізми формування професійної відповідальності колективних суб'єктів управління (С. Баранова) [2]; відповідальність як зв'язок між індивідом і колективом (О. Іваненко) [6]; становлення відповідальності як професійно значущої якості соціального працівника (О. Патинок) [9]; специфіка професійної відповідальності фахівця ракетно-космічної галузі (Н. Шевченко, Н. Крошка) [13]; професійна відповідальність студентів-медиків (С. Гхашемі, Б. Нехрір, Л. Карімі) [17]; теоретичні основи формування професійної відповідальності у студентів (Т. Солбрек, Т. Інглунд [19]; С. Делакруа [16]; Н. Кристал, Г. Гізел [15]).

Незважаючи на представленість означеного широкого спектру досліджень окремих аспектів відповідальності, аналіз літератури засвідчив недостатність наукових праць, в яких би висвітлювалася проблема формування відповідальності як загальної компетенції студентів в системі вищої освіти.

Мета статті – висвітлити результати емпіричного дослідження відповідальності як загальної компетенції у студентів педагогічних спеціальностей.

Результати дослідження. Важливість компетенції «відповідальність» для різних спеціальностей підкреслюється багатьма дослідниками [9; 13; 17; 18]. Відповідальність як загальна компетенція, згідно з освітнім стандартом професійної освіти, може бути представлена як сукупність наступних аспектів діяльності студента, які дозволять оцінити ступінь її сформованості: аналізує ситуацію і обґрунтовує досяжність мети; ставить цілі для себе і групи; мотивує групу на діяльність; організовує роботу групи; здійснює підсумковий контроль, оцінку і корекцію своєї діяльності (і діяльності групи) і її результатів; аналізує та оцінює наслідки прийнятого рішення. Отже, в контексті компетентнісного підходу відповідальність включає в себе сукупність знань, умінь і відносин, необхідних для реалізації всіх напрямків професійної діяльності [12].

Попередній аналіз літератури [3; 9; 10; 15] дозволив визначити поняття відповідальності як загальної компетенції майбутніх фахівців. Відповідальність як загальна компетенція являє собою властивість особистості, що включає в себе сукупність знань, умінь і відносин, високий рівень сформованості яких забезпечує ефективність професійної діяльності за неузгодженості індивідуальних цілей і виробничих вимог в умовах вільного вибору на основі аналізу наслідків своїх дій і готовності давати звіт за них.

Незважаючи на те, що сьогодні не склалося єдиної думки щодо внутрішньоструктурного пояснення відповідальності як загальної компетенції, дослідники [2; 6; 13] одностайні в тому, що структура відповідальності являє собою синтез когнітивного, емоційного (афективного) та поведінкового компонентів. Когнітивний компонент значною мірою визначає прийняття відповідальності. Це, перш за все, відображення необхідності та усвідомлення своїх можливостей щодо прийняття або неприйняття вимог цієї необхідності. Під емоційним компонентом розуміється переживання в ситуації відповідальних завдань. Поведінковий компонент включає в себе необхідні показники виконання відповідальної справи та її результату.

Теоретичний аналіз можливих проявів відповідальності як загальної компетенції студентів у навчальній діяльності [10] та їх узгодження із структурою відповідальності дозволив визначити змістовне наповнення кожного з компонентів відповідальності як загальної компетенції. Когнітивний компонент відповідальності найяскравіше характеризують: знання навчальних обов'язків; передбачення результатів своєї навчальної діяльності; усвідомлення необхідних дій для отримання бажаного результату навчальної діяльності. Емоційний компонент: емоційне ставлення

до обов'язків у навчальній діяльності; емоційне ставлення до труднощів у навчальній діяльності; емоційне переживання за якість навчальної діяльності. Поведінковий компонент має такий зміст: тимчасові забезпечення діяльності; доведення діяльності до отримання результату; виняток опіки і зовнішнього контролю.

Дослідження відповідальності як загальної компетенції проводилося на базі Запорізького національного університету та Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. У дослідженні взяли участь 130 студентів 4 курсів освітнього рівня «Бакалаврський» педагогічних спеціальностей («Іноземна філологія», «Українська філологія», «Історія»).

Психодіагностичний інструментарій дослідження склали такі методики: «Рівень суб'єктивного контролю» (авт. Є. Бажин, С. Голикіна, О. Еткінд) з метою діагностики загального рівня відповідальності студентів; діагностична карта відповідальності (авт. В. Пшенична [10]) з метою оцінки відповідальності як загальної компетенції; методика здатності до самоврядування (авт. Н. Пейсахов); особистісний 16-факторний опитувальник (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16 PF; авт. Р. Кеттел); методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження. Перш за все було діагностовано загальний рівень відповідальності як особистісної якості студентів.

