

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ

Монографія

за науковою редакцією професора О. В. Дробот



IZDEVNIECĪBA
BALTIJA
PUBLISHING

2024

УДК 159.923.2
ТЗЗ

Авторський колектив кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського: **О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко, С. В. Мітіна, С. В. Копилова, Є. В. Пузирьов, Л. П. Крисов, М. В. Шепельова, Ю. А. Гулько, І. В. Маслянікова**

Рецензенти:

Валентин Моляко – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України;

Валентина Семиченко – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки професійної освіти Національного авіаційного університету;

Оксана Кононенко – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

Людмила Бегеза – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин і туризму

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського
(протокол № 3 від 03.11.2023)*

ТЗЗ **Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи : монографія / О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко та ін. ; за наук. ред. проф. О. В. Дробот. Rīga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. 336 p.**

ISBN 978-9934-26-386-6

DOI: 10.30525/978-9934-26-386-6

У пропонованій вашій увазі монографії представлені основні напрямки соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи: психодіагностика; психокорекція; розвиток в когнітивній, афективній, особистісній, соціальній сферах; психолого-педагогічний вплив. Представлений матеріал розрахований на наукових працівників у галузі психології, соціальної роботи і педагогіки, студентів, аспірантів, докторів, а також на практичних психологів та соціальних працівників.

UDC 159.923.2

ISBN 978-9934-26-386-6

© Авторський колектив, 2024
© О. В. Дробот, 2024

THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PERSONALITY IN CRISIS CONDITIONS

Monograph

under the scientific editorship of Professor O. V. Drobot



2024

UDC 159.923.2
Th310

The team of authors of the Department of Psychology, Social work and Pedagogy of V. I. Vernadsky Taurida National University: O. V. Drobot, I. M. Bila, O. V. Kostiuhenko, S. V. Mitina, S. V. Kopylova, Ye. V. Puzyrov, L. P. Krysov, M. V. Shepelova, Yu. A. Hulko, I. V. Maslianikova

Reviewers:

Valentyn Moliako – NAES of Ukraine Full Member, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Leading Researcher of the Psychology of Creativity Department of H. S. Kostiuhenko Institute of Psychology of NAES of Ukraine;

Valentyna Semychenko – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology and Pedagogy of Professional Education of the National Aviation University;

Oksana Kononenko – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Social Psychology of the Odesa I. I. Mechnikov National University;

Liudmyla Beheza – Doctor of Psychological Sciences, Docent, Head of the Department of Psychology and Social Work of the Academy of Labour, Social Relations and Tourism

*Recommended for publishing by the Academic Council
of V. I. Vernadsky Taurida National University
(Minutes № 3 as of 03.11.2023)*

TH310 **Theoretical and practical aspects of socio-psychological support of personality in crisis conditions** : monograph / O. V. Drobot, I. M. Bila, O. V. Kostiuhenko et al. ; under the scientific editorship of Professor O. V. Drobot. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. 336 p.

ISBN 978-9934-26-386-6

DOI: 10.30525/978-9934-26-386-6

The monograph offered to your attention presents the main directions of social and psychological support of personality in crisis conditions: psychodiagnostics; psycho-correction; development in cognitive, affective, personality, and social spheres; psychological and pedagogical influence. The presented material is intended for researchers in the field of psychology, social work and pedagogy, students, graduate students, doctoral students, as well as practical psychologists and social workers.

UDC 159.923.2

ISBN 978-9934-26-386-6

© The team of authors, 2024
© O. V. Drobot, 2024

ЗМІСТ

Передмова	7
Розділ 1. Особливості психодіагностики та психологічної допомоги особистості внаслідок дії травмуючих ситуацій	11
Розділ 2. Особистість у кризових умовах: можливості діагностики та реакції	37
Розділ 3. Щастя як суб'єктивне благополуччя	74
Розділ 4. Оптимізація суб'єктивних психічних станів засобами сенсорно-перцептивної активізації	111
Розділ 5. Маргіальність професійної свідомості випускників закладів вищої освіти: теоретичні засади дослідження, детермінанти прояву	151
Розділ 6. Соціальні складові комплексної підтримки людини в кризовому стані	184
Розділ 7. Активізація творчого потенціалу дошкільників в умовах інформаційної невизначеності	218
Розділ 8. Соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості у ситуації невизначеності	246
Розділ 9. Методи виховного впливу на особистість у кризовому стані	275
Розділ 10. Особливості реалізації діагностичної функції соціальної роботи у кризовому суспільстві	297
Відомості про авторів	332

CONTENTS

Preface	9
Chapter 1. Peculiarities of psychodiagnostics and psychological assistance to personality as a result of traumatic situations influence	11
Chapter 2. Personality in crisis conditions: opportunities for diagnosis and recreation	37
Chapter 3. Happiness as subjective well-being	74
Chapter 4. Optimization of subjective mental states by means of sensory and perceptual activation	111
Chapter 5. Marginality of professional consciousness of higher education institution graduates: theoretical basis of research, determinants of manifestation	151
Chapter 6. Social components of complex support of a person in a crisis state	184
Chapter 7. Activation of preschool children's creative potential in conditions of information uncertainty	218
Chapter 8. Socio-psychological factors of stress resistance of personality in situation of uncertainty	246
Chapter 9. Methods of educational influence on a person in crisis	275
Chapter 10. Peculiarities of the implementation of the diagnostic function of social work in a crisis society	297
Information about the authors of the monograph	334

ПЕРЕДМОВА

У колективній монографії представлені матеріали які є результатом науково-дослідної роботи викладацького складу кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського за останні декілька років. Проблеми, які розкриваються в монографії, її тематика **«Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи»** є на сьогодні важливо актуальною у зв'язку з інтенсивністю сучасних трансформацій світових суспільств, зі зростанням градусу соціального «стресування» в усьому світі, особливо українському суспільстві, що знаходиться під впливом російської агресії і як наслідок має соціально-політичну й морально-психологічну суспільну кризу. Нестабільність, непередбачуваність соціально-політичних процесів висуває підвищені вимоги до особистості. Перебуваючи у кризових умовах життя сучасній людині доводиться враховувати зовнішньо зумовлені соціальні вимоги, тобто змінюватися, намагаючись зберегти при цьому основоположні власні внутрішні ресурси, установки і переконання, залишатися у відносно стійкій рівновазі, займатися навчанням і своїм професійним розвитком. Тому, тема соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи виходить на передову наукових досліджень сьогодення.

У пропонованій вашій увазі монографії представлені основні напрями соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи: психодіагностика; психокорекція; розвиток в когнітивній, афективній, особистісній, соціальній сферах; психолого-педагогічний вплив. У розділах розглянуті такі основні теоретичні і прикладні проблеми комплексної підтримки особистості, пов'язані з: трансформаціями та порушенням становлення індивідуально-особистісної системи значень у професійній свідомості майбутнього фахівця; моделюванням щастя, що визначається змінними фізіологічного, когнітивного, афективного (емоційного), соціального та особистісного

рівнів особистості; обґрунтуванням ролі перцептивного відображення дійсності в оптимізації і врегулюванні суб'єктивних психічних станів у сучасних динамічних, суперечливих і турбулентних умовах життя та діяльності; розкриттям ролі творчого дитячого експериментування як механізму подолання інформаційної невизначеності; визначенням особливостей психодіагностики та психологічної допомоги особистості внаслідок дії травмуючих ситуацій; реалізацією діагностичної функції соціальної роботи у кризовому суспільстві; добором методів виховного впливу на особистість в кризовому стані; діагностикою деструктивності впливу кризових умов на особистість шляхом визначення типу особистості за співвідношенням естетичної чутливості як інтегральної властивості особистості та депресії як інтегральної властивості індивідності; виявленням соціально-психологічних чинників стресостійкості особистості в ситуації невизначеності, соціальних складових комплексної підтримки людини в кризовому стані.

Представлений матеріал розрахований на наукових працівників у галузі психології, соціальної роботи і педагогіки, студентів, аспірантів, докторантів, а також на практичних психологів та соціальних працівників.

*О.В. Дробот,
науковий редактор монографії,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки,
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського,
м. Київ, Україна*

PREFACE

The collective monograph presents materials that are the research work results of the teaching staff of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy of the V.I. Vernadsky Taurida National University for the last few years. The problems revealed in the monograph, its subject “**Theoretical and practical aspects of socio-psychological support of personality in crisis conditions**” are important today regarding the world societies modern transformations intensity, with the increase in the degree of social “stress” throughout the world, especially Ukrainian society, which is under the influence of Russian aggression and as a result has a socio-political and moral-psychological social crisis. Instability, unpredictability of socio-political processes put increased demands on the personality. Being in the crisis conditions of life, a modern person has to take into account externally determined social requirements, that is to change while trying to preserve his/her own fundamental internal resources, attitudes and beliefs, to remain in a relatively stable balance, to engage in education and professional development. Therefore, the topic of social and psychological support of personality in crisis conditions is at the forefront of today’s scientific research.

The monograph offered to your attention presents the main directions of social and psychological support of personality in crisis conditions: psychodiagnosics; psycho-correction; development in cognitive, affective, personality, and social spheres; psychological and pedagogical influence. The chapters consider the following main theoretical and applied problems of complex personality support, related to: transformation and disorder of the formation of the individual-personality values system in the future specialist’s professional consciousness; modelling of happiness, which is determined by the variables of the physiological, cognitive, affective (emotional), social and personality levels of the individual; substantiation of the role of perceptual reflection of reality in the optimization and subjective mental states regulation in modern dynamic, contradictory and turbulent life and activity conditions; revealing the role of creative children’s experimentation

as a mechanism for overcoming informational uncertainty; determination of the features of psychodiagnostics and psychological assistance of personality as a result of traumatic situations; implementation of the diagnostic function of social work in a crisis society; the selection of methods of educational influence on the personality in a state of crisis; diagnosing the destructiveness of the influence of crisis conditions on a human by determining the type of personality based on the ratio of aesthetic sensitivity as an integral attribute of personality and depression as an integral attribute of individuality; revealing of social and psychological factors of stress resistance of personality in a situation of uncertainty, social components of complex support of a person in a state of crisis.

The presented material is intended for researchers in the field of psychology, social work and pedagogy, students, graduate students, doctoral students, as well as practical psychologists and social workers.

*Olga Drobot,
Scientific editor of the monograph,
Doctor of Psychology, Professor,
Head of the Department of Psychology,
Social Work and Pedagogy, V.I. Vernadsky Taurida National University,
Kyiv, Ukraine*

Розділ 1
**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ
ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ
ВНАСЛІДОК ДІЇ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ**

Chapter 1
**PECULIARITIES OF PSYCHODIAGNOSTICS
AND PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE
TO PERSONALITY AS A RESULT OF TRAUMATIC
SITUATIONS INFLUENCE**

Iryna Maslianikova

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy
of Educational and Scientific Humanitarian Institute of V.I. Vernadsky
Taurida National University,
Head of the Department of Social Work and Pedagogy,
Open International University of Human Development “Ukraine”,
Kyiv, Ukraine*

Problems caused by the adverse consequences of human activity are becoming more and more noticeable in the modern world. These issues are related to the ecology of the place of existence, and the aggravation of social conflicts at the level of individual, family, collective, state, and interstate relations. The variety of social conflicts accompanied by violence and cruelty (local military conflicts, terrorism, criminal situation, etc.), the strongest natural cataclysms (natural disasters), and man-made catastrophes intensify human existence even more than it was in the last century. The current state of the political situation development in Ukraine is an example of a treacherous military invasion of the aggressor country, resulting in thousands of dead and injured Ukrainians. In this regard, at present, in Ukrainian

psychology, more and more researchers are taking over the problematic field, which is named as “mental trauma”.

It is difficult to say who was the first to pay attention to the phenomena of mental trauma, and who was the first to introduce this concept into scientific literature and everyday language. However, the current stage of the psychological science development provides a meaningful and multifaceted definition of this concept. Thus, an event perceived by a person as a threat to his/her existence, which disrupts his/her normal life activities, becomes for him/her a traumatic event, that is, a shock, an experience of a special kind. A psychotraumatic situation generates a traumatic process in the human psyche, which causes the progress of disorganization of mental activity with attempts of the psyche to contain, localize and dissociate this process. To characterize the process of a person's passing through psychotraumatic situations means to determine what exactly happens between these two sides, “external” and “internal” conditions, to find personal structures with the help of which a person establishes and regulates this balance. Restoring the lost balance may require a person to be outwardly directed (applying significant efforts, power expenses), or to make serious changes in the inner world – to transform oneself. Moreover, the result of all these efforts is unclear (a situation of uncertainty).

One of the main tasks of psychological assistance to people who have suffered mental trauma is, first of all, the stabilization of mental activity at the level of all components, then the processing of the traumatic event and the return to the normalization of life. The recovery of the psyche after a traumatic situation is a long process, which is possible without further development of mental disorders under the conditions of a certain psychological maturity of the individual, as well as external conditions such as the support of others and a sufficient amount of time. At the same time, early differential diagnosis and the choice of psychotherapeutic tools, taking into account the individual and typological characteristics of the client and the type of trauma, affect the effectiveness of work with traumas.

Маслянікова Ірина Вікторівна

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки,
Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського,
завідувач кафедри соціальної роботи та педагогіки,
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»,
м. Київ, Україна

У сучасному світі все більше відзначається проблем, обумовлених несприятливими наслідками людської діяльності. Наявний стан розвитку політичної ситуації в Україні є прикладом віроломного воєнного вторгнення країни агресора, наслідком чого є тисячі загиблих та травмованих українців. У зв'язку з цим на даний час в українській психології все більше дослідників захоплюють проблемне поле, що позначається як «психічна травма». Однією з основних задач психологічної допомоги людям, які зазнали психічної травми, є в першу чергу стабілізація психічної діяльності на рівні усіх складових, у подальшому опрацювання травмуючої події та повернення та таким чином до нормалізації життєдіяльності. На результативність роботи з травмами впливає рання диференційна діагностика та вибір психотерапевтичних інструментів з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей клієнта та типу травми.

Підходи та пояснювальні системи в розумінні травми

Проблематика. В останнє десятиліття дуже популярними стали напрямки в психіатрії та психології, що займаються психічними порушеннями, отриманими в результаті екстремальних ситуацій. Вже звичними стали звістки про технічні катастрофи, військові конфлікти. Стихійні лиха, що існували завжди, тепер більшою мірою, ніж раніше, залишають людину один на один з бідною, без необхідної підтримки, а в такій ситуації тяжкість психологічної травми зростає. Мета наукового пошуку полягає у вивченні феномену травматизації у зв'язку із індивідуальними особливостями переживання травми, пошук ефективних шляхів відновлення особистості.

Вклад основних матеріалів. Перш, ніж говорити про психічну травму, розберемося, що таке травма взагалі. Травма (від грецького

Trauma – рана) – це пошкодження тканин організму людини чи тварини з порушенням їх цілісності і функцій, викликане зовнішньою (головним чином механічною, термічною) дією (Гоцуляк, 2015).

За аналогією можна було б визначити психічну травму як порушення цілісності та функцій психіки людини, викликане зовнішнім впливом на неї. І, ймовірно, так само, як травматологія займається вивченням причин, видів, перебігу, методів профілактики і лікування травм, так і область психології, що займається психічними травмами, повинна вивчати їх причини, види, перебіг, методи профілактики та лікування (або психологічної корекції).

Однак, на відміну від поняття травми, коли ми говоримо про психічну травму, ми не можемо просто обмежитися вказівкою на порушення психіки в результаті зовнішніх впливів, тому що в такому випадку мова йде просто про психогенні порушення, і поняття психічної травми просто виявляється не потрібним. Однак ті чи інші психогенні порушення, пов'язані, скажімо, з неправильним вихованням за типом «кумир сім'ї», навряд чи можна назвати психічною травмою. Тому нам треба дати більш вузьке визначення психічної травми, яке дало б можливість підкреслити її специфічність і відмінність від інших видів психогеній.

Посилаючись на аналіз літературних джерел з цієї проблематики дійшли розуміння, що для визначення травми, як правило, йдуть по одному з двох шляхів: або визначають травму через події, які її викликають, або через переживання, викликані цією подією, або через наслідки, які проявляються через якийсь час.

Так, Фіглі, визначаючи травму через події, запропонував три основні критерії для визначення травми. До них належать: 1) несподіваність настання події; 2) небезпечність події; 3) переважання саме її впливу на психіку (Турина, 2017).

Згідно діагностичному і статистичному керівництву із психічних розладів (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, DSM-IV) травма підтверджується, коли подія: 1) несподівано і явно перебуває за межами повсякденного досвіду людини; 2) стійко переживається; 3) здатна викликати стійке уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, або заціпеніння загальної чутливості; 4) здатна стимулювати

стійкі симптоми підвищеного збудження, якого не було не травми. Тобто визначення поняття травми більше йде через наслідки події.