Центральна тенденція розвитку відповідальності проявляється у виникненні додаткового внутрішнього механізму регуляції, що означає становлення людини як активного суб'єкта. Унаслідок цього виникає перенесення інстанції, перед якою людина тримає звіт із зовнішнього рівня на внутрішній, тобто, стаючи активним суб'єктом діяльності, людина відповідає за свої дії перш за все перед самим собою [12].

Зв'язок між показниками локус-контролю та відповідальністю підтверджена експериментально. Слід зауважити, що дослідження відповідальності зарубіжних науковців [15–19] взагалі представлені у світлі вивчення проблеми локус контролю. За даними дослідників, екстернальний контроль є когнітивно простим, характерним для людей з обмеженим поведінковим репертуаром, закритим для новоутворень, а інтернальний – когнітивно більш складним, з великою кількістю ступенів свободи і відкритим способом поведінки. Внутрішній локус контролю прямо пропорційно пов'язаний з позитивними результатами роботи, більшою трудовою мотивацією, робочою продуктивністю і відповідальністю.

Зазначене дає підстави говорити про те, що показники локус-контролю свідчать про загальний рівень сформованості відповідальності осо-

бистості. В ході дослідження було зафіксовано перевагу екстернального локус контролю в сфері досягнень ($I_d=4,8$) і невдач ($I_n=4,6$). Це свідчить про те, що і свої успіхи, і невдачі студенти схильні приписувати впливу зовнішніх чинників, знімаючи відповідальність з себе самого. Це в черговий раз підтверджує необхідність спеціальних заходів щодо формування відповідальності майбутніх фахівців.

Низький рівень відповідальності за шкалою виробничих відносин ($I_p=3,5$) можна пояснити відсутністю подібного досвіду в студентів.

За шкалою інтернальності в сфері здоров'я переважає високий рівень розвитку ($I_z=5,4$). Очевидно, молоді люди дбайливо ставляться до свого самопочуття і покладають відповідальність за своє здоров'я на самих себе.

Високі показники інтернальності також отримані за шкалами сімейних ($I_c=5,5$) і міжособистісних відносин ($I_m=5,7$). Цю особливість можна пояснити віковими особливостями, адже юність – пора закоханості і міцних дружніх зв'язків. Саме в цьому віці наявність друзів і коханих чинить серйозний вплив на становлення людини. Відповідальне ставлення у сфері сім'ї можна пояснити тим, що багато в цьому віці вже замислюються про створення власної сім'ї.

Таким чином, за результатами діагностики, у студентів інтернальність суб'єктивного контролю проявляється на середньому рівні ($I_z=4,9$). Це означає, що для більшості досліджуваних характерно залежно від окремої ситуації приписувати відповідальність за події в житті, зокрема за результати своєї діяльності, як власним здібностям і зусиллям, так і зовнішнім чинникам.

У достатньо значній кількості респондентів інтернальність суб'єктивного контролю проявляється на низькому рівні. Такі фахівці надають більш важливе значення у своїй професійній діяльності зовнішнім обставинам: прихильності з боку керівництва, підтримці колег, успішності. Відповідальність за невдачі та успіхи в професії вони схильні приписувати іншим людям, везінню, випадку, долі.

Далі в ході дослідження вибірка була вивчена на предмет розвитку відповідальності як загальної компетенції [10].

У ході дослідження було встановлено, що в студентів випускних курсів в основному переважає низький рівень розвитку компетенції «відповідальність» (40,77%), середній рівень відзначається у 35,39% випускників, а високий – у 23,84%.

Отримані дані свідчать про переважання низького рівня компетенції «відповідальність» для кожного її компонента – когнітивного (50,77%), емоційного (58,46%), поведінкового (51,54%). Це означає, що без цілеспрямованої роботи

в цій області відповідальність студентів протягом всього навчання в ЗВО залишається розвиненою на належному рівні.

Середній рівень компетенції «відповідальність» зафіксовано в меншій частині досліджуваних: когнітивний компонент (28,46%), емоційний (32,31%), поведінковий (27,69%). Слід відзначити недостатній рівень прояву відповідальності в реальній поведінці студентів, що може бути наслідком несформованості відповідального ставлення до навчання.