Травма спричиняє появу травмуючої ситуації. Розглянемо це поняття, враховуючи психологічний контекст проблеми.

Психотравмуюча ситуація – це ситуація, зумовлена впливом природних, соціальних, інформаційних, особистісних та інших чинників та супроводжується зростанням психічної напруженості, порушенням механізмів адаптації, руйнуванням психічного світу особистості (Гоцуляк, 2015).

В той же час, важливо зазначити, що психотравмуючі ситуації, які переживає особистість, критичні моменти зміни її внутрішнього світу, найчастіше пов'язані з напруженими і глибокими переживаннями, що розширюють її емоційний досвід і можуть призвести до нового етапу розвитку, або, навпаки, до деградації («Що нас не убиває, те робить нас сильнішими» – Ф. Ніцше).

Тривала психотравмуюча ситуація поступово нарощує афективне напруження, на тлі якого незначна стресова подія за механізмом «останньої краплі» може спричинитись до гострої афективної реакції. Психічний стан таких осіб характеризується: зниженим настроєм, неврастенічною симптоматикою, появою домінуючих ідей, тісно пов'язаних із психотравмуючою ситуацією.

Відштовхуючись від понять «травма» та «психотравмуюча ситуація» переходимо до розгляду наступного поняття, а саме: «психологічна травма». На наш погляд, наступне визначення є найбільш змістовним та зрозумілим.

Психологічна травма – це нервові потрясіння; емоційна дія, яка викликала психічний розлад; шкода, нанесена психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних, стресових впливів інших людей на її психіку (Гоцуляк, 2015).

Розглянемо види психотравм. У психологічній літературі (Цицей, 2013). психотравми поділяються на види за певними класифікаціями:

I. За тривалістю впливу:

1) *шокові психічні травми* – пов'язані із загрозою життю та благополуччю людини, діючи безпосередньо на інстинкт самозбереження.

До факторів цієї групи відносяться стихійні лиха, неочікувані напади людини, неочікуване падіння чи травма (соматична), темнота, різкий звук, наприклад сигнал поїзда чи автомобіля, неочікувана поява незнайомої людини чи великої тварини. На основі безпосередньої дії на інстинктивну і афективну сферу шоківі психотравмуючі фактори не усвідомлюються в повній мірі і внаслідок швидкості дії не викликають свідомої обробки їх змісту і значення;

2) *ситуаційні психічні травми* – на відміну від шоківих ситуаційні психотравми діють на більш високі, свідомі рівні особистості. Психотравматичні ситуації можуть бути відносно короточасні, хоча у той же час суб'єктивно сильними і значущими: важка хвороба або смерть близької людини, розлучення тощо;

3) *хронічно діючі психотравмуючі ситуації* – це такі, що впливають на людину постійно. Наприклад, затьожна важко виліковна чи невиліковна хвороба, власна або близької людини. Хронічну психотравму може переживати дитина, яка проживає в сім'ї, що схильна до алкоголізації чи сімейного насильства тощо.

II. За причинами, які викликали психотравму:

1) *стихійні лиха* – повені, пожежі, землетруси;

2) *дорожньо-транспортні катастрофи* – на залізниці, в авто-, авіатранспорті;

3) *техногенні катастрофи* – переживання радіоактивного зараження або викиду токсичних речовин у результаті аварій або витоків на промислових об'єктах;

4) *військові події* – війна, облога;

5) *кримінальні дії* – сексуальне насильство, фізичні тортури, викрадення, напад з метою пограбування, насильство в сім'ї;

6) *втрата* – близької людини чи цінного майна.

III. За масштабністю дії:

1) *масові* – які переживає група людей чи цілий народ;

2) *одиночні* – які переживає одна людина.

IV. За соціально-значущими наслідками:

1) *вузько направлені* – при яких страждає якийсь один параметр життя людини (наприклад, економічний);

2) *багатопланової дії* – при яких страждають параметри соціального життя людини (соціальний престиж, можливість самоствердження, поваги оточуючих і близьких людей і т. п.).

V. За інтимно-особистісними наслідками:

1) *біологічно руйнівні* – призводять до втрати здоров'я (психосоматичних захворювань, неврозів);

2) *особистісно руйнівні* – призводять до зміни в структурі особистості (характер, спрямованість тощо).

Перейдимо до суттєвих характеристик психотравмуючих ситуацій. Так, науковці (Туриніна О.Л., Розов В.І., Цицей Р.М. та ін.) наголошують, що психотравмуюча ситуація характеризується *суб'єктивністю та можливістю віддаленості в часі її наслідків*.

Суб'єктивний характер психотравмуючої ситуації означає, що та подія, яка для однієї людини матиме психотравмуючі наслідки, для іншої пройде безслідно. Це вказує на те, що ситуація, яка сталася, не має особливого значення для людини.

Віддаленість наслідків психотравмуючої ситуації в часі означає, що вони наступають не завжди відразу ж після її настання. Відомий американський психолог, психотерапевт Пітер Левін, який понад 30 років свого життя присвятив вивченню стресу та психологічної травми, наводить приклад зі своєї практики. П'ятирічний Джон, з гордістю їде на своєму першому велосипеді, наїжджає на камінь, падає і вдаряється об дерево. На короткий час він втрачає свідомість. Коли, весь у сльозах, він піднімається, то насилу орієнтується і відчуває себе не зовсім звичайно. Батьки обіймають, втішають сина і садять назад на велосипед, хвалячи його хоробрість. Вони не розуміють, наскільки він приголомшений і переляканий. Через роки після швидко забутої події Джон, керуючи машиною, в якій їдуть його дружина і діти, повертає в сторону, щоб уникнути зіткнення із зустрічним автомобілем, і завмирає в процесі повороту. На щастя, іншому водієві вдається успішно зманеврувати і уникнути зіткнення. Вранці, кількома днями пізніше, Джон впадає в стан занепокоєння, добираючись на машині до роботи. Серце скажено б'ється, руки холонуть і стають вологими. В нього з'являється відчуття, що на нього чекає небезпека, він хоче вискочити з машини і побігти. Серед ночі прокидається наляканий і пригадує сон, в якому

автомобіль перестає його слухатися. За цією першою послідували інші не менш неспокійні ночі. Таким чином, Джон переживає відстрочену реакцію на подію з велосипедом, що трапилася з ним в дитинстві (Оверченко, 2013).

П. Левін вказує, що принаймні, у 75% його клієнтів симптоми травми не виявлялися протягом досить тривалого часу. У більшості людей вони виникають через 6–18 місяців після події; у інших же прихований період може тривати роками і навіть десятиліттями. В обох випадках ці реакції нерідко запускаються незначними подіями. Зрозуміло, не кожна подія викликає відстрочену травматичну реакцію. Деякі з них проходять безслідно, але інші, в тому числі і ті, які розглядалися як незначні і давно забуті епізоди дитинства, можуть мати серйозні наслідки. Подія має або не має наслідків в залежності від того, як людина переживала дані події в момент, коли вони відбулися (Оверченко, 2013).

Таким чином, враховуючи зазначене вище, можна виділити фактори розвитку психотравми: 1) фактори обстановки; 2) швидкість і сила впливу психогенного фактора; 3) значеннєвий зміст психотравми для особистості; 4) психологічні особливості особистості.

Психотравма характеризується тим, що змінює звичний спосіб життя людини (наприклад, неможливо підтримувати колишній рівень життя після банкрутства, або ж вести колишній активний спосіб життя після втрати кінцівок в автокатастрофі). Ще однією істотною ознакою психотравми є переживання людиною жаху і одночасно безпорадності, безсилля перед подіями, які відбулися. Руйнівна сила психічної травми залежить від індивідуальної значущості травмуючої події для людини, ступеня її психологічної захищеності (сили духу) і стійкості до ударів долі.

Багато людей мають досвід травматичних подій: транспортні аварії, насильство в сім'ї, сексуальне насильство, стихійні лиха, терористичні акти тощо. Достатня кількість осіб, які зазнали травматичної події, можуть відчувати її наслідки на біологічному, фізіологічному і звісно психологічному рівнях або одному з них. З урахуванням роботи ЗМІ в ситуацію можуть бути залучені люди, які не брали безпосередньої участі у трагічних подіях, але сильно реагували на нього. Наслідки травмуючих ситуацій можуть бути і у чоловіків, і у жінок, і у дітей.

Дослідники (Розов В.І., Оверченко А.І. та ін.) виявили чинники, поєднання яких збільшує уразливість людини до наслідків травмуючих ситуацій. До них належать:

1. Сила травмуючої події: чим більшої сили є психотравмуюча ситуація, чим більша загроза життю, непередбачуваність і неконтрольованість травматичного чинника. Свою роль відіграє також і фактор жорстокості – травми, заподіяні людині людиною, частіше призводять до наслідків травмуючої ситуації, ніж стихійні лиха та техногенні катастрофи; сексуальне насильство є більш агресивним фактором, що залишає наслідки травмуючого характеру на психіці, ніж насильство фізичне.

2. Особиста значимість травмуючої події: психотравму людині може нанести і така ситуація, яка безпосередньо її не стосується (наприклад, повідомлення про авіакатастрофу, в якій загинули діти). Але сильніше вплине на людину така психотравмуюча ситуація, яка стосується людини безпосередньо, тобто становить для неї особисту значимість. Підвищує ризик розвитку наслідків психотравмуючої дії також безпосередня вина жертви у нещасному випадку, гибелі близьких людей, а також присутність фактора зради.

3. Тривалість травмуючої події: хронічний стрес впливає на людину сильніше, ніж разовий, навіть якщо він був великої сили. І, звісно, множинні травматичні події (особливо в дитинстві) становлять найвищий ступінь психотравмуючого впливу.

4. Особливості життєдіяльності людини до події: наявність психічних розладів до травми, хвороба, стосунки на роботі, в сім'ї і т. д. Характеристики потерпілої особи та копіngu з травмою: особливості суб'єктивного сприйняття травми (наприклад, як заслужена кара тощо), особливості копіngu з травмою (самоізоляція, вживання алкоголю та ін.), наявність інших психічних захворювань до моменту травми, особистісна незрілість зі схильністю до самозвинувачень, негативним самосприйняттям, перенесені й не інтегровані травми в дитинстві (у такому разі недавня травма може відкрити «схрипку Пандори» з минулого – як у вищенаведеному прикладі).

З іншого боку, наявність внутрішніх ресурсів збільшує опірність до травмуючого впливу. У дітей, з огляду на брак «зрілих» ресурсів, до подолання травматичної події ризик розвитку травмуючих наслідків

вищий і великою мірою залежатиме від того, як переживають подію батьки, і наскільки вони можуть допомогти дитині в «інтеграції» даного досвіду.

Сюди відносяться також характеристики соціального оточення потерпілої особи: брак соціальної підтримки, самотність, нездорові реакції з боку рідних (відкинення, звинувачення, замовчування факту травми, стигматизація тощо). Знову ж таки, навпаки: наявність соціальних ресурсів є сильним проєктивним фактором.

5. Посттравматичні фактори: доступність соціальної підтримки, поява механізмів психологічного захисту, матеріальна допомога, надання можливості відпочити, прийти в себе тощо. Інші фактори: наприклад, чи травма торкнула одну людину, чи цілу спільноту; наявність супутніх життєвих стресів і проблем, спричинених травмою, так і тих, що існували до травматичної події; доступність форм психологічної допомоги, превентивних програм тощо (Оверченко, 8).

Торкаючись питання травматизації дітей, слід сказати про те, що у науковій літературі існує також поняття «травма розвитку». Це поняття використовується тоді, коли комплексна травма мала місце у дитинстві, під час формування особистості, то її наслідки є виявляються й у порушенні особистісного розвитку, дезорганізації системи прив'язаності, інших порушеннях психічної діяльності. Така ситуація має місце тоді, коли діти проживають тривалий час у вкрай неблагополучному, або термінами нашої проблематики «травматичному середовищі» (Музиченко, 2017).

Це спогади 8-річного хлопчика: «Я не знаю, хто мій тато. А маму мою звали Іра. Моє життя з нею було сумне. Вона сильно біла мене, я від неї втікав до лісу, вечорами, ночами, вдень. Мама ходила по смітниках. Коли вона була п'яна, кричала, що не хоче мене більше бачити. Я боявся тоді з нею залишатися, боявся, що вона мене вб'є. І я тоді втікав. Я лягав спати у лісі під деревом, якщо то було літо. А зимою ішов проситися до людей. Іноді мама закривала мене у підвалі. Там було темно і холодно. Її деколи дуже довго не було. Мені зараз теж страшно, коли темно... Коли у мене народилася сестра, я зрадив, думав, що тепер не буду самотній. Моє життя стало веселішим, я колисав її, дуже любив. Я думав: моя сестра виросте, мені буде добре, буду з нею бавитися.

А тоді одного разу мама взяла мене кудись із собою, а сестричку лишила вдома. Нас не було вдома два дні, а коли ми вернулися, я побіг до колиски, а вона була холодна, нежива... Я дуже плакав, дуже плакав, а мама казала: «чого ти плачеш, я народжу тобі другу...». І я тоді перестав плакати... Моя мама багато разів, коли була зла та біла мене, кричала, що вб'є. Вона теж брала мене ночами із собою на цвинтар, де крала вінки, прикраси. Мені тоді було дуже страшно. Мені здавалося, що вона мене бере туди, щоб убити. Хоч вона і померла, мені деколи і досі здається, особливо уночі, що вона жива і що прийде зараз з ножем, щоб мене вбити... Ночами мені часто сняться привиди, чудовиська, які женуться за мною. Прокидаюся і не знаю, де я. Тоді мені дуже страшно. Мені здається, що я там, у нашому домі, де ми жили з мамою... Я тоді приходжу до мого теперішнього тата у ліжко, мені хочеться приклеїтися до нього... Мені хочеться те забути, бо коли згадую, мені тоді стає дуже сумно і страшно...» (Музиченко, 2017).

Упродовж останніх десятиліть досвід хронічної травматизації у ранньому дитинстві перебуває у фокусі інтенсивних наукових досліджень, і на сьогодні ми знаємо доволі багато про негативний вплив травматизації на психологічний розвиток дитини та на формування центральної нервової системи. Так, Музиченко І.В. пропонує увести у міжнародну класифікацію хвороб і новий розлад – розлад травми розвитку.

1. Досвід хронічної травматизації веде до формування у дитини відчуття постійної загрози, що переводить її мозок у стан постійного очікування на небезпеку. У разі травми розвитку джерелом небезпеки є ті особи, до яких природно дитина повинна б мати прив'язаність, які б мали задовольняти її емоційні та біологічні потреби, бути джерелом безпеки. Тому, як це не парадоксально, джерело безпеки стає водночас джерелом небезпеки, що веде до формування дезорганізованої моделі прив'язаності. Поведінка дитини дезорганізується між полярно протилежними сприйняттями особи батьків: «я боюся тебе/я прагну твоєї любові», «я потребую тебе/я ненавиджу тебе» тощо.

2. Такі протилежні досвіди не можуть цілісно інтегруватися у головному мозку дитини – відповідно психобіологічні системи її мозку так само дезорганізуються, дисоціюють, і в мозку, і в психіці дитини так

само починають співіснувати окремі «частки» її досвіду: частка, яка уникає стосунків, і частка, яка прагне стосунків, частка, яка переживає злість, і частка, яка переживає страх, частка, яка пам'ятає досвід скривдження, і частка, яка нічого не пам'ятає і т. п. Таке розщеплення, фрагментація спостерігаються як у її емоційному житті, так і в її пам'яті, поведінці, тілесному функціонуванні. У крайніх формах така фрагментація свідомості на частки може проявлятися дисоціативним розладом ідентичності.

3. Повторний, часто непередбачуваний характер травматичних подій веде до формування у дитини «очікування на напад» – її тіло постійно «мобілізоване», у стані хронічного стресу, концентрація гормонів стресу (норадреналіну та глюкокортикоїдів) також підвищена, що призводить до нейрогормональних порушень, дисрегуляції біологічних функцій (сон, їжа, виділення тощо), пригнічення функцій імунної системи, психосоматичних захворювань.

4. Як наслідок, пам'ять про травматичні події не може належним чином організуватися, інтегруватися. Відповідно, частини пам'яті можуть бути «дисоційовані» – немов приховані за кулісами – і тоді має місце те, що ми називаємо амнезією, а інші частини пам'яті – некеровані: вони можуть нагадуватися, інтрузивно переживатися дитиною знову і знову. Коли внутрішній світ дитини переповнений такими болючими спогадами, незінтегрованими фрагментами травматичної пам'яті, це немов жити у замку, в підземеллі якого живуть привиди, які переслідують його господаря.