Високі показники за компонентами відповідальності виявлено в 20,77% респондентів (когнітивний компонент); 9,23% (емоційний компонент); 20,77% (поведінковий компонент).

У підсумку отримані дані засвідчили перевагу низького і середнього рівня відповідальності у майбутніх фахівців. Це підтвердило актуальність досліджуваної проблеми і необхідність її вирішення.

Наступним етапом дослідження стало визначення психологічних чинників, що сприяють формуванню відповідальності. Для цього було проведено кореляційний аналіз із метою встановлення наявності взаємозв'язку рівня відповідальності як загальної компетенції та кожного з компонентів її структури.

У ході аналізу було виявлено, що когнітивний компонент відповідальності має позитивні кореляційні зв'язки з такими змінними:

1) з аналізом протиріч ($r=0,397$ при $p\leq 0,01$) – це психічна діяльність суб'єкта самоврядування, результатом якої є суб'єктивна модель ситуації;

2) плануванням ($r=0,533$ при $p\leq 0,01$) – це розумові дії суб'єкта самоврядування, їх результат-модель засобів досягнення мети – план, як система засобів і послідовності їх застосування;

3) самостійністю ($r=0,431$ при $p\leq 0,01$), яка передбачає незалежність в поглядах, прагнення до самостійних рішень і дій.

Отримані дані свідчать про те, що самостійний аналіз і планування своєї професійної діяльності позитивно позначається на розвитку когнітивного компонента відповідальності.

Емоційний компонент відповідальності має кореляційні зв'язки з такими змінними:

стабільністю ($r=0,476$ при $p\leq 0,01$) – позитивний зв'язок і негативний ($r=-0,139$ при $p\leq 0,05$) – з імпульсивністю. Це означає, що розсудливість і спокій сприяють розвитку відповідального ставлення до діяльності, а імпульсивність, навпаки, знижує відповідальне ставлення до ситуації.

Поведінковий компонент відповідальності має кореляційні зв'язки з такими змінними:

1) цілепокладанням ($r=0,363$ при $p\leq 0,01$) – це розумова діяльність суб'єкта самоврядування, результатом якої є суб'єктивна модель бажаного,

належного. В основі цілепокладання лежить прогноз – перехід від припущення про ймовірність здійснити певні зміни до припущення про можливі результати;

2) плануванням ($r=0,435$ при $p\leq 0,01$) – це розумові дії суб'єкта самоврядування; їх результат-модель засобів досягнення мети – план, як система засобів і послідовності їх застосування;

3) прийняттям рішення ($r=0,439$ при $p\leq 0,01$) – це перехід від плану до дій, можливості до реальності;

4) імпульсивністю ($r=-0,378$ при $p\leq 0,01$);

5) самоконтролем ($r=0,398$ при $p\leq 0,01$) – це точність у виконанні соціальних вимог, гарний контроль над власними емоціями, турбота про свою репутацію.

Отримані дані свідчать про те, що для реалізації в поведінці відповідальності як загальної компетенції респонденти повинні вміти ставити цілі, планувати, приймати рішення і володіти самоконтролем. Негативний кореляційний зв'язок з імпульсивністю підкреслює, що ця особистісна властивість несприятливо позначається на прояві відповідальності у професійній діяльності.

Результати дослідження дозволяють говорити про те, що розвинені вміння планування, цілепокладання, прийняття рішень в сукупності з високим самоконтролем і розсудливістю при низькій імпульсивності сприяють формуванню відповідальності як загальної компетенції. Таким чином, можна виокремити два важливих аспекти формування відповідальності як загальної компетенції – це розвиток цілепокладання (включаючи планування, аналіз і прийняття рішення) і емоційної стійкості (спокою та розсудливості).

Реалізація професійної діяльності часто пов'язана із впливом зовнішніх психоемоційних впливів на внутрішній емоційний стан. Високий рівень сформованості емоційної стійкості передбачає регулювання власних емоційних реакцій і поведінки. Важливість розвитку цієї властивості особистості для успішної професійної діяльності підкреслюється багатьма дослідниками [5]. Так, Л. Аболінім емоційна стійкість розглядалася як цілісний процес саморегуляції в напруженій діяльності, єдність «афекту – інтелекту», «емоцій – свідомості», «емоцій – волі», «емоцій – діяльності», «емоцій – фізіологічної організації». Розвиток емоційної стійкості пов'язаний із формуванням прийомів саморегуляції, які повинні відповідати індивідуальним особливостям людини і здійснюватися в процесі активного її включення в емоціогенні умови [1].

Для нашого дослідження важливим є той факт, що для формування відповідальності як загальної компетенції важливим є вміння управляти своїми емоціями в ситуації, коли діяльність має

підвищений рівень складності або виникають перешкоди для її успішного завершення.

Розглянемо, як у наукових дослідженнях розкривається взаємозв'язок цілепокладання та відповідальності. Традиційно вивчення цілепокладання проводиться на методологічній основі діяльнісного підходу, де підкреслювалося провідна роль постановки мети при вивченні діяльності.

Так, С. Рубінштейн [11] вважав, що єдність діяльності виступає як єдність тих цілей, на які вона спрямовується. Кінцева мета будь-якої діяльності досягається через досягнення приватних цілей окремих дій. При цьому людина може застрягати на цілі конкретної дії, яка стає для неї самоціллю. У цьому випадку її діяльність розпливається і дрібніє. Тому, згідно з думкою вченого, людина повинна утримувати в полі своєї свідомості кінцеву мету – при цьому діяльність стає повніше. Мотив людських дій природно пов'язаний з їхньою метою, оскільки мотивом є спонукання або прагнення її досягти. Мета тісно пов'язана з мотивом діяльності, який може відокремитися від мети. При цьому мотив зміщується або на саму мету, або на результат діяльності. В останньому випадку результат стає суб'єктивно метою дій людини. Цей факт має важливе значення для нашого дослідження, оскільки свідчить, що, виконуючи певну справу, людина здатна бачити мету в тому, щоб за допомогою цього проявити себе або виконати свій обов'язок. Зазначене прямо пов'язане з проявом відповідальної поведінки.

О. Леонтьєв важливим моментом в діяльності вважав суб'єктивне виділення мети, тобто усвідомлення найближчого результату, на досягнення якого спрямована діяльність. За О. Леонтьєвим, цілі не винаходяться, не ставляться довільно, а подані в об'єктивних обставинах. Процес виділення і усвідомлення цілей – не автоматичний, а досить тривалий, в ході якого відбувається опробування цілей дією та їх предметне наповнення. Також важливим аспектом процесу цілеутворення є конкретизація мети і виділення умов її досягнення [7].

У педагогічній психології значення цілепокладання підкреслюється визнанням провідної ролі процесу прийняття і самостійного формування завдання в навчанні та засвоєнні знань [14].

Цілепокладання вивчалось у зв'язку з дослідженнями мотиваційно-сислової регуляції, механізмів формування, вибору і досягнення цілей, інтелектуальної активності, мислення і мотивації, особистісних та характерологічних особливостей суб'єкта. Останній пункт грає особливу роль для нашого дослідження, оскільки в низці робіт вказується на зв'язок мети й відповідальності.

Д. Леонтьєв також розглядав взаємозв'язок мети й відповідальності. Особливо яскраво цей

зв'язок проявляється при розбіжності мети і одержуваних результатів. Будь-яка дія може призвести не до тих наслідків, на які розраховувала людина, при цьому вона повинна прийняти відповідальність за цей ризик. Автор підкреслював, що коли людина ставить цілі, вона очікує певного результату, але отриманий реальний результат не тотожний задуманому і передбачуваному. А особиста відповідальність і полягає в тому, щоб діяти, розуміючи, що результат не гарантований [8].

У дослідженні І. Дмитрієвої експериментально виявлені стійкі взаємозв'язки здатності до цілепокладання з особистісними якостями, взаємозв'язок мети й цілеспрямованості з показником відповідальності. Цілепокладання пов'язане з відповідальністю, локус-контролем «Я», самоприйняттям, самоповагою, усвідомленістю життя [4].