5. Звісно, життя у такому «замку» стає дуже дезорганізованим – керувати увагою, належним чином організувати свою поведінку відповідно до цілей стає дуже складно. Дезорганізація психічного життя, дезінтеграція систем мозку призводять до порушень планування, керування увагою, самоорганізації поведінки, порушень контролю імпульсів тощо.

6. Підкіркові відділи мозку, що відповідають за тривогу, реакції втечі/нападу постійно активовані, що робить реакції дитини на стимули зовнішнього світу так само дисрегульованими. Дитина сприймає небезпеку там, де її нема, вона реагує нападом, агресією або ж страхом/втечею, реакцією замри/»відключись» на відносно нейтральні події.

7. Очікування нападу/небезпеки веде до тотальної недовіри, сприйняття інших людей виключно як джерела небезпеки та скривдження. Дитина приписує іншим людям негативні мотиви, очікує від них агресивної поведінки, продовження скривдження, їй важко повірити, що наміри, ставлення інших людей можуть бути іншими.

8. В особливо тяжких випадках, коли скривдження було надто багато і коли не було жодної іншої доброї близької людини, щоб дитина могла зрозуміти, що у світі, крім ненависті та скривдження, є ще щось інше, у дитини може сформуватися відчуття, що насильство й скривдження є нормою стосунків. Тому дитина може почати сама кривдити інших, зокрема слабших, або ж приймати пасивну роль жертви – як у дитинстві, так і в дорослому віці.

9. Коли скривдження мало сексуальний характер (на жаль, це трапляється доволі часто), таке саме спотворення того, що є нормою, переноситься на сферу стосунків між людьми, зокрема і щодо інтимного, статевого характеру стосунків. Відповідно, може мати місце сексуалізація поведінки дитини, перенесення досвіду статевого скривдження у нові стосунки в ролі жертви/кривдника, формування негативного образу власного тіла, порушення сприйняття границь свого особистого/тілесного простору, простору інших людей.

10. Досвід скривдження, травматизації переповнює внутрішній світ дитини почуттями страху, сорому, злості, провини, образи, самотності тощо. Ці почуття дитина не може самостійно інтегрувати, відповідно вони можуть бути або «дисоційовані», «витіснені» (тоді спостерігаємо емоційне оніміння, беземоційність), або ж проявлятися поведінковими реакціями, бурхливими викидами їх «назовні» у формі нападів люті, плачу тощо. Спробами регуляції почуттів можуть стати згадувані вище аутостимуляційні рухи, мастурбація, самопошкоджуюча поведінка. З часом – алкоголь, наркотики та інші, більш «дорослі» способи регуляції почуттів.

11. Досвід хронічної травматизації у дитинстві, спричиняючи численні нейробіологічні порушення та негативно впливаючи на психосоціальний розвиток дитини, робить її схильною до вторинного розвитку ряду психіатричних розладів у дитинстві, підлітковому та дорослому віці, зокрема поведінкових розладів, афективних (депресії,

суїцидальності), тривожних, зловживання психоактивними речовинами, розладів особистості, харчової поведінки тощо (Халепа, 2013).

Психодіагностика порушень, пов'язаних із дією травмуючої ситуації.

Для діагностики деструктивних впливів травмуючої ситуації дослідники (Туриніна О.Л., Титаренко Т., Туриніна О.Л.) у галузі психології рекомендують використовувати наступні методи:

1. Спостереження за реакцією людини, її невербальними тілесними проявами під час бесіди, яка стосується пережитої травмуючої події. Предметом спостереження є приховані емоції, вичавлені, але актуальні переживання.

2. Спостереження за рухами очей в процесі бесіди з метою виявлення специфіки досвіду травми (що бачила, чула, відчувала людина).

3. Аналіз висловлювань, в тому числі вільних асоціацій, обмовок, контент-аналіз сказаного, що дозволить психологу зафіксувати особисте ставлення людини до травми і її значення.

4. Проективна психодіагностика дозволяє виявити актуальні процеси емоційно-вольової сфери, дозволяє збагнути, наскільки травма спотворила сприйняття себе і навколишнього світу тощо (Агаєв, 2004).

Що стосується емпіричних методів дослідження, можна використовувати цілу низку методик. Зупинимось на декількох підходах. Так, В.І. Розов наводить такі: Метод Холмса-Раге, призначений для оцінки рівня стресу; Тест самовідчуття Вісмана-Рікса, призначений для оцінки поточного стану; Тест здоров'я Голдберга, призначений для визначення коефіцієнту адаптації; Тест САН, призначений для самооцінки і самоконтролю самопочуття, активності та настрою; Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, призначений для оцінки деяких не адаптивних станів (тривога, фрустрація, агресія) та властивостей особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність); Шкала реактивної та особистісної тривожності Холмса-Раге, призначена для діагностики тривожності; Опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна, призначений для діагностики цього явища; Шкала депресії Т.І. Балашова, призначена для діагностики депресії; Диференційна шкала емоцій К. Ізарда, призначена для визначення домінуючих емоцій, що дозволяє якісно описати самопочуття

людини; Методика експрес-діагностики неврозу К. Хека і Х. Хеса, призначення для виявлення неврозу у людини; Діагностика стану здоров'я за почерком Польського інституту національного здоров'я, призначена для діагностики стану здоров'я та можливих захворювань за допомогою почерку; Діагностика стану людини за тестом Люшера, яка може використовуватися як для диференційованої оцінки стану, так і для оцінки ефективності саморегуляції; Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості В.В. Бойка, за допомогою якої фіксується ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності; Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Расела та М. Фергюсона, призначена для діагностики рівня самотності; Тест стресостійкості; Тест нервово-психічної адаптації (Розов, 2005).

Американською психіатричною асоціацією (АПА), (англ. American Psychiatric Association, APA) пропонуються наступні діагностичні методи виявлення дії та наслідків психотравмуючої ситуації: Структуроване клінічне діагностичне інтерв'ю – СКІД (SCID – Structured Clinical Interview for DSM); Клінічна діагностична шкала (CAPS – Clinical-administered PTSD Scale); шкала оцінки тяжкості впливу травматичної події (Impact of Event Scale-Revised, IOES-R); Місисипська шкала для оцінки посттравматичних реакцій; Опитувальник Бека для оцінки депресії; Опитувальник для оцінки вираженості психопатологічної симптоматики SCL-90-R (шкала Дерогатиса); Шкала ПТСР з ММРІ; Шкала оцінки тяжкості бойового досвіду Т. Кіна.

Зауважимо, що жодна із зазначених методик, використана поодиночі, не може дати вичерпної відповіді на запитання, що стосуються стану людини, яка знаходиться в стресі. Тому потрібно використовувати батарею методик, залучаючи також інші методи психодіагностики, враховуючи кожен індивідуальний випадок психотравмуючої дії на особистість.

*Особливості організації медико-психологічної допомоги особам,
які пережили травмуючу ситуацію*

Організація медико-психологічної допомоги залежить від масштабу травмуючої ситуації. Якщо ми маємо справу із травмуючою ситу-

ацією, яка призводить до порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом або іншими чинниками, що призвело (може призвести) до загибелі людей та/або значних матеріальних втрат, крім психологічної допомоги у вище перелічених випадках залучаються фахівці екстрених служб та охорони здоров'я (Корольчук, 2009).

Так, загальна медична і психологічна допомога в першу чергу повинна бути спрямована на виявлення й ізоляцію осіб із психомоторним збудженням для запобігання розвитку паніки. Протягом рятувальних і евакуаційних робіт психологічна допомога тісно зв'язана з загально-медичною допомогою. Однак у зв'язку з обмеженістю ресурсів, психологічна допомога виявляється зазвичай не стаціонарними структурами, а мобільними психолого-психіатричними групами (бригадами). Звичайно це 1–2 психіатра, психолог, який володіє психотерапевтичними методиками, і дипломовані психіатричні медичні сестри. При великій кількості потерпілих і при наявності можливостей організовується евакуаційне психіатричне відділення з можливістю ізоляції в ньому перезбуджених хворих.

Корольчук М.С. зазначає, що під час сортування потерпілих з гострою психічною травмою психолог має враховувати наступні критерії: рівень розладів (психотичний або непсихотичний); стан свідомості (свідомість у потерпілого порушена або не порушена); наявність рухового порушення або ступору; стан емоційної сфери (страх, тривога або депресія) (Корольчук, 2009).

На всіх етапах евакуації виявляються й окремі особи, які піддаються паніці, і суб'єкти з істеричними розладами, що представляють групу підвищеного ризику розвитку паніки.

На першому етапі евакуації терапевтичні цілі – усунення гострої реакції на стрес, що досягаються застосуванням психотропних засобів. При стабілізації ситуації й достатній насиченості силами й засобами медичної служби, поряд з наданням невідкладної психіатричної допомоги, надається й психотерапевтична допомога потерпілим і учасникам рятувальних робіт.

Головне завдання психологічної допомоги на цьому етапі – профілактика розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Посттравматичний стресовий розлад – це розлад, що виникає як від-
ставлена і/або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (корот-
кочасну або затяжну) загрозливого або катастрофічного характеру, що
може викликати загальний дистрес майже у будь-якої людини.

Як показують дослідження, ПТСР розвивається у 20–25 % людей,
що піддалися стресовій дії, але ще зберегли своє фізичне здоров'я;
серед поранених поширеність цих порушень – близько 40 %. В цілому,
прояви ПТСР спостерігаються у 1–3 % всього населення (у жінок
приблизно в 1,5 рази частіше), а окремі компоненти цього розладу –
у 5–15 % населення.

Отже, якщо ми маємо справу із виявленням симптомів або прогно-
зованим розвитком ПТСР, тоді організаційними формами допомоги
можуть бути амбулаторні пункти й стаціонари. До цієї роботи залуча-
ються лікарі-психіатри, психологи й психотерапевти територіальних
органів охорони здоров'я.

Слід зауважити, що військово-медична служба й інші силові відом-
ства, що беруть участь у ліквідації наслідків катастрофи, повинні врахо-
вувати можливість розвитку межових психічних розладів у ліквідаторів.

У цьому періоді використовується психокорекція й групова психоте-
рапія, що підвищують індивідуальну стійкість до стресу.

Завдання психологів у цей період полягає у проведенні
диференційно-діагностичної оцінки стану потерпілих. Профілак-
тика розвитку станів дезадаптації полягає у раціонально складеному
режимі відпочинку, застосуванні антиоксидантів і вітамінів у вигляді
спеціальних харчових добавок, а за показниками – застосування тран-
квілізаторів, засобів, які поліпшують сон і препаратів психотропної дії.

Психотерапію застосовувати фахівці радять перманентно.
Когнітивно-поведінкова терапія в групі найбільш адекватна і коректна
в цих випадках. Катарсис допомагає полегшити емоційний стан у осіб,
що потрапили до епіцентру катастрофи (Агаєв, 2004).

Після завершення рятувальних робіт і відносної стабілізації ситуа-
ції формується система медико-психологічної допомоги. Можливі
наступні структури: Центри соціально-психологічної підтримки із
провідною участю соціальних працівників і психологів для вико-
нання інформаційної й психокорекційної роботи; Амбулаторна

психотерапевтична служба для психотерапевтичного (лікарського) консультування й лікування потерпілих із межовими психічними розладами; Стаціонарна психіатрична й психотерапевтична служби для лікування ПТРС, соматоформних і психотичних психогенних розладів (Агаєв, 2004).

Психічні реакції людей при травмуючих (надзвичайних) ситуаціях можуть бути різними. Водночас, це дуже важливе питання, йому присвячено багато досліджень. Так, наприклад існує класифікація послідовних фаз або стадій стану людей після психотравмуючих ситуацій, яку запропоновано М.М. Решетніковим (Оверченко, 2013).

1. Стадія гострого емоційного шоку розвивається після стану оціпіння. Строк від до 3 до 5 годин. Для цього стану характерно: загальне психофізичне напруження; мобілізація психофізіологічних резервів; поява нерозумної сміливості (особливо при врятуванні близьких); зниження критичної оцінки ситуації зі збереженням здатності до цілеспрямованої діяльності. В період проходження цієї стадії у людини спостерігається стан відчаю. Він може супроводжуватися головним болем, підвищеним серцебиттям, сухістю в роті, спрагою, ускладненим диханням.

2. Стадія психофізіологічної демобілізації розвивається приблизно на третій день після надзвичайної ситуації. Настання цієї стадії пов'язано з першим контактом з тими, хто отримав травми, тілами загиблих. На цій стадії у людини можуть спостерігатися такі психофізичні зміни: різке погіршення самопочуття та психоемоційного стану; стан розгубленості; зниження моральної нормативності поведінки; зміни функцій пам'яті та уваги (як правило, люди не можуть чітко пригадати, що робили в ці дні); нудота, «важка» голова; зниження або відсутність апетиту; перші відмови від виконання рятувальних робіт; поява помилкових дій при керуванні транспортом і спеціальною технікою, що може призводити до виникнення аварійних ситуацій.

3. Стадія вирішення починається на третю-дванадцятю добу після надзвичайної ситуації. Для цієї стадії характерним є те, що в людини: поступово стабілізується настрій та самопочуття; зберігається знижений емоційний фон; виділяється все ще обмежена кількість людей для спілкування; спостерігається зниження інтонаційного забарвлення мови; має місце заторможеність рухів.

Наприкінці цього періоду з'являється бажання «виговоритись», з'являються сни, у тому числі тривожні та кошмарні, в яких у різних варіантах відображають враження від трагічних подій. Починається перевтома, зменшується на 30% розумова діяльність, фізична сила і працездатність.

4. Стадія відновлення починається приблизно з 12-го дня після надзвичайної ситуації. Для цієї стадії характерно: активізація міжособистісного спілкування; нормалізація емоційного забарвлення мови і мімічних реакцій; покращується настрій; з'являються жарти; можливість погіршення психосоматичних станів (шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної, імунної, ендокринної систем тощо).

Класифікація, створена Александровським, включає в себе 3 фази. До них належать (Оверченко, 2013).

1. Фаза передчуття – включає відчуття загрози та хвилювання. Ця фаза існує в сейсмонебезпечних районах, де часті урагани, землетруси, повені.

2. Фаза дії – починається з моменту, коли організуються рятувальні заходи. У цей період домінуючою емоцією виступає страх. У людей спостерігається підвищення активності, проявлення само- та взаємодопомоги.

3. Фаза післядії – починається через декілька днів після надзвичайної ситуації. Особливості поведінки людей на цій фазі визначаються тривалістю рятувальних робіт та оцінкою людьми тих проблем, які при цьому виникають. При цьому, нові проблеми, що виникають у зв'язку з соціальною дезорганізацією, евакуацією і т. д., дають змогу деяким авторам вважати цей період «другим стихійним лихом».

Національний інститут психічного здоров'я (США) психічні реакції при катастрофах поділяє на 4 фази (Агаєв, 2004).

1. Героїчна фаза – починається в момент надзвичайної ситуації і триває декілька годин. Для цієї фази характерно: альтруїзм, героїчна поведінка, бажання допомогти людям, врятуватись та вижити. Неправильні уявлення про можливість перебороти те, що трапилось, виникають саме у цій фазі.

2. Фаза медового місяця – настає після надзвичайної ситуації і триває близько від тижня до 3–4 місяців. Характеризується вона тим,

що люди, які вижили, відчувають гордість за те, що переборолі всі труднощі і залишились у живих.

3. Фаза розчарування – відбувається від 2 місяців до 1–2 років. Для людей, що пережили надзвичайну ситуацію, у цій фазі притаманні розчарування, гнів, обурення тощо. Такі психологічні реакції виникають у людей у результаті руйнування їх надій, остаточного усвідомлення того, що з ними трапилося, жалкування за тими, хто загинув у тій ситуації.

4. Фаза відновлення – починається у людей тоді, коли вони усвідомлюють, що їм необхідно одним налагоджувати побут та вирішувати різні проблеми. Люди беруть на себе відповідальність за вирішення цих завдань.

Дослідник Крюкова виділяє реакції людини, яка потрапила у надзвичайну ситуацію. До них автор відносить (Корольчук, 2009).

Марення та галюцинації. Надзвичайна ситуація викликає у людини сильний стрес, призводить до сильного нервового напруження, порушує рівновагу в організмі. Основними ознаками марення є: невірні уявлення або висновки, в помилці яких постраждалого неможна переконати. Галюцинації характеризуються тим, що постраждалий переживає відчуття присутності уявних об'єктів, які у цей час не вливають на відповідні органи відчуттів (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи тощо).

З метою усунення марень та галюцинацій необхідно здійснити наступні кроки:

1. Звернутись до медичних працівників, визвати бригаду швидкої психіатричної допомоги.

2. До прибуття швидкої необхідно простежити, щоб постраждалий не нашкодив собі та оточуючим.

3. Ізолювати потерпілого і не залишати його одного.

4. Говорити з потерпілим необхідно спокійним голосом, погоджуватись з ним та не намагатись його переконати.

Апатія. Цей вид реакції може виникнути за таких обставин: після тривалої роботи, яка не увінчалась успіхом; коли на шляху людини постійно з'являються перешкоди, з якими їй важко справлятися; людина не бачить сенсу в своїй діяльності; в результаті проведення

р'ятівних робіт, людині не вдалося когось врятувати, в результаті чого людина, яка потрапила в надзвичайну ситуацію, загинула.

Для людини в стані апатії характерними є наступні переживання: відчуття порожнечі в душі; байдужість до всього, що оточує людину і навіть до того, що раніше приносило їй радість; відсутність душевних сил на вияв почуттів; схильність до депресивного стану, особливо, якщо людину залишити без підтримки оточуючих.

З метою усунення реакції апатії необхідно здійснити наступні кроки:

1. Поговорити з потерпілим. Необхідно поставити людині кілька простих запитань, наприклад: «Як тебе звати?», «Як ти себе почуваєш?», «Хочеш їсти?» тощо. Це потрібно для того, щоб змусити людину активізуватися.

2. Провести постраждалого до місця відпочинку, допомогти зручно влаштуватися, запропонувати чай, ковдру тощо.

3. Взяти потерпілого за руку або обійняти його. Це потрібно для того, щоб установити з людиною тілесний контакт, щоб вона відчула підтримку. Якщо немає можливості відпочити, то не залишати його одного, постійно говорити з ним.

Ступор. Це одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після сильних нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насилля). Організм, як саморегульована система, намагаючись захистити психіку від дії занадто сильних негативних переживань, вмикає процес гальмування, що ззовні виявляється у вигляді ступору. Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин.

Реакція ступору має характерні ознаки: різке зниження або відсутність мимовільних рухів і мовлення; відсутність реакції на зовнішні подразники (світло, шум, звернення інших людей); тривале перебування в одній позі; заціпеніння.

З метою усунення реакції ступору необхідно здійснити наступні кроки:

1. Зігнути постраждалому пальці на обох руках і прижати їх до долоні. Великі пальці виставленні назовні.

2. Долоню руки покладіть на груди постраждалого.

3. Зробити масаж відкритої частини тіла (наприклад, руки, стопи, шії, голови) з метою розслаблення організму, активізації біологічних

точок, що може призвести до часткового або повного усунення реакції ступору, повернення людини до дійсності.

Рухливе збудження. Інколи потрясіння настільки сильне, що людина просто не розуміє, що відбувається. Вона не може визначитися, де вороги, де помічники, де небезпека, а де безпека. Рухливе збудження зазвичай триває недовго і може змінитись нервовим тремтінням, плачем, агресією.

Ознаками рухливого збудження є: різкі рухи, часто безцільні та незрозумілі дії; ненормально голосна мова, підвищена мовна активність; може спостерігатися відсутність реакції на оточуючих, їх прохання, зауваження тощо.

З метою усунення реакції рухливого збудження необхідно здійснити наступні кроки:

1. Використати прийом захват: стоячи позаду, просунути свої руки під руки постраждалому, притиснути його до себе і легенько накинути на себе.

2. Ізолювати від інших людей і попросити розказати спокійним голосом про всі почуття, які він відчуває у зв'язку з тією ситуацією, в якій він опинився.

3. Не сперечатися з постраждалим.

Агресія. Агресивна поведінка – один з мимовільних способів, за допомогою якої людина намагається знизити сильне внутрішнє напруження.

Ознаками того, що людина знаходиться у стані агресії, виступають: дратівливість, незадоволення, гнів; нанесення оточуючим ударів руками або предметами; лайка (вербальна агресія); м'язове напруження, підвищення артеріального тиску, можливе почервоніння обличчя.

З метою усунення реакції агресії необхідно здійснити наступні кроки:

1. Звести до мінімуму кількість оточуючих людей.

2. Дати можливість «випустити пару» безпечним способом, наприклад вговоритись, виконати фізичну дію чи вправу. Людині у стані агресії можна доручити роботу з високим фізичним навантаженням.

3. Демонструвати прихильність до людини. Не можна говорити: «Ну що ти за людина?». Треба говорити: «Я бачу ти злишся, тобі

хочеться рознести тут все. Давай разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації?».

Страх. Страх являє собою реакцію людини на ситуацію, яка несе загрозу. Ознаками страху є: напруження м'язів (особливо обличчя); сильне серцебиття, часте дихання; збліднення обличчя; прагнення втекти, заховатися.

У цій ситуації рекомендується: покласти руку постраждалого собі на зап'ясток, щоб той відчув підтримку; якщо постраждалий говорить, то обов'язково його вислухати, показати, що зацікавленість у цій розмові, прийняття її важливості; надати людині вичерпну (на скільки це можливо) інформацію про подію, що сталася; розвінчати міфи та чутки, які породжують напруження; можна зробити легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла; застосувати методи релаксації, аутогенного тренування.

Нервово тремтіння. У людини, яка потрапила в надзвичайну ситуацію, може спостерігатися нервово тремтіння. За власним бажанням людина не може його припинити. Таким чином організм «скидає» напруження.

Реакцію тремтіння можна визначити в людини за такими ознаками: тремтіння починається раптово – відразу після інциденту або через незначний проміжок часу; виникає сильне тремтіння всього тіла, людина не може тримати дрібні предмети; реакція продовжується досить тривалий час (до кількох годин); після припинення реакції людина відчуває сильну втому, нездоланне бажання відпочити.

З метою припинення реакції нервового тремтіння, необхідно:

1. Взяти постраждалого за плечі і сильно, різко потрясти 10–15 секунд.

2. Продовжувати говорити з ним.

3. Після зменшення реакції необхідно дати можливість постраждалому відпочити.

4. Не можна: обіймати постраждалого та притискати до себе, інакше він сприйме ці дії як напад; укривати постраждалого чимось теплим, заспокоювати, говорити, щоб взяв себе в руки.

5. Плач. Ця реакція може виникнути, якщо людина усвідомлює, що у неї немає сил для виходу з ситуації. Ознаками реакції виступають:

власне плач або готовність розплакатися; тремтіння губ, розпач, пригнічення.

Коли людина плаче, її організм виділяє речовину, яка має заспокійливу дію. Якщо людина стримує сльози, то емоційна розрядка не відбувається. Коли ж травмуюча ситуація затягується, внутрішнє напруження може зашкодити фізичному та психічному здоров'ю людини.

Якщо людина демонструє плач як реакцію на травмуючу ситуацію, рекомендується:

1. Не залишати людину на самоті.
2. Встановити з постраждалим фізичний контакт (взяти його за руку, покласти свою руку на його плече, спину, обійняти, погладжувати).
3. Застосувати прийом активного слухання, періодично повторюючи: «Так-так», «Я розумію», «І що було далі?» тощо.
4. Не треба заспокоювати постраждалого. Потрібно дати можливість йому виплакаться, виплеснути із себе горе, страх.

Істерика. Істеричний припадок у людини може становити від кількох хвилин до кількох годин.

Ознаками істерики є: збереження свідомості; сильне емоційне збудження; велика кількість дій, які не мають значення в ситуації, що сталася; театральні пози; мова швидка, емоційно насичена, може супроводжуватися криками.

У цій ситуації необхідно здійснити наступні кроки:

1. Прибрати «глядачів» або ізолювати самого постраждалого. Можна залишитись з потерпілим наодинці, якщо він не несе небезпеки.
2. Створити спокійну обстановку.
3. Неочіковано здійснити якусь дію, яка може привернути його увагу та здивувати його (дати ляпаса, різко крикнути, з грохотом кинути якийсь предмет).
4. Говорити з постраждалим короткими конкретними фразами, впевненим, дещо авторитарним, тоном.
5. Не потикати бажанням постраждалого.

Висновки. Теоретичний аналіз особливостей психотравмуючих ситуацій в життєдіяльності людини показав, що психотравмуюча ситуація породжує в психіці людини травматичний процес, який зумовлює прогрес дезорганізації психічної діяльності зі спробами

психіки утримати, локалізувати і дисоціювати цей процес. Однією з основних задач психологічної допомоги людям, які зазнали психічної травми, є в першу чергу стабілізація психічної діяльності на рівні усіх складових, у подальшому опрацювання травмуючої події та таким чином повернення до нормалізації життєдіяльності. Відновлення психіки після перенесеної психотравмуючої ситуації – це тривалий процес, який без розвитку в подальшому психічних порушень можливий за умов певної психологічної зрілості особистості, а також зовнішніх умов таких, як підтримка оточуючих й достатня кількість часу.

Список використаної літератури

1. Агаєв Н.А. Еволюція поглядів на проблему бойової психічної травми. *Вісник Київського міжнародного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2004. Вип. 5. С. 3–9.
2. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збір. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: «Педагогічні та психологічні науки»*. 2015. № 1. С. 378–390.
3. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
4. Музиченко І.В. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / І.В. Музиченко, І.І. Ткачук Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.
5. Оверченко А.І. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посібн. / Нац. акад. внутр. справ. Київ : НАВС, 2013. 179 с.
6. Розов В.І. Адаптивні антистресові технології : навч. посібник. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
7. Психологічні травми і самогубство: поради фахівців щодо першої допомоги. *Безпека життєдіяльності*. 2006. № 4. С.43–44.
8. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с. (Психол. інструментарій).
9. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Вид. дім “Персонал”», 2017. 160 с.
10. Халепа К.Ф. Особливості психологічної допомоги дітям, які зазнали психологічної травми. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2013. Вип. 114. С. 195–198. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_41

11. Халепа К.Ф. Особливості психологічної допомоги дітям, які зазнали психологічної травми. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2013. Вип. 114. С. 195–198.
12. Цицей Р.М. Психічна травма як наслідок пережитої людиною надзвичайної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 258–265. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_13_32
13. Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навч. посібник для студ. ф-ту соц. педагогіки та психології освітньо-кваліф. рівнів: «Спеціаліст», «Магістр» проф. спрям. «Психологія». 2012.
14. Lewin P. Understanding Childhood Trauma. First Aid for Accidents and Falls. Healing Past Trauma. 1994. P. 49–54.
15. Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів. URL: <http://surl.li/eprai>
16. Загальні підходи до психотерапії ПТСР. URL: <http://surl.li/epqzz>
17. Методи діагностики ПТСР. URL: <http://ibib.ltd.ua/metodyi-diaagnostiki-ptsr-30659.html>

Розділ 2
**ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ:
МОЖЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

Chapter 2
**PERSONALITY IN CRISIS CONDITIONS:
OPPORTUNITIES FOR DIAGNOSIS AND RECREATION**

Mariia Shepelova

*Candidate of Psychological Sciences,
Acting Head of the Department of Psychology of Creativity
of H. S. Kostiuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine;
Associate Professor of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy
of the Educational and Scientific Humanitarian Institute
of V. I. Vernadsky Taurida National University,
Kyiv, Ukraine*

The crisis conditions in which we are living have an influence, first of all, on the personality of a human. For effective psychological support of a person who is under the pressure of crisis conditions, there is a need for quick, effective and informative diagnostics of the destructiveness of these conditions' influence on personality. We have proposed a method of diagnosing the destructiveness of the influence of crisis conditions on a human by determining the type of personality based on the ratio of aesthetic sensitivity as an integral attribute of personality and depression as an integral attribute of individuality. The theoretical provisions that are the basis for the proposed typology construction are considered. The method of typology construction is directly described. According to the ratio of aesthetic sensitivity as an integral attribute of personality and depression as an integral attribute of individuality, 4 types are distinguished: type I “+ +” are persons with a high level of aesthetic sensitivity and a high level of depression; type II “– +” includes persons

with a low level of aesthetic sensitivity and a high level of depression; III type “– –” are persons with a low level of aesthetic sensitivity and a low level of depression; type IV “+ –” includes individuals with a high level of aesthetic sensitivity and a low level of depression. On the basis of the revealed differences between personality types according to the ratio of aesthetic sensitivity and depression in the level of most of the studied parameters’ manifestation, their detailed psychological characteristics are presented.

It is noted that determining with the help of the proposed typology what type a person is in, and therefore at what stage of experiencing the destructive impact of crisis conditions and getting acquainted with the psychological characteristics of this type, illustrated by the corresponding image, can add emotional colour to the perceived information and “capture” its essence, as well as discussion of the results with a psychologist, will contribute to the process of personality recreation (restoration of the personality’s ability to produce, produce, create its own life resource).

Шепельова Марія Володимирівна

кандидат психологічних наук,

в. о. завідувача лабораторії психології творчості

Інституту психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України;

доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Навчально-наукового гуманітарного інституту

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського,

м. Київ, Україна

Кризові умови, у яких ми перебуваємо, здійснюють вплив, в першу чергу, на особистість людини. Для ефективного психологічного супроводу людини, що перебуває під тиском кризових умов, постає необхідність швидкої, ефективної та інформативної діагностики деструктивності впливу цих умов саме на її особистість. Нами запропоновано методіку діагностики деструктивності впливу на людину кризових умов шляхом визначення типу особистості за співвідношенням естетичної чутливості як інтегральної властивості особистості та депресії як інтегральної властивості індивідності, що буде також сприяти процесу рекреації особистості

(відновленню здатності особистості виробляти, продукувати, творити власний життєвий ресурс).

Постановка проблеми. Зовнішній тиск, спричинений кризовими умовами, у яких ми перебуваємо, здійснює вплив, в першу чергу, на особистість людини. Для ефективного психологічного супроводу постає необхідність швидкої, ефективної та інформативної діагностики деструктивності впливу кризових умов, у яких перебуває людина, саме на її особистість. Можливості діагностики деструктивності впливу кризових умов на особистість ми вбачаємо у розробленій нами типології за співвідношенням інтегральних властивостей особистості та індивідності (Подшивайлов та ін., 2020; Подшивайлова, Шепельова, 2020а; Подшивайлова, Шепельова, 2020b; Подшивайлова, Шепельова, 2020c; Подшивайлова, Шепельова, 2020d).

У загальному значенні «криза» – це різка зміна звичайного стану речей; злам, загострення становища; гостра нестача чого-небудь (Словник української мови, 1973: 343).

Розглянувши визначення поняття кризи, В.В. Доценко виокремлює такі її загальні характеристики:

1. Викликає порушення психологічної рівноваги, що може привести до різних форм дезадаптації: девіантна поведінка; асоціальна поведінка; нервово-психічні розлади; психосоматичні розлади; суїцидальна поведінка.

2. Виникає за наявності протиріччя між фізичними і психічними можливостями особистості й раніше сформованими формами її взаємин з оточуючими людьми й способами діяльності.

3. Характеризується відсутністю психічних ресурсів, які необхідні для подолання кризової ситуації (Доценко, 2011: 75).

Отже, кризові умови ми визначаємо як раптову зміну звичних умов життя чи виникнення дефіциту, нестачі чогось необхідного для людини, що мають екзогенний характер, тобто викликані зовнішніми причинами.

За ступенем впливу певних зовнішніх факторів В.О. Моляко виокремлює такі умови діяльності для конкретного суб'єкта:

– комфортно-стимулюючі;

- комфортні (зручні для виконання «звичайної» діяльності);
- звичні (в яких суб'єкт вже достатньо адаптувався);
- помірно несприятливі;
- несприятливі;
- складні;
- кризові (дуже складні);
- екстремальні (аварійні);
- катастрофічні (Творча діяльність в ускладнених умовах, 2007).

Саме здатність суб'єкта досягати позитивних результатів у різних видах діяльності, коли вони ускладнені різноманітними факторами, тим більше коли їх можна вважати кризовими, аварійними, катастрофічними, В.О. Моляко вважає показником психічного здоров'я (Моляко, 2022).

В залежності від умов, в яких людина виконує ту чи іншу діяльність («середньої» складності) і її здатності до подолання труднощів, які виникають, В.О. Моляко пропонує градацію рівнів психічного здоров'я (у межах норми):

- низький рівень психічного здоров'я – суб'єкт не виконує успішно (вчасно, якісно, приблизно на заданих умовах) свою діяльність в порівняно підвищених комфортних умовах (зручне робоче місце, відсутність зовнішніх перешкод, відсутність стресових подразників та т. ін.);
- занижений рівень психічного здоров'я – суб'єкт не виконує приблизно таку ж саму роботу при інших рівних умовах з попереднім варіантом, але при наявності незначних перешкод;
- психічне здоров'я, близьке до норми – суб'єкт, що працює в звичайних умовах (при наявності незначних перешкод), виконуючи роботу з більшими зусиллями, часовими відставаннями, якісними помилками;
- високий рівень психічного здоров'я – суб'єкт, що виконує свою діяльність при наявності дуже суттєвих перешкод (криза, аварія, катастрофа) і ця діяльність виконується на високому рівні – швидше, якісніше, то мова може йти про надвисокий рівень, при постійних досягненнях високих рівнів – про своєрідні високі здібності, тренованість, високу адаптивність (Моляко, 2022).

Раніше ми розглядали можливості оцінки із застосуванням розробленої нами типології за співвідношенням інтегральних властивостей

особистості та індивідності сприятливості / несприятливості освітнього середовища для особистісного зростання студентів (Подшивайлов та ін., 2021), вживаючи поняття «оцінка» у значенні «встановлення відповідності кількісно-якісних характеристик якогось об'єкта щодо певних вимог» (Психологічний словник, 1982: 117). Такою вимогою до освітнього середовища має бути саме переважання кількості студентів з типом «Особистість», що й буде індикатором його сприятливості для особистісного та професійного зростання студентів. У зв'язку з ускладненням умов навчання, у яких перебувають студенти протягом декількох попередніх років, ця проблема набуває ще більшої актуальності. Разом з тим, вважаємо цілком доцільним перенести це положення і на загальні умови життя, у яких перебуває людина.

Мета роботи: запропонувати методика діагностики деструктивності впливу кризових умов на особистість шляхом визначення типу особистості за співвідношенням естетичної чутливості та депресії.

Виклад основних результатів дослідження. Зупинимось тепер на теоретичних положеннях, які покладено в основу побудови запропонованої типології. У своєму дослідженні (Подшивайлов та ін., 2020; Подшивайлова, Шепельова, 2020а; Подшивайлова, Шепельова, 2020b; Подшивайлова, Шепельова, 2020c; Подшивайлова, Шепельова, 2020d) ми взяли за основу положення Ф.М. Подшивайлова про амбівалентне співвідношення понять «індивід» і «людина», коли індивід розглядається як стан, що потребує постійного надходження ресурсу ззовні. Зовнішнім проявом індивіда є індивідність, внутрішнім – поліцентричність. Людина ж розглядається як стан, коли використовується лише власний ресурс. Зовнішнім проявом людини є особистість, внутрішнім – індивідуальність (Подшивайлов, 2019).

Отже, поняття «особистість» (як зовнішній, соціальний прояв людини) і «індивідність» (як зовнішній, соціальний прояв індивіда) ми розглядаємо у їх амбівалентному співвідношенні (Подшивайлов та ін., 2020; Подшивайлова, Шепельова, 2020а; Подшивайлова, Шепельова, 2020b; Подшивайлова, Шепельова, 2020c; Подшивайлова, Шепельова, 2020d).

Також ми спиралися на аксіоматичні положення понятійного числення про те, що: будь-яке поняття має форму і зміст; будь-яке

поняття, яке має форму і зміст, завжди має статичний і динамічний (циклічний) прояви; будь-яке поняття має, як правило, не більше чотирьох типів; будь-яке поняття має, як правило, не більше дев'яти системоутворювальних параметрів (Подшивайлов та ін., 2018; Подшивайлов, 2019).

Теоретичний аналіз виділених психологічних показників на основі вищезазначених концептуальних положень стосовно наукових досліджень складних психологічних і соціальних явищ дав можливість визначити властивості особистості як соціального прояву людини та властивості індивідності як соціального прояву індивіда (Подшивайлов та ін., 2020; Подшивайлова, Шепельова, 2020а; Подшивайлова, Шепельова, 2020b; Подшивайлова, Шепельова, 2020c; Подшивайлова, Шепельова, 2020d).

Властивостями особистості визначено: 1) соціальну контактність; 2) допитливість; 3) емпатійність; 4) творчу допитливість; 5) естетичну чутливість (як совісну соціальну контактність); 6) сензитивну емпатійність; 7) творчість; 8) сензитивність; 9) совісність (Подшивайлов та ін., 2020; Подшивайлова, Шепельова, 2020а; Подшивайлова, Шепельова, 2020b; Подшивайлова, Шепельова, 2020c; Подшивайлова, Шепельова, 2020d).

Властивостями індивідності виділено: 1) психотизм; 2) психічну неврівноваженість; 3) розгальмованість; 4) схильність до домінування (як емоційну нечутливість психічної неврівноваженості); 5) депресію (як невротичний психотизм); 6) схильність до ризику (як асоціальну розгальмованість); 7) емоційну нечутливість; 8) асоціальність; 9) невротизм. При цьому інтегральним показником особистості визначено естетичну чутливість, а інтегральним показником індивідності – депресію (Подшивайлов та ін., 2020; Подшивайлова, Шепельова, 2020а; Подшивайлова, Шепельова, 2020b; Подшивайлова, Шепельова, 2020c; Подшивайлова, Шепельова, 2020d).

Далі опишемо безпосередньо метод побудови типології. Оскільки естетична чутливість (як інтегральний показник особистості) та депресія (як інтегральний показник індивідності) знаходяться у співвідношенні амбівалентності, між ними фактично відсутній кореляційний зв'язок (на нашій вибірці – $r = 0,13$) (Подшивайлов та ін., 2020;

Подшивайлова, Шепельова, 2020а; Подшивайлова, Шепельова, 2020d). Тому для побудови типології ми застосували метод аналізу нелінійних зв'язків психологічних параметрів, запропонований Ф.М. Подшивайловим для побудови типологій особистості за показниками мотиваційної сфери (Подшивайлов, 2014; Подшивайлов, 2018; Подшивайлов, 2019; Podshyvailov et al., 2020). Суть запропонованого методу полягає у припущенні про наявність нелінійного зв'язку між досліджуваними показниками та ортогональність їхнього співвідношення у випадку, коли незважаючи на психологічну пов'язаність показників (наприклад, прагнення до успіху та прагнення до уникнення невдач або перфекціонізм і адаптивність тощо), кореляційний зв'язок між ними незначний ($r < \pm 0,25$). Критерієм для побудови типології особистості виступає ортогональний, іншими словами, квадрупольний (коли два показники розміщуються в ортогональній системі координат, де на осі «х» відкладається, наприклад, рівень мотивації досягнення успіху, а на осі «у» – рівень мотивації уникнення невдач) характер співвідношення двох показників. Наступним кроком є виділення чотирьох умовних типів особистості, виходячи з рівня прояву обох показників (високий/високий, високий/низький, низький/високий та низький/низький). Далі за допомогою дисперсійного аналізу та/або з використанням U-критерію Манна-Уїтні на основі одержаних результатів про ряд інших психологічних характеристик особистості визначається статистична значущість відмінностей між типами. Якщо відмінності суттєві та статистично значущі за переважною кількістю психологічних характеристик, то припущення про наявність нелінійного зв'язку підтверджується. Таким чином було розроблено алгоритм побудови типології особистості, що одночасно може виступати методом аналізу нелінійного зв'язку суміжних психологічних параметрів (Подшивайлов, 2018).

Для збору емпіричних даних та побудови типології ми застосували такі методик: емпатійність (за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В.В. Бойко (Бойко, 1996)), психічна стійкість / психічна невірноваженість, соціальна пристосованість / асоціальність, соціальна контактність / інтровертованість, емоційна нечутливість / сензитивність (за багатофакторним особистісним опитувальником В.М. Мельникова та Л.Т. Ямпольського (Мельников, Ямпольський, 1985)

«Психодіагностичний тест» (ПДТ)) та особистісні творчі характеристики: схильність до ризику, допитливість, складність, уява (за опитувальником Ф.Е. Вільямса, модифікованим О.Є. Тунік (Тунік, 2003).

Багатофакторний особистісний опитувальник В.М. Мельникова та Л.Т. Ямпольского (Мельников, Ямпольський, 1985) «Психодіагностичний тест» (ПДТ) дозволяє виокремити десять шкал нижнього рівня («невротизм», «психотизм», «депресія», «совісність», «розгальмованість», «загальна активність», «сором'язливість», «товариськість», «естетична чутливість», «жіночність») та чотири шкали верхнього рівня, які є узагальненням шкал нижнього рівня. Зокрема, «психічна неврівноваженість» є узагальненням оцінок за трьома шкалами нижнього рівня «невротизм», «психотизм», «депресія» та призначена для інтегральної оцінки ступеня психічної стійкості особистості; «асоціальність» є узагальненням оцінок за двома шкалами нижнього рівня «совісність», «розгальмованість» і спрямована на інтегральну оцінку ступеня соціальної пристосованості особистості; «інтроверсія» є узагальненням оцінок за трьома шкалами нижнього рівня «загальна активність», «сором'язливість», «товариськість» і дає можливість інтегрально оцінити ступінь соціальної контактності особистості; «сензитивність» є узагальненням оцінок за двома шкалами нижнього рівня «естетична чутливість», «жіночність» та призначена для інтегральної оцінки делікатності емоційних переживань.

Опитувальник Ф.Е. Вільямса, модифікований О.Є. Тунік (Тунік, 2003), дозволив визначити наступні показники творчості: схильність до ризику, складність (комплексність), допитливість та уяву. Схильність до ризику має такі прояви: конструктивне сприйняття критики, припущення можливості невдачі; намагання висувати припущення; діяти у неструктурованих умовах; захищати власні цілі. Складність (комплексність) проявляється в пошуку багатьох альтернатив; баченні різниці між тим, що є, і тим, що могло б бути; прагненні привести в порядок непорядковане; аналізувати складні проблеми, сумніватися в єдиному вірному рішенні. Проявами допитливості є здатність продукувати ідеї; пошук виходу з невизначених ситуацій; цікавість до загадок, головоломок; роздуми над прихованим сенсом явищ. Уява проявляється у здатності до візуалізації, довірі до інтуїції.

За співвідношенням естетичної чутливості як інтегральної властивості особистості та депресії як інтегральної властивості індивідності нами виокремлено 4 типи: до *I типу* «+ +» належать особи з високим рівнем естетичної чутливості та високим рівнем депресії; до *II типу* «- +» ввійшли особи з низьким рівнем естетичної чутливості та високим рівнем депресії; *III тип* «- -» склали особи з низьким рівнем естетичної чутливості та низьким рівнем депресії; до *IV типу* «+ -» належать особи з високим рівнем естетичної чутливості та низьким рівнем депресії. Ті психологічні властивості, за якими виявлено статистично значущі відмінності як за дисперсійним аналізом, так і за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, є підстава вважати типологічними (Подшивайлов та ін., 2020).

За типологічними властивостями нами виявлено наступні особливості виділених типів. Для *I типу* (високий рівень естетичної чутливості у поєднанні з високим рівнем депресії), властивостями якого визначено невротизм, совісність, інтроверсію, уяву, абулію (як психотичний невротизм), сензитивність (та її складову нижчого порядку – жіночність), психічну неврівноваженість, сором'язливість, психотизм, характерним є високий рівень прояву (у порівнянні з іншими типами) всіх названих властивостей, за винятком уяви, який визначено як середній. Для *II типу* (низький рівень естетичної чутливості у поєднанні з високим рівнем депресії), характерним порівняно з іншими типами є високий рівень психотизму, психічної неврівноваженості, емоційної нечутливості, невротизму та середній рівень схильності до домінування. *III тип* (низький рівень естетичної чутливості у поєднанні з низьким рівнем депресії) вирізняється з поміж інших типів низьким рівнем психотизму, психічної неврівноваженості, сензитивної емпатійності, жіночності, сензитивності, сором'язливості, совісності, невротизму і водночас високим рівнем соціальної контактності та середнім рівнем її складової нижчого порядку – загальної активності. Визначальними для *IV типу* (високий рівень естетичної чутливості у поєднанні з низьким рівнем депресії) є високі рівні соціальної контактності (у поєднанні з низьким рівнем її складової нижчого порядку – загальної активності), сензитивності (та її складової нижчого порядку – жіночності), середні рівні сензитивної емпатійності, совісності, творчості (у поєднанні

з її складовими нижчого порядку – високим рівнем складності та середнім рівнем уяви) (Подшивайлов та ін., 2020).

Діагностика естетичної чутливості як інтегральної властивості особистості та депресії як інтегральної властивості індивідності здійснюється за допомогою шкал багатофакторного особистісного опитувальника В.М. Мельникова та Л.Т. Ямпольського «Психодіагностичний тест» (ПДТ) (Мельников, Ямпольський, 1985).

Визначення рівня естетичної чутливості

Інструкція. Дайте відповідь так або ні на запропоновані питання, поставивши «+», якщо відповідь «так», чи «-», якщо відповідь «ні» у відповідну колонку бланку.

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	Я більш охоче придбаю книгу про особливості державного управління, ніж книгу з мистецтва.	
2.	Мене завжди цікавила техніка, наприклад автомобілі, літаки, гелікоптери, мотоцикли і т.д.	
3.	У газеті мене більше зацікавить стаття з заголовком «Сучасні проблеми культури й мистецтва», ніж з заголовком «Покращення виробництва і торгівлі».	
4.	По-моєму, цікавіше бути інженером, ніж філософом.	
5.	Думаю, що я більш чутливий(-а) до прекрасного, ніж більшість людей.	
6.	Я значно більше зацікавлений(-а) у ділових і матеріальних успіхах, ніж у пошуку духовних і художніх цінностей.	
7.	Я віддаю перевагу історичним романам над науковими повідомленнями з екології.	
8.	Я люблю поезію.	
9.	Мені б сподобалося бути квіткарем.	
10.	Мені більше подобається їжа з екзотичних продуктів, а не звичні страви.	
11.	Якби я був(-ла) журналістом, мені б сподобалося писати про театр.	
12.	Мене завжди дуже мало приваблювали ігри з ляльками.	
13.	По телевізору я охочіше подивлюся передачу про нові винаходи, ніж концерт.	
14.	Я буваю упертим(-ою) просто з принципу, а не тому, що це для мене важливо.	
15.	Я хотів(-ла) б бути співаком (-чкою).	

За кожне співпадиння відповіді з ключем нараховується 1 бал. Підра-
хунок балів здійснюється за таким ключем: відповіді «+» на питання 3,
5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15; відповіді «-» на питання 1, 2, 4, 6, 12, 13.

Визначення рівня депресії

*Інструкція. Дайте відповідь так або ні на запропоновані питання,
поставивши «+», якщо відповідь «так», чи «-», якщо відповідь «ні» у від-
повідну колонку бланку.*

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	Коли я щось планую, я часто розраховую на щасливий випадок і везіння.	
2.	Часом мені здається, що труднощів занадто багато і мені їх не здолати.	
3.	До мене рідко приходять сумні думки.	
4.	Коли я щось роблю (працюю, їм, рухаюся), я часто перестрибую з одного на інше, а не дію обдуманно і методично.	
5.	Часом я відчуваю себе непотрібним(-ою).	
6.	Мої батьки часто були налаштовані проти моїх знайомих.	
7.	У мене часто буває настрій, коли я легко відволікаюся від справи, стаю неуважним(-ою) і мрійливим(-ою).	
8.	Інколи я відчуваю ненависть до членів моєї родини, яких я завжди люблю.	
9.	Навіть серед людей я відчуваю свою самотність.	
10.	Мрії у моєму житті багато означають, але я про це нікому не розповідаю.	
11.	Мої наміри часто здаються настільки нездійсненними, що я відмовляюся від них.	
12.	Частіше за все у мене буває одразу декілька різних захоплень.	
13.	Нерідко бувають ситуації, коли легко втратити віру в успіх.	
14.	Інколи я хвалю людей, яких знаю дуже мало.	
15.	Я легко бентежуся.	
16.	Я інколи подовгу не можу нічого робити, тому що важко приму- сити себе взятися за роботу.	
17.	Інколи мені здається, що я ні на що не здатен (-а).	
18.	Моя поведінка значною мірою залежить від звичаїв людей, які мене оточують.	
19.	Я надаю перевагу діяти під впливом миті, не замислюватися, навіть якщо це призводить до подальших труднощів.	
20.	Я можу послатися на хворобу, щоб уникнути неприємностей.	

№ з/п	Питання	Відповідь
21.	Звички деяких членів моєї родини мене дуже дратують.	
22.	У мене рідко бувають напади поганого настрою.	
23.	Буває, я відмовляюся від початок справи через невір'я у свої сили.	
24.	У моїй родині є нервові люди.	

За кожне співпадіння відповіді з ключем нараховується 1 бал. Підрахунок балів здійснюється за таким ключем: відповіді «+» на питання 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24; відповіді «-» на питання 3, 22.

Визначення типу особистості за співвідношенням естетичної чутливості та депресії здійснюється так: якщо за показником естетичної чутливості у досліджуваного 8 балів і більше, а за показником депресії 15 балів і більше, то він належить до I типу «Аватарність»; якщо за показником естетичної чутливості у досліджуваного 7 балів і менше, а за показником депресії 15 балів і більше, то він належить до II типу «Індивідність»; якщо за показником естетичної чутливості у досліджуваного 7 балів і менше, а за показником депресії 14 балів і менше, то він належить до типу III «Вітальність»; якщо за показником естетичної чутливості у досліджуваного 7 балів і більше, а за показником депресії 14 балів і менше, то він належить до IV типу «Особистість». Характеристика типів студентів за співвідношенням інтегральних властивостей особистості та індивідності, а також ілюстрації до них представлені на рис. 1.

Виявлені відмінності між типами особистості за співвідношенням естетичної чутливості та депресії у рівні прояву більшості з досліджуваних параметрів дали можливість здійснити їх розгорнуту психологічну характеристику. Скориставшись інтерпретацією досліджуваних показників, запропонованою авторами застосованих нами методик (Бойко, 1996; Мельников, Ямпольський, 1985; Психодіагностичний тест, 2002; Тунік, 2003), а також висунутими теоретичними положеннями і нашими спостереженнями, ми здійснили характеристику кожного з визначених типів (Подшивайлов та ін., 2020; Подшивайлова, Шепельова, 2020а; Подшивайлова, Шепельова, 2020б; Подшивайлова, Шепельова, 2020с; Подшивайлова, Шепельова, 2020д).

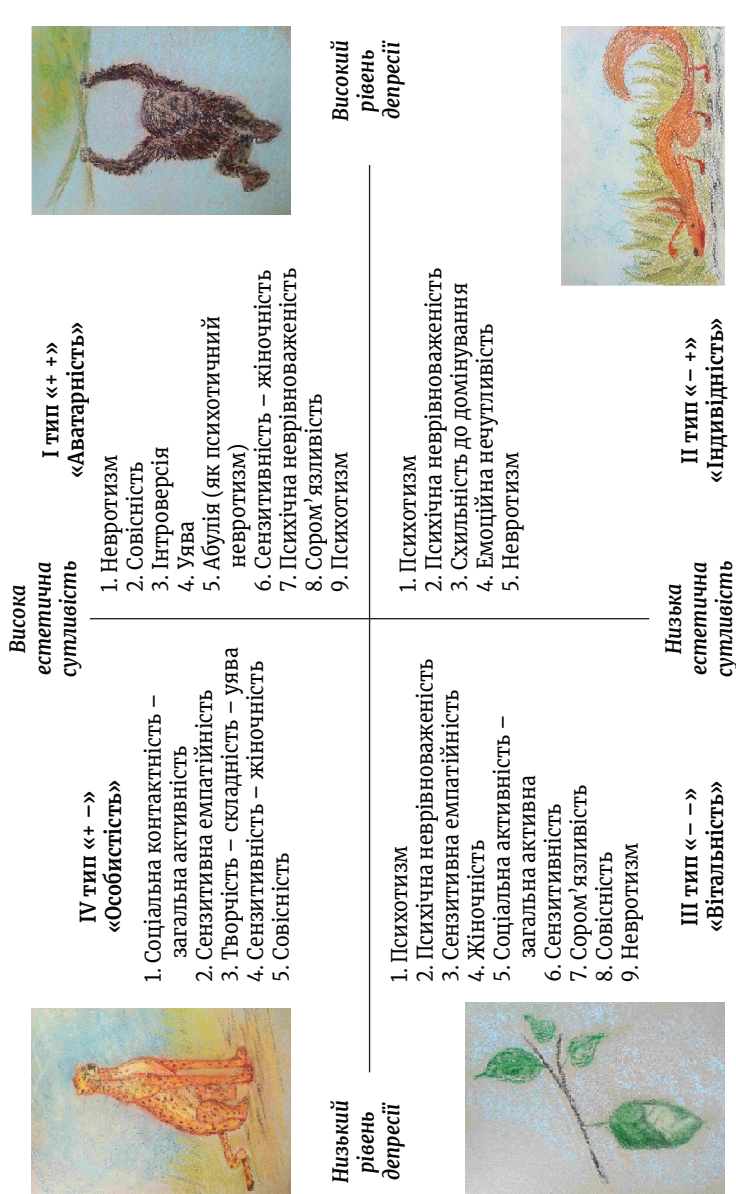


Рис. 1. Характеристика типів студентів за співвідношенням інтегральних властивостей особистості та індивідності та ілюстрації до них

I тип особистості має високий рівень естетичної чутливості та високий рівень депресії. Ілюстрація до I типу представлено на рис. 2. Естетична чутливість передбачає здатність людини помічати гарне, красиве, гармонійне у навколишньому світі та у собі, а також гостро відчувати прояви некрасивого, негарного, дисгармонійного (Подшивайлов та ін., 2020; Подшивайлова, Шепельова, 2020с). Завдяки високому рівню естетичної чутливості судження людини про життя мають безпосередньо-чуттєвий характер, такі люди наділені багатю уявою, фантазією, схильні захоплюватися, легко приходять у захват. У життєвих вчинках, симпатіях і прихильностях покладаються на почуття і враження, не особливо довіряють логіці й розрахункам, не звертають уваги на поточні й повсякденні справи та обов'язки. В поведінці їм не вистачає почуття відповідальності, реалізму, вміння відрізнити вигадку від дійсності. Їхньому мисленню не вистачає планомірності, порядку й зв'язності, судженням – зрілості й здорового глузду, а сприйняттю життя – тверезості й глибини (Мельников, Ямпольський, 1985).

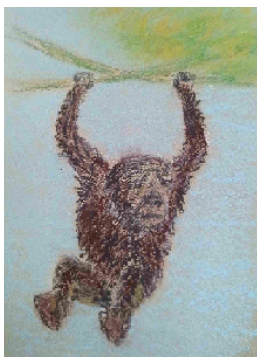


Рис. 2. Ілюстрація до типу «Аватарність»

Високий рівень депресії характерний для осіб зі зниженим настроєм. Постійно похмурі, відчужені, занурені у власні переживання, вони викликають неприязнь у оточуючих. Їх можуть вважати пихатими, недосяжними, такими, що уникають спілкування через надмірну зарозумілість. Але за зовнішньою видимістю відчуженості й похмурості ховається чуйність, постійна готовність до самопожертви.

В тісному колі близьких друзів вони втрачають скутість і відстороненість, оживають, стають веселими, говірливими, навіть жартівниками й гумористами. У справах їх відрізняють старанність, добросовісність, послужливість разом із конформністю, нерішучістю, невпевненістю, нездатністю приймати рішення без вагань. Будь-яка діяльність для них є важкою, неприємною, протікає з почуттям надмірного психічного напруження, швидко втомлює, викликає відчуття повного безсилля і виснаження. Особливо чутливі вони до інтелектуального навантаження. Від них важко домогтися тривалого інтелектуального напруження. Швидко втомлюючись, вони втрачають довільність управління психічними процесами, скаржаться на загальне почуття важкості, «ліні», порожності в голові, тимчасову загальмованість. Їм часто докоряють за повільність, неоперативність, відсутність наполегливості та рішучості. Частіше за все вони не здатні до тривалого вольового зусилля, легко губляться, впадають у відчай. У зробленому бачать тільки помилки, а у майбутньому – нездоланні труднощі. Особливо болісно вони переживають реальні неприємності, не можуть викинути їх з голови, знов і знов звинувачують себе у всьому. Події минулого і майбутнього життя, незалежно від їх справжнього змісту, викликають докори сумління, пригнічене передчуття бід і нещастя. Вони бачать причину усіх бід у самих собі, у власній неповноцінності й «гріховності», тому вважають безглуздим боротися, чинити опір, не здатні до дієвої ініціативи. Вони покійно схиляють голову під ударами долі, відрізняються безмовністю і терпимістю, а у суб'єктивно нестерпних ситуаціях приходять до думки про можливість покинути життя (Мельников, Ямпольський, 1985).

Цей тип ми умовно назвали «Аватарність», взявши за основу широко вживане у сучасному інформаційному середовищі поняття «аватар» для позначення невеличкою статичного або анімованого зображення користувача для представлення його в блогах, чатах тощо (Подшивайлов та ін., 2020).

Під «аватарністю» ми розуміємо поєднання у людини природного (у нашому випадку – властивості особистості) зі штучно втіленим під жорстким тиском агресивного зовнішнього середовища (у нашому випадку – властивості індивідності), коли штучне, будучи

антиподним природному, починає домінувати за рахунок активного паразитування, перетворення (руйнування) людського ресурсу (Подшивайлов та ін., 2020).

Як показали результати нашого теоретико-емпіричного дослідження, у цього типу переважна більшість всіх досліджуваних властивостей ніби спеціально виведена зі стану рівноваги і знаходиться у стані збудження (про що свідчать високі рівні показників порівняно з іншими типами). А саме у стані збудження і відбувається швидка втрата ресурсу. Окрім того, особистісні та індивіднісні властивості неймовірно переплутані між собою, при цьому індивіднісні властивості поступово витісняють і підмінюють собою особистісні (Подшивайлов та ін., 2020).

Далі опишемо властивості типу «Аватарність» шляхом характеристики його системоутворювальних параметрів: невротизм, совісність, інтроверсія, уява, абулія (як психотичний невротизм), сензитивність (та її складова нижчого порядку – жіночність), психічна невірноваженість, сором'язливість, психотизм.

Невротизм – підвищена чутливість, в результаті якої малозначущі та індиферентні подразники легко викликають неадекватні бурхливі сплески роздратування та збудження (Мельников, Ямпольський, 1985). Для осіб з високим рівнем невротизму властива висока тривожність, почуття занепокоєння й боязкості, схильність до сумнівів, крайня нерішучість. Вони чутливі, дуже вразливі, невпевнені у власних силах, прагнуть до послідовності дій і вчинків, дотримуються стереотипного способу життя, педантичні. Мають достатньо сильне почуття обов'язку й відповідальності. Намагаються бути акуратними й зобов'язливими (Психодіагностичний тест, 2002).

Совісність. У психологічному словнику за редакцією В.І. Войтка подане таке визначення совісті: «Совість – особистісна форма морально-емоційного самоконтролю, компонент моральної самосвідомості. <...> Моральна оцінка дається самим суб'єктом, її джерело – внутрішня етична інстанція. <...> Совість визначає нормативно-ціннісний конструкт дозволеного і бажаного в структурі діяльності. Наявність розвинутої і чутливої совісті надає поведінці людини цілісності і природності, здатності бути собою у всіх життєвих аспектах. Совість

не дозволяє бути самовдоволеним і байдужим, вона – основа альтруїстичної людини, її постійного прагнення допомогти іншому. У структурі свідомості совість – вищий морально-психологічний регулятор «світвідношення особистості» (Психологічний словник, 1982).

Для осіб з високим рівнем совісності властиве почуття відповідальності, добросовісність, стійкість моральних принципів. У своїй поведінці вони зазвичай керуються почуттям обов'язку, суворо дотримуються етичних стандартів, майже завжди прагнуть до виконання соціальних вимог. Такі особи глибоко порядні не тому, що сліdkують за своєю поведінкою, а завдяки внутрішнім стандартам і вимогам до себе. Вони з повагою ставляться до моральних норм, їм властива точність і акуратність у справах, у всьому люблять порядок, поважають закони, на нечесні вчинки не йдуть, навіть якщо це передбачає якусь вигоду. Висока добросовісність зазвичай поєднується з самоконтролем і прагненням до ствердження суспільних цінностей (Мельников, Ямпольський, 1985).

Інтроверсію ми розглядаємо у класичному значенні як переважну скерованість психічних процесів людини (увагу, сприймання, мислення тощо) на свій власний внутрішній світ на відміну від екстраверсії, при якій переживання людини скеровані на зовнішній світ (Психологічний словник, 1982). Завищений рівень інтроверсії свідчить про те, що особи, які належать до I типу, відчують труднощі у встановленні контактів з оточенням, замкнені, нетовариські, прагнуть до видів діяльності, не пов'язаних з широким спілкуванням. Інтровертовані особи в ситуаціях вимушеного спілкування легко дезорганізуються, не вміють обирати адекватну лінію поведінки, тримаються то скуто, то занадто невимушено, нервують, легко втрачають душевну рівновагу. Можливо, через це вони намагаються тримати дистанцію у стосунках з іншими людьми. Однак вони не підкреслюють своєї відчуженості, просто намагаються триматися в тіні, ні у що не втручатися і не нав'язувати свою точку зору. Удаваність та інтриги їм не властиві, вони з повагою ставляться до прав інших, цінують індивідуальність і своєрідність у людях, вважають, що кожен має право на власну точку зору. Велику увагу вони приділяють роботі, бачать в цьому сенс життя, цінують професіоналізм і майстерність, розглядають добре виконану роботу як особисту винагороду (Мельников, Ямпольський, 1985).

Уява виявляється у здатності до візуалізації, довірі до інтуїції (Тунік, 2003).

Абулія (психотичний невротизм) розглядається як хворобливе ослаблення або втрата волі. У практичній діяльності людини абулія виступає як безвільність, незібраність, невміння спрямовувати свої психічні зусилля в напрямі досягнення мети, нездатність приймати рішення і діяти (Психологічний словник, 1982).

Поєднання високого рівня психотизму з високим рівнем невротизму, зовні виражається у «мімозоподібності», болісній вразливості. Сором'язливі, скуті й боязкі, вони постійно відчувають страхи і хвилювання, не вірять у власні сили, не вміють налагоджувати контакти, відстоювати свої інтереси й досягати поставлених цілей. Рятуючи себе від вражаючої дійсності, вони повністю йдуть у світ вигадок і фантазій, у цих фантазіях вони ніби компенсують себе за невдачі в реальному житті (Мельников, Ямпольський, 1985).

Сензитивність – делікатність емоційних переживань. Високий рівень сензитивності свідчить про тонку душевну організацію, чутливість, уразливість, артистичність, художнє сприйняття довколишнього світу, чемність, ввічливість, делікатність, емоційну зрілість. Сензитивні особи не виносять грубих слів, грубих людей і грубої роботи. Реальне життя легко їх ранив. Вони м'які, жіночні, занурені у фантазії, вірші й музику; «тваринні» потреби їх не цікавлять. Хоча в поведінці вони чемні, ввічливі й делікатні, намагаються не доставляти іншим людям незручностей, особливої любові колективу вони не мають, оскільки часто вносять дезорганізацію і розбіжності у цілеспрямовану, налагоджену групову діяльність, заважають групі йти реалістичним шляхом, відволікають членів групи від основної діяльності (Мельников, Ямпольський, 1985).

Високий рівень *жіночності* (як шкали нижчого порядку у складі сензитивності) надає представникам цього типу чуттєвості, схильності до хвилювань, м'якості, поступливості, скромності у поведінці, але не у самооцінці. У них широкі, різноманітні, слабо диференційовані інтереси, розвинена уява, потяг до фантазування і естетичних занять. Вони проявляють зацікавленість у філософських, морально-етичних і світоглядних проблемах і часом демонструють надмірну занепокоє-

ність особистими проблемами, схильність до самоаналізу і самокритики. Така зануреність в особисті проблеми й переживання не є ані невротичною, ані інфантильною. У них підвищений інтерес до людей і нюансів міжособистісних стосунків, їм досягне розуміння рушійних сил людської поведінки. Вони здатні тонко відчувати інших людей, вміють емоційно висловлювати свої думки, зацікавити інших людей своїми проблемами, м'яко, без тиску схилити їх на свою сторону. У поведінці їм не вистачає сміливості, рішучості й наполегливості. Вони пасивні, залежні, уникають суперництва, легко поступаються, підкорюються, із задоволенням приймають допомогу і підтримку (Мельников, Ямпольський, 1985).

Психічна неврівноваженість є узагальненням оцінок за трьома шкалами нижнього рівня: «невротизм», «психотизм», «депресія» та призначена для інтегральної оцінки ступеня психічної стійкості особистості. Високий рівень психічної неврівноваженості вказує на стан дезадаптації, тривожність, втрату контролю над власними потягами, виражену дезорганізацію поведінки. У відвертих розповідях про себе переважають скарги на безсоння, хронічну втому і виснаженість, власну неповноцінність і непристосованість, безпомічність, спад сил, неможливість зосередитися, розібратися у власних переживаннях, почуття нестерпної самотності та багато іншого. Оточуючі їх характеризують як напружених, нервових, конфліктних, упертих, відсторонених, егоїстичних і непослідовних у поведінці. Нестача конформності та дисципліни є найбільш розповсюдженою характеристикою їх поведінки (Мельников, Ямпольський, 1985).

Сором'язливість – така психологічна риса людини, що виникає і проявляється у присутності інших людей в результаті усвідомлення й переживання людиною невідповідності своїх дій та вчинків тим нормам, яких вона повинна дотримуватися у своєму житті. Високий рівень сором'язливості властивий скутим, нерішучим і невпевненим у собі особам. Вони усього бояться, уникають ризикованих ситуацій, неочікувані події зустрічають із занепокоєнням, від будь-яких змін очікують тільки неприємностей. За необхідності прийняти рішення або надмірно вагаються, або подовгу відкладають рішення і не переходять до його виконання. Фаза боротьби мотивів і вагань затягнута

до неможливості перейти до прийняття рішення та його реалізації. У спілкуванні такі особи скуті, намагаються не виділятися, знаходитися в тіні та ні у що не втручатися. Вони уникають великих компаній, надають перевагу не широкому спілкуванню, а вузькому колу старих, перевірених друзів (Мельников, Ямпольський, 1985).

Психотизм – шкала нижнього рівня у «Психодіагностичному тесті» (ПДТ), яку автори цього тесту використовують для оцінки ступеня адекватності людини. Особам з високим рівнем психотизму властиві аутизм, відособленість, відгородженість від подій оточуючого світу. Вони живуть ніби поза часом і простором. Усі їхні вчинки, почуття, переживання значно більшою мірою підкорені внутрішнім, ендогенним законам, ніж екзогенним впливам з боку оточення. Внаслідок цього їх думки, почуття і вчинки здаються немотивованими, дивними і парадоксальними. У житті їх зазвичай вважають диваками, фантазерами, дивними, ексцентричними людьми. Усе в їх зовнішньому вигляді вражає своєрідністю та яскравою неповторністю. Навіть манера триматися, жести, міміка виокремлюють їх, звертають на себе увагу. Загальним для моторики цих людей є відсутність природності, гармонійності й плавності. Це може проявлятися як в манірності, стилізації, так і в надмірній недостатності та стереотипності рухів. Особливо багато своєрідності в їх мовленні. Більш за все впадає в очі відсутність єдності між змістом висловлювань і паралінгвістичним супроводом. Парадоксальність зовнішнього вигляду поєднується з парадоксальністю мислення і поведінки. Їх мислення відсторонене від дійсності й знаходиться під владою формальних, схоластичних конструктів і роздумів. Вони сприймають життя крізь окуляри формальних схем, і воно слугує їм лише ілюстрацією для усіх готових висновків і положень. Оскільки власний життєвий досвід мало впливає на їх світогляд, невідповідність поглядів подіям реального життя їх мало бентежить. Вони бачать світ не таким, яким він є, а таким, яким вони його вигадали (Мельников, Ямпольський, 1985).

Емоційне життя цих людей складне, малозрозуміле, незвичне і так само мало залежить від реального плину подій, як і їхнє мислення. Кожна окрема емоційна реакція вступає у складні, заплутані відносини з загальним фоном настрою і переживаннями, кожна подія породжує

одночасно декілька суперечливих почуттів і емоцій. Тому психотична особа знаходиться у постійному внутрішньому конфлікті із собою, постійно напружена і збуджена, незалежно від ступеня напруженості реальної ситуації. Ця хронічна напруга може без зовнішнього приводу прориватися у неочікуваних афективних реакціях озлоблення, люті, страху (Мельников, Ямпольський, 1985).

Далі розглянемо характерні особливості *II туну* (з низьким рівнем естетичної чутливості та високим рівнем депресії) (ілюстрація на рис. 3). Як і представники першого типу, вони мають високий рівень депресії (опис якої подано у I типі), однак для них характерний низький рівень *естетичної чутливості*, властивий особам врівноваженим, зрілим, розважливим, таким, що добре орієнтуються в життєво важливих речах, тверезо оцінюють обставини і людей. Їм властивий розсудливий, абстрактний тип мислення, пам'яті та сприймання. До всіх життєвих подій вони підходять з логічним мірилом. Шукають раціональних пояснень і практичної вигоди. У їх судженнях переважають словесно-мисленнєві оцінки, при зіткненні з незнайомою обстановкою вони спираються на абстрактні міркування та засвоєні логічні схеми. Безпосереднє сприйняття виражене слабо, тому в неочікуваних ситуаціях їм може не вистачити уяви та винахідливості (Мельников, Ямпольський, 1985).



Рис. 3. Ілюстрація до типу «Індивідність»

Цей тип умовно названо «Індивідність». Під «індивідністю» ми розуміємо зовнішній, соціальний прояв індивіда. Індивід же розглядається як стан, що потребує постійного надходження ресурсу ззовні. Індивід, як представник *Homo sapiens*, так і не набувши від народження

у процесі розвитку здатності виробляти, продукувати, творити власний життєвий ресурс, пристосовується виживати за рахунок запозичення чужого ресурсу (Подшивайлова, Шепельова, 2020с; Подшивайлова, Шепельова, 2020d).

Нагадаємо, що системоутворювальними параметрами індивідності є психотизм, психічна неврівноваженість, розгальмованість, схильність до домінування (як емоційна нечутливість психічної неврівноваженості), депресія (як невротичний психотизм), схильність до ризику (як асоціальна розгальмованість), емоційна нечутливість, асоціальність, невротизм. Охарактеризуємо більш детально індивіднісні властивості. Відзначимо, що типологічні властивості II типу, які статистично значуще відрізняються від аналогічних властивостей інших виділених типів, це високий рівень психотизму, психічної неврівноваженості, емоційної нечутливості, невротизму та середній рівень схильності до домінування.

Опис характерних для представників II типу високого рівня психотизму, високого рівня психічної неврівноваженості, та високого рівня невротизму, подано в характеристиці I типу під номерами 9, 7 та 1 відповідно.

Розгальмованість. Високий рівень розгальмованості свідчить про відсутність соціальної конформності, поганий самоконтроль та імпульсивність. Особи з високим рівнем розгальмованості мають сильний потяг до гострих афективних переживань, за відсутності яких відчують нудьгу. Потреба у стимуляції та збудливих ситуаціях робить нестерпною будь-яку затримку. Вони прагнуть задовольнити свої бажання одразу ж у безпосередній поведінці, серйозно не замислюючись про наслідки своїх вчинків, діють імпульсивно і необдуманно. Тому вони не враховують свого негативного досвіду, у них багаторазово виникають ускладнення одного й того ж характеру (Мельников, Ямпольський, 1985).

При поверхневих контактах вони створюють сприятливе враження завдяки свободі від обмежень, розкутості й впевненості у собі. Вони говіркі, охоче беруть участь у колективних заходах, жваво відгукуються на будь-які події (повідомлення, видовища, пригоди), знаходять новизну, інтерес навіть у повсякденних незначних деталях.

Однак відсутність стриманості й розсудливості може призвести до різних ексцесів (вживання алкоголю, ледарства, нехтування власних обов'язків), що не може не відштовхувати оточуючих (Мельников, Ямпольський, 1985).

Схильність до домінування (як емоційна нечутливість психічної невірноваженості) полягає у тенденції компенсувати почуття власної неповноцінності та тривогу, ставлячи себе вище за інших, не враховуючи при цьому їхніх почуттів (Подшивайлова, Шепельова, 2020с). Здебільшого саме за рахунок гарно розвиненої схильності до домінування представники типу «індивідність» і компенсують відсутність власного ресурсу, пригнічуючи та підкорюючи тих, хто потрапляє у їхнє поле зору. Тим самим змушують оточуючих «ділитись» своїм ресурсом, виступають для них своєрідними інгібіторами (Подшивайлов та ін., 2020).

Схильність до ризику виявляється тому, що суб'єкт відстоює свої ідеї, не звертаючи уваги на реакцію інших; ставить перед собою високі цілі й намагається їх досягти; припускає для себе можливість помилок і невдач; любить вивчати нові речі чи ідеї й не піддається чужим думкам; не надто стурбований тим, що хтось може не схвалювати його поведінки; воліє мати можливість ризикнути, щоб дізнатися що з цього вийде (Тунік, 2003).

Відповідно до нашої теоретичної моделі, схильність до ризику розглядається як асоціальна розгальмованість, тобто здатність з легкістю порушити соціальні норми задля задоволення власних нагальних потреб (Подшивайлов та ін., 2020; Подшивайлова, Шепельова, 2020а; Подшивайлова, Шепельова, 2020b; Подшивайлова, Шепельова, 2020с; Подшивайлова, Шепельова, 2020d).

Щодо *емоційної нечутливості* зазначимо: найбільш влучно ця властивість характеризується поняттям «індиферентність». Індиферентність (від лат. *indifferens* – байдужий) – нейтральне байдуже ставлення до когось або до чогось (Психологічний словник, 1982). У англійській мові індиферентність (*indifference*) вживається у декількох значеннях: 1) відсутність інтересу, участі, турботи або симпатії; 2) посередність, звичайність, бездарність (Новий англо-український та українсько-англійський словник, 2000). Ми схильні брати до уваги всі перераховані значення цього поняття в комплексі. З урахуванням вищезазначеного

емоційну нечутливість можна розглядати як знижену (чи навіть відсутню) чутливість до прекрасного, гармонійного, розумного, логічного тощо (Подшивайлова, Шепельова, 2020с).

Асоціальність. Дозволяє оцінити ступінь соціальної пристосованості. Високі значення характерні для осіб, які мають труднощі соціальної адаптації, негативне ставлення до соціальних вимог, виявляють повторювані асоціальні реакції, які важко піддаються корекції. Високі оцінки за цією шкалою свідчать про моральну неповноцінність, відсутність вищих соціальних почуттів. Почуття гордості, обов'язку, любові, сорому і т. п. для таких осіб нічого не означають. Вони байдужі до похвали й покарань, нехтують обов'язками, не враховують правила спільного життя й морально-етичні норми. Їх відрізняє велика любов до чуттєвих насолод і задоволень. Потяг до насолод і гострих відчуттів сильніший за усякі затримки і обмеження. Вони прагнуть до негайного задоволення своїх бажань, не враховуючи обставини й бажання оточуючих. Критику й зауваження вони сприймають як зазіхання на особисту свободу. Вороже ставляться до тих, хто намагається управляти їх поведінкою, змушує їх триматися у соціально допустимих межах. Незважаючи на бурхливі афекти при виникненні бажань і на активність в отриманні задоволення, їх бажання нестійкі. Швидко виникає пересичення з почуттям нудьги й роздратованості. Раніше готові на все для задоволення своєї пристрасті, вони раптом стають не просто холодними або байдужими, а злісними й жорстокими. Вони отримують особливе задоволення, коли показують свою владу, примушують страждати близьких людей, прихильності яких вони зовсім недавно так посилено домогалися. Надмірний егоїзм і себелюбство визначають усі їхні вчинки й поведінку. Для задоволення власних бажань і честолюбства вони готові докласти багато зусиль, але не вважають необхідним виконувати свої зобов'язання перед іншими людьми (Мельников, Ямпольський, 1985).

Для осіб з низьким рівнем асоціальності характерна підвищена ідентифікація з соціальними нормами, конформність, поступливість, скромність, залежність, можлива вузькість кола інтересів. Також вони малоактивні, скуті, сором'язливі, м'які, задовольняються досяжним і наявним. У діяльності їм не вистачає наполегливості й завзятості, особливо в досягненні суто особистих цілей. Вони покірні, поступливі, надто

легко погоджуються з владою й авторитетом, завжди готові дослухатися і прийняти пораду старшої чи досвідченішої особи, мають недостатню власну активність у діяльності (Мельников, Ямпольський, 1985).

Середній рівень асоціальності, властивий представникам цього типу, передбачає як повагу до соціальних норм, так і наявність власної позиції.

Далі перейдемо до *характеристики III типу* (з низьким рівнем естетичної чутливості та низьким рівнем депресії), системоутворювальними параметрами якого є психотизм, психічна неврівноваженість, сензитивна емпатійність, жіночність, соціальна контактність, сензитивність, сором'язливість, совісність, невротизм. Для цього типу властиві найвищі серед усіх типів середні значення соціальної контактності та емоційної нечутливості. Ілюстрація до типу «Вітальність» представлено на рис. 4. III тип вирізняється з поміж інших типів низьким рівнем психотизму, психічної неврівноваженості, сензитивної емпатійності, жіночності, сензитивності, сором'язливості, совісності, невротизму і водночас високим рівнем соціальної контактності та середнім рівнем її складової нижчого порядку – загальної активності (Подшивайлов та ін., 2020).



Рис. 4. Ілюстрація до типу «Вітальність»

Цей тип отримав умовну назву «Вітальність» від слова вітальний (з лат. *vitalis*) – життєвий, життєздатний, живучий, належний до явищ життя (Литвинов, 2018; Oxford Dictionary of English, 2010).

Під «вітальністю» ми розуміємо такий стан людини, коли чи не єдиним (майже інстинктивним) залишається прагнення людини вижити в ситуації втрати особистісного ресурсу, зберегти життєві функції організму шляхом зниження рівня прояву провідних психічних властивостей як особистості, так і індивідності (Подшивайлов та ін., 2020). Далі подамо опис системоутворювальних параметрів типу «вітальність».

Психотизм. Особи з низьким рівнем психотизму відрізняються стандартністю, стереотипністю, відсутністю своєрідності та оригінальності у мисленні та поведінці. Усі події й навколишній світ сприймають дзеркально, з мінімальними суб'єктивними викривленнями. Так само, як у дзеркалах, в них самих є тільки те, що є в їхньому оточенні. Головною особливістю осіб зі заниженим рівнем психотизму є повне злиття з середовищем, відсутність неповторності та своєрідності. Їхні думки, одяг, манери поведінки повністю відповідають тому, що сьогодні в їхньому середовищі вважається ознакою гарного смаку. Коли групові оцінки змінюються, вони з легкістю, без внутрішніх вагань і сумнівів будуть прагнути до того, що лише вчора видавалося їм осудливим. Вони ні в чому не хочуть відставати від свого оточення, виокремлюватися з нього. Тому ступінь соціалізації їх поведінки значною мірою залежить не тільки від них самих, але й від групи, під впливом якої вони знаходяться. Через несамостійність і підвищену навіюваність вони однаково легко піддаються як гарному, так і поганому впливу оточення. Несамостійні й безвільні, коли потрапляють у асоціальне середовище, вони легко засвоюють психопатичні форми поведінки, стають розпутними і нестриманими. У сприятливих соціальних умовах їх поведінка зовні не відрізняється від поведінки більшості оточуючих людей. Вони здаються акуратними, послужливими, добросовісними й миролюбними, вони не схильні до заздрості й суперництва, із задоволенням підкорюються владі й авторитету, не проявляють свавілля та честолюбства. Однак навіть у сприятливих умовах їх поведінка відрізняється слабкою ініціативою і недостатньою самостійністю. Вони здатні досягти успіху тільки у видах діяльності, що не потребують постійної особистої активності й ініціативності. Оскільки соціалізація таких людей має відображальний характер, вони

потребують постійної уваги, контролю, підтримки і прикладу (Мельников, Ямпольський, 1985).

Психічна неврівноваженість. Низький рівень психічної неврівноваженості вказує на відсутність внутрішньої напруженості, свободу від конфліктів, задоволеність собою і своїми успіхами, готовність дотримуватися норм і вимог за звичних обставин (Мельников, Ямпольський, 1985), однак при посиленні тиску ззовні або ж виникненні непередбачуваних ситуацій висока ймовірність втрати внутрішньої рівноваги (Психодіагностичний тест, 2002).

Сензитивна емпатійність. Низький рівень сензитивної емпатійності перш за все свідчить про невміння розуміти думки та почуття іншого, нездатність та небажання розуміти до чого є чутливою інша людина, що може її уразити, що викликає у неї естетичне задоволення, як потрібно себе поводити, щоб бути з цією людиною делікатним. Особи з такою властивістю внутрішньо байдужі до переживань інших, хоча зовнішньо і можуть демонструвати ввічливість і зацікавленість (Подшивайлов та ін., 2020).

Жіночність. Представники III типу мають найнижчий серед усіх типів показник жіночності, але він, так як і у інших типів, відповідає високому рівню. Ця властивість свідчить про розвинену чуттєвість, схильність до хвилювань, м'якість, поступливість. У них широкі, різноманітні, однак слабо диференційовані інтереси, розвинена уява, потяг до фантазування і естетичних занять. Вони проявляють зацікавленість у філософських, морально-етичних і світоглядних проблемах і часом демонструють надмірну занепокоєність особистими проблемами, схильність до самоаналізу і самокритики. У поведінці їм не вистачає сміливості, рішучості й наполегливості. Вони пасивні, залежні, уникають суперництва, легко поступаються, підкорюються, із задоволенням приймають допомогу і підтримку (Мельников, Ямпольський, 1985).

Соціальна контактність. Високий рівень соціальної контактності (низький рівень інтроверсії) свідчить про активність у колективі, долученість до суспільних видів діяльності. Також їх можна охарактеризувати як осіб екстравертованих, активних, честолюбних, таких, що прагнуть до суспільного визнання та підтримки, не соромляться, коли на них звертають увагу, не відчують труднощів у спілкуванні,

у встановленні контактів. Такі особи мають розвинену соціальну спритність, живе мовлення, високу активність, правильно оцінюють стосунки в колективі, а також вміють звернутися за допомогою та скористатися підтримкою інших людей для досягнення своїх власних цілей. Вони надають великого значення соціальному успіху, усіма способами домагаються суспільного визнання своїх власних досягнень, чим можуть викликати незадоволеність з боку тих людей, з якими їм доводиться мати справу (Мельников, Ямпольський, 1985).

Сензитивність. Цьому типу властивий найнижчий з усіх типів рівень сензитивності, що свідчить про їх помірну чутливість і делікатність емоційних переживань. Низький рівень сензитивності зустрічається у осіб, не схильних до фантазій, таких, що тверезо та реалістично мислять. Їхні інтереси вузькі та однотипні, суб'єктивні та духовні цінності їх не цікавлять, мистецтво не захоплює, наука здається нецікавою, занадто абстрактною і відірваною від життя. У своїй поведінці вони керуються надійними, реально відчутними цінностями, без особистої вигоди нічого не роблять. Успіхи інших людей і свої власні оцінюють за матеріальним достатком і службовим становищем. У спілкуванні їм іноді не вистачає делікатності й тактовності (Мельников, Ямпольський, 1985).

Сором'язливість. Також цьому типу властивий найнижчий з усіх типів рівень сором'язливості. Особи з низьким рівнем сором'язливості сміливі, рішучі, схильні до ризику, не губляться коли стикаються з незнайомими речами й обставинами. Рішення приймають швидко і одразу переходять до їх виконання, не вміють терпляче чекати, не виносять відкладання на потім і вагань, двоїстості й амбівалентності. У колективі тримаються вільно, незалежно, навіть дещо нахабнувато, дозволяють собі вольності, люблять у все втручатися, бути на видноті (Мельников, Ямпольський, 1985).

Совісність. Рівень совісності у представників цього типу також найнижчий з усіх типів. Таких осіб можна охарактеризувати як відносно порядних, вимогливих до себе та інших людей. Найчастіше вони намагаються діяти у відповідності зі своїми честю і совістю, але можливі й відхилення від загальноприйнятих моральних норм (Психодіагностичний тест, 2002). Особи з низьким рівнем совісності схильні

до неспостійності, ухиляються від виконання своїх обов'язків, ігнорують загальноприйняті правила, не докладають зусиль до дотримання суспільних вимог і культурних норм, зневажливо ставляться до моральних цінностей, заради власної вигоди здатні на нечесність і обман (Мельников, Ямпольський, 1985).

Невротизм – підвищена чутливість, в результаті якої малозначущі та індиферентні подразники легко викликають неадекватні бурхливі сплески роздратування та збудження (Мельников, Ямпольський, 1985). У представників III типу найнижчий рівень нейротизму порівняно з іншими типами, що свідчить про пригніченість психічних функцій. Однак він все ж таки залишається високим. Цим особам властива висока тривожність, почуття занепокоєння й боязкості, схильність до сумнівів, крайня нерішучість. Вони чутливі, дуже вразливі, невпевнені у власних силах, прагнуть до послідовності дій і вчинків, дотримуються стереотипного способу життя, педантичні. Мають достатньо сильне почуття обов'язку й відповідальності. Намагаються бути акуратними й зобов'язливими. За спокійних обставин демонструють спокій та незворушність, але в деяких випадках (конфлікти, екзамени) можуть виникати почуття занепокоєння та боязкості, сумніви у власних силах і здібностях. У спілкуванні, як правило, тактовні, але не завжди делікатні (Психодіагностичний тест, 2002).

I, нарешті, зробимо *характеристику IV тину* (з високим рівнем естетичної чутливості та низьким рівнем депресії). Цей тип отримав назву «Особистість» з притаманною їй сукупністю всіх тих позитивних властивостей і якостей, які розглядаються сучасною психологією. Ілюстрацію до типу «Особистість» представлено на рис. 5. Підкреслимо, що ми визначаємо «особистість» як зовнішній, соціальний прояв людини. Людина ж розглядається як стан, коли використовується лише власний ресурс і наявна здатність до творення (*рос. созидания*) життєвого ресурсу. Зовнішнім проявом людини є особистість, внутрішнім – індивідуальність (Подшивайлов та ін., 2020).

Властивості «особистості», як і «індивідності» досить повно описано у нашій попередній статті (Подшивайлова, Шепельова, 2020с). Нагадаємо, що системоутворювальними параметрами «особистості» ми визначаємо соціальну контактність, допитливість, емпатійність,

творчу допитливість, естетичну чутливість (як совісну соціальну контактність), сензитивну емпатійність, творчість, сензитивність, совісність. Зупинимось на тих типологічних властивостях IV типу особистості, що статистично значуще відрізняються від аналогічних властивостей інших виділених типів, зокрема: високий рівень соціальної контактності (у поєднанні з низьким рівнем її складової нижчого порядку – загальної активності), високий рівень сензитивності (та її складової нижчого порядку – жіночності), середній рівень сензитивної емпатійності, середній рівень совісності, середній рівень творчості (у поєднанні з її складовими нижчого порядку – високим рівнем складності та середнім рівнем уяви) (Подшивайлов та ін., 2020).

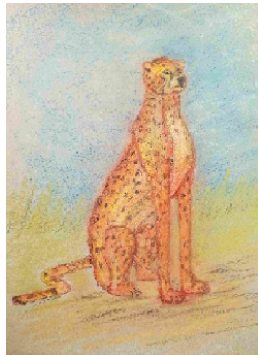


Рис. 5. Ілюстрація до типу «Особистість»

Соціальна контактність у представників типу «особистість» знаходиться на високому рівні (як і у представників III типу), однак суттєво відрізняється глибиною, змістовністю та збалансованістю. Високий рівень соціальної контактності (низький рівень інтроверсії) свідчить про активність у колективі, долученість до суспільних видів діяльності. Також їх можна охарактеризувати як осіб екстравертованих, активних, честолюбних, таких, що прагнуть до суспільного визнання, лідерства, не соромляться, коли на них звертають увагу, не відчувають труднощів у спілкуванні, у встановленні контактів, охоче беруть на себе відповідальність та головні ролі у взаємовідносинах з оточуючими. Водночас удаваність та інтриги їм не властиві, вони з повагою ставляться до прав

інших, цінують індивідуальність і свосрідність у людях, вважають, що кожен має право на власну точку зору. Велику увагу приділяють роботі, бачать в цьому сенс життя, цінують професіоналізм і майстерність, розглядають добре виконану роботу як особисту винагороду (Мельников, Ямпольський, 1985).

Допитливість виявляється у прагненні людини до пізнання навколишнього світу, оточуючих людей і самої себе, передбачає наявність пізнавальної мотивації. Допитливість виявляється у схильності ставити багато запитань на різноманітні теми, вивчати будову механічних речей, постійно шукати нові шляхи (способи) мислення, любові до вивчення нових речей та ідей, пошуку різних можливостей вирішення задач, використання різних джерел для пізнання (Тунік, 2003).

Емпатійність. «Емпатія – розуміння ставлень, почуттів, психічних станів іншої особи на відміну від симпатії, для якої характерне співпереживання. Процес емпатійності є в основному інтелектуальним за своїм змістом. Це, звичайно, не виключає можливості переживання суб'єктом емпатійності тих чи інших емоцій, але вони не тотожні тим, які відчуває людина, що є об'єктом емпатійності» (Психологічний словник, 1982: 53).

Творча допитливість. У поєднанні з творчістю, допитливість утворює таку властивість особистості, як *творча допитливість*. Окрім невичерпного інтересу до навколишньої дійсності, вона виявляється у продукуванні нових ідей, висуванні гіпотез, застосуванні набутих знань для вирішення нових задач (Подшивайлов та ін., 2020).

Середній рівень *сензитивної емпатійності*, характерний для типу «особистість», свідчить про достатньо розвинене вміння розуміти думки і почуття інших людей, виявляти щире зацікавлення до оточуючих без нав'язливості. Вміють висловити співчуття та підтримку. Вони здатні розуміти до чого є чутливою інша людина, що може її уразити, що викликає у неї естетичне задоволення, як потрібно себе поводити, щоб бути з цією людиною делікатним (Подшивайлов та ін., 2020).

Творчість як діяльність, що сприяє створенню, відкриттю чогось раніше для даного суб'єкта невідомого, у представників IV типу знаходиться на середньому рівні. Творчість пов'язана з розв'язанням нових задач чи із знаходженням нових способів розв'язування раніше

розв'язуваних задач, із розв'язуванням різного роду проблем, ситуативних труднощів, які виникають у виробничому і повсякденному житті» (Тунік, 2003). Отже, творчою можна вважати людину, здатну до такої діяльності.

Особам, які належать до цього типу, властивий найвищий з усіх типів рівень складності (як компонента творчості). Складність (комплексність) проявляється в пошуку багатьох альтернатив; баченні різниці між тим, що є, і тим, що могло б бути; прагненні привести в порядок невпорядковане; аналізувати складні проблеми, сумніватися в єдиному вірному рішенні (Тунік, 2003). Також їм властивий середній рівень уяви, що проявляється у здатності до візуалізації, довірі до інтуїції (Тунік, 2003).

Сензитивність. Високий рівень сензитивності свідчить про тонку душевну організацію, чутливість, уразливість, артистичність, художнє сприйняття довколишнього світу, чемність, ввічливість, делікатність, емоційну зрілість. Сензитивні особи не виносять грубих слів, грубих людей і грубої роботи. Реальне життя легко їх ранив. Вони м'які, жіночні, занурені у фантазії, вірші й музику; «тваринні» потреби їх не цікавлять. Хоча в поведінці вони чемні, ввічливі й делікатні, намагаються не доставляти іншим людям незручностей, особливої любові колективу вони не мають, оскільки часто вносять дезорганізацію і розбіжності у цілеспрямовану, налагоджену групову діяльність, заважають групі йти реалістичним шляхом, відволікають членів групи від основної діяльності (Мельников, Ямпольський, 1985).

Середній рівень совісності у представників IV типу виявляється як чесність, порядність, вимогливість до себе та інших людей. Найчастіше вони намагаються діяти у відповідності зі своїми честю і совістю, але можливі й відхилення від загальноприйнятих норм, особливо якщо ці норми суперечать внутрішнім переконанням особистості (Психодіагностичний тест, 2002).

Для цього типу властивий найнижчий з усіх типів рівень загальної активності (як компоненту шкали вищого порядку «соціальна контактність / інтровертованість»), що скоріше свідчить на їх користь, ніж є недоліком. Такі особи неметушливі, спокійні, впевнені у рухах, достатньо енергійні (Подшивайлов та ін., 2020).

Представникам IV типу (як і представникам I типу) властивий високий рівень *сензитивності* (та її складової нижчого порядку – *жіночності*), опис яких подано у I типі (пункт 6).

Отже, нами запропоновано методику діагностики деструктивності впливу кризових умов на особистість шляхом визначення типу за співвідношенням інтегральних показників особистості та індивідності.

Як зазначає Л.І. Подшивайлова (Подшивайлов та ін., 2020), перетворення, які відбуваються з особистістю під деструктивним впливом середовища, мають циклічний характер: тип «особистість» за несприятливих умов переходить в тип «аватарність» (під впливом жорстких умов у ситуації створення високої напруги, турбулентності, виведення з рівноваги, коли всі показники працюють на максимумі – і відбувається інтенсивна розтрата особистісного ресурсу), який в свою чергу може перейти в тип «індивідність» (цей тип свого власного особистісного ресурсу не має, а існує за рахунок використання чужого запозиченого ресурсу, однак це не може бути постійним, оскільки ніхто власний ресурс на когось стороннього витратити не буде), а далі може відбутися перехід в тип «вітальність» (де особистість вичерпана повністю, втрачається навіть здатність запозичувати ресурс іззовні, залишається ресурс організму лише на підтримку елементарних життєвих функцій, елементарного життєзабезпечення; відчувається гостра потреба у відпочинку, відбувається зниження всіх потреб і психічних функцій). Якщо людині на цьому етапі вдасться переосмислити цінності, смисли, відмовитись від мотивації престижу у всіх її проявах (у першу чергу – з'явиться уміння розпізнавати мотивацію престижу, а потім з'явиться здатність не діяти під її впливом – а на це може бути витрачено багато часу), то тоді може розпочатись відновлення особистісного ресурсу і завершення циклу – перехід в тип «особистість». При цьому особистість «збагатиться» отриманим досвідом самозбереження, відновлення і розвитку свого перетворювального ресурсу. Це, як зазначає Л.І. Подшивайлова, оптимістичний прогноз розвитку людини. Водночас, за жорстких умов, життєвих обставин, без належної зовнішньої підтримки може відбутись «застрягання» людини у певному типі (у типі I, II, III) з усіма деструктивними наслідками для її особистості (Подшивайлов та ін., 2020: 81).

Наведемо результати дослідження, проведеного нами серед студентів Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського протягом 2022/2023 навчального року. Вибірку склали 37 осіб – студентів 4, 6 курсів спеціальності «Психологія» (33 особи) та 3 курсу спеціальності «Соціальна робота» (4 особи) денної та заочної форм навчання. За результатами проведеного дослідження до I типу «Аватарність» належать 8 осіб (22%), до II типу «Індивідність» – 3 особи (8%), до III типу «Вітальність» – 4 особи (11%), і до IV типу «Особистість» належать 22 особи (59%). Попри велику чисельність студентів, що належать до типу «Особистість», решта, а саме – 41%, потребують суттєвої роботи над собою на шляху відновлення власного особистісного ресурсу і здатності його виробляти.

Цей результат дещо відрізняється від того, що ми отримали у попередньому дослідженні (Подшивайлов та ін., 2020), де до I типу «Аватарність» потрапили 62 особи (32%), до II типу «Індивідність» – 34 особи (17%), до III типу «Вітальність» – 49 осіб (25%), і до IV типу «Особистість» – 50 осіб (26%). Значущими за критерієм Фішера виявилися відмінності між чисельністю студентів двох вибірок, що належать до типу «Вітальність» ($\varphi = 2,12$; $p = 0,05$) та студентів, що належать до типу «Особистість» ($\varphi = 3,90$; $p = 0,01$). Відсоток студентів, що належать до типів «Аватарність» та «Індивідність» у двох досліджених вибірках суттєво не відрізняється.

Можна припустити, що такий результат пов'язаний саме з особливостями вибірки, оскільки більшість досліджуваних протягом 2022/2023 навчального року – це студенти-психологи старших курсів, які володіють певними професійними знаннями і навичками самодопомоги у кризових умовах.

Висновки. Визначення за допомогою запропонованої типології в якому типі знаходиться особистість, а отже, на якому етапі переживання деструктивного впливу кризових умов вона знаходиться, і ознайомлення з психологічною характеристикою цього типу, проілюстрованою відповідним зображенням, що зможе додати емоційного забарвлення сприйманої інформації і «схоплення» її суті, а також обговорення результатів з психологом, буде сприяти процесу реакції особистості. Тут ми вважаємо за доцільне вживати саме поняття

«рекреація», оскільки воно походить від лат. «re-creo»: 1) відтворювати, репродукувати, оновлювати; 2) переробляти, перетворювати; 3) а) відновлювати, підкріплювати, освіжати; б) зміцнювати, підбадьорювати; 4) se r. или recreari – оговтуватися; одужувати; відроджуватися, знову міцніти; відпочивати, приходити до тями (Литвинов, 2018). Це відповідає нашому розумінню рекреації як відновленню здатності особистості виробляти, продукувати, творити власний життєвий ресурс, що притаманна типу «особистість». Визначення ж поняття рекреації як відпочинку, поновлення сил людини, витрачених на трудову діяльність (Великий тлумачний словник сучасної української мови, 2005) є дещо звуженим. *Перспективи подальших досліджень*. Виходячи з цього, перспективною вбачається розробка на основі здійсненого дослідження конкретних психологічних засобів рекреації особистості із застосуванням творів живопису як джерела естетичних вражень.

Список використаної літератури

1. Бойко В.В. Енергія емоцій в спілкуванні: погляд на себе та інших. М. : Філін, 1996. 472 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В.Т. Бусел. Київ; Ірпінь : Перун, 2005. С. 1211.
3. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2011. № 937. Вип. 45. С. 73–77.
4. Литвинов В.Д. Латинсько-український словник. Київ : Наукова думка, 2018. 1048 с.
5. Мельников В.М., Ямпольський Л.Т. Вступ до експериментальної психології особистості. М. : Просвіта, 1985. 319 с.
6. Моляко В.О. Адаптивно-конструктивна трансформація стратегічного мислення суб'єкта в умовах полімодальної інформаційної невизначеності. *Психологічні проблем творчості* : мат. XXII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 23 липня 2022 року). Київ, 2022. С. 1–17. URL: iitta.gov.ua
7. Новий англо-український та українсько-англійський словник. Харків : Друкарський центр «Єдинорог», 2000. 576 с.
8. Подшивайлов