Таким чином, дані кореляційного аналізу дозволили виявити значущі взаємозв'язки між компонентами відповідальності як загальної компетенції та індивідуальними властивостями особистості студентів, а саме – між здатністю до цілепокладання (уміння планування, прийняття рішення, аналіз можливих протиріч діяльності), самоконтролем (точність у виконанні соціальних вимог, гарний контроль над власними емоціями, турбота про свою репутацію) і відповідальністю як загальною компетенцією студента. Отже, розвинені вміння планування, цілепокладання, прийняття рішень в сукупності з високим самоконтролем і розсудливістю при низькій імпульсивності сприяють формуванню відповідальності, що дозволяє визначити їх психологічними чинниками формування відповідальності як загальної компетенції.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У статті представлено результати емпіричного дослідження відповідальності як загальної компетенції у студентів педагогічних спеціальностей. Подано визначення відповідальності як загальної компетенції майбутніх фахівців та розглянуто її структурну організацію. Діагностика інтернальності суб'єктивного контролю засвідчила перевагу середнього рівня її прояву. Тобто для більшості досліджуваних залежно від окремої ситуації характерно приписувати відповідальність за події в житті, зокрема за результати своєї діяльності, як власним здібностям і зусиллям, так і зовнішнім чинникам. Дослідження показало, що в студентів випускних курсів переважає низький та середній рівні розвитку компетенції «відповідальність» за всіма компонентами (когнітивним, емоційним, поведінковим). Виявлено значущі взаємозв'язки між компонентами відповідальності як загальної компетенції та індивідуальними властивостями

особистості студентів. За результатами кореляційного аналізу визначено два важливих аспекта формування відповідальності як загальної компетенції – розвиток цілепокладання (включаючи планування, аналіз і прийняття рішення) і емоційної стійкості (спокою та розсудливості). Статистичний аналіз дозволив визначити їх пси-

хологічними чинниками формування відповідальності як загальної компетенції.

Перспективним напрямком розвитку наукової проблематики надалі вбачається розроблення експериментальної моделі та програми з цілеспрямованого формування відповідальності як загальної компетенції студентів в системі вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань : КГУ, 2007. 261 с.
2. Баранова С.В. Соціально-психологічні механізми формування професійної відповідальності колективних суб'єктів управління : дис. ... канд. психол. наук. Луганськ, 2004. 224 с.
3. Дементий Л.И. Ответственность как ресурс личности. Омск : Омский госуниверситет, 2005. 189 с.
4. Дмитриева Н.А. Развитие способности к целеполаганию у студентов и аспирантов : дис. ... канд. псих. наук. Казань, 2011. 197 с.
5. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности. Москва : Перо, 2014. 173 с.
6. Іваненко О.В. Сутність юридичної відповідальності та роль правоохоронних органів у її забезпеченні : автореф. дис. ... канд. юр. наук. Київ, 2007. 20 с.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Академия, 2005. 352 с.
8. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Москва : Смысл, 2007. 511 с.
9. Патинок О.П. Становлення відповідальності як професійно значущої якості соціального працівника : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 20 с.
10. Пшеничная В.В. Формирование ответственности как общей компетенции студентов в системе среднего профессионального образования : дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2014. 160 с.
11. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 512 с.
12. Шевченко Н.Ф., Задорожна М.М. Психологічні чинники формування відповідальності як загальної компетенції студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 1. С. 196–201. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2018_1_33
13. Шевченко Н.Ф., Крошка Н.П. Характеристика професійної відповідальності фахівця авіаційної та ракетно-космічної техніки. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. № 2(10). С. 137–144. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2016_2_24
14. Швалб Ю.М. Психологічні механізми цілепокладання в учбовій діяльності : автореф. дис. ... доктора психол. н. Київ, 1997. 32 с.
15. Crystal N. M., Giesel G. M.. Professional Responsibility: Problems of Practice and the Profession, Seventh Edition. Aspen Publishing, 2020. 688 p.
16. Delacroix S., Professional Responsibility: Conceptual Rescue and Plea for Reform. *Oxford Journal of Legal Studies*, Volume 42, Issue 1, Spring 2022, P. 1–26. DOI: <https://doi.org/10.1093/ojls/gqab010>
17. Ghasemi S, Nehrir B, Karimi L. Professional Responsibility and Its Related Factors among Bachelor Degree Nursing Students in Iran: A Cross-Sectional Study. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2020; 25(5): 376–381. Published 2020 Sep 1. DOI: [doi:10.4103/ijnmr.IJNMR_20_20](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_20_20)
18. Sahl J. P., Cassidy R. M., Cooper B. P., Tarkington M. Professional Responsibility in Focus, Second Edition. Aspen Publishing, 2021. 696 p.
19. Solbrenke, T. & Englund, T. (2011). Bringing professional responsibility back in. *Studies in Higher Education*. 36. 847–861. DOI: [10.1080/03075079.2010.482205](https://doi.org/10.1080/03075079.2010.482205)

REFERENCES

1. Abolin, L.M. (2007). Psihologicheskie mehanizmy jemocional'noj ustojchivosti cheloveka [Psychological mechanisms of emotional stability of a person]. Kazan' : KGU. [in Russian].
2. Baranova, S. V. (2004). Social'no-psihologichni mehanizmi formuvannja profesijnoї vidpovidal'nosti kolektivnih sub'ektiv upravlinnja [Socio-psychological mechanisms of collective professional responsibility of management] : *Candidate's thesis*. Luhans'k. [in Ukrainian].
3. Dementij, L.I. (2005). Otvetstvennost' kak resurs lichnosti [Responsibility as a resource of personality]. Omsk : Omskij gosuniversitet. [in Russian].
4. Dmitrieva, N.A. (2011). Razvitie sposobnosti k celepolaganiju u studentov i aspirantov [Development of capacity for goal-setting among students and post-graduate students] : *Candidate's thesis*. Kazan' . [in Russian].

5. Dolgova, V.I. & Gol'eva G.Ju. (2014). Jemocional'naja ustojchivost' lichnosti [Emotional stability of personality]. Moscow : Pero. [in Russian].
6. Ivanenko, O.V. (2007). Sutnist' jurydychnoi' vidpovidal'nosti ta rol' pravoohoronnyh organiv u i'i' zabezpechenni [The essence of juridical responsibility and the role of law enforcement bodies in its provision] : *Candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].
7. Leont'ev, A.N. (2005). Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow : Akademija. [in Russian].
8. Leont'ev, D.A. (2007). Psihologija smysla [Psychology of meaning]. Moscow : Smysl. [in Russian].
9. Patynok, O.P. (2008). Stanovlennja vidpovidal'nosti jak profesijno znachushhoi' jakosti social'nogo pracivnyka [Formation of responsibility as a professional significant quality of social worker] : *Candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].
10. Pshenichnaja, V.V. (2014). Formirovanie otvetstvennosti kak obshhej kompetencii studentov v sisteme srednego professional'nogo obrazovanija [Formation of responsibility as a general competence of students in the system of secondary vocational education] : *Candidate's thesis*. Moscow. [in Russian].
11. Rubinshtejn, S.L. (2003). Bytie i soznanie. Chelovek i mir [Being and consciousness. Man and the world]. Saint Petersburg. : Piter. [in Russian].
12. Shevchenko, N.F. & Zadorozhna, M.M. (2018). Psykholohichni chynnyky formuvannya vidpovidal'nosti yak zahal'noyi kompetentsiyi studentiv [Psychological factors of responsibility formation as a general competence of students]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi – Problems of modern psychology*. 1: 196–201. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2018_1_33. [in Ukrainian].
13. Shevchenko, N.F. & Kroshka, N.P. (2016). Harakterystyka profesijnoi' vidpovidal'nosti fahivcja aviacijnoi' ta raketno-kosmichnoi' tehniky [Characteristics of professional responsibility of a specialist in aviation and rocket and space technology]. *Problemy suchasnoi' psykholohii – Problems of modern psychology*. Zaporizhzhja : ZNU. 2 (10): 137-144. [in Ukrainian]. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2016_2_24
14. Shvalb, Ju.M. (1997). Psyhologichni mehanizmy cilepokladannja v uchbovij dijal'nosti [Psychological mechanisms of goal-setting in educational activity] : *Candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].
15. Crystal, N. M. & Giesel, G. M. (2020). Professional Responsibility: Problems of Practice and the Profession. Seventh Edition. Aspen Publishing.
16. Delacroix, S. (2022). Professional Responsibility: Conceptual Rescue and Plea for Reform. *Oxford Journal of Legal Studies*. 42(1): 1–26. DOI: <https://doi.org/10.1093/ojls/gqab010>
17. Ghasemi, S. & Nehrir, B., & Karimi, L. (2020). Professional Responsibility and Its Related Factors among Bachelor Degree Nursing Students in Iran: A Cross-Sectional Study. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 25(5), 376–381. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_20_20
18. Sahl J. P. et al. (2021). Professional Responsibility in Focus, Second Edition. Aspen Publishing.
19. Solbrekke, T. & Englund, T. (2011). Bringing professional responsibility back in. *Studies in Higher Education*. 36. 847-861. DOI : 10.1080/03075079.2010.482205

НОТАТКИ

Науковий журнал

Проблеми сучасної психології

№ 2 (25), 2022

Комп'ютерна верстка – В.Б. Гайдабрус
Коректура – В.В. Ізак

Підписано до друку: 01.07.2022.
Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 11,86.
Замов. № 0822/315. Наклад 100 прим.

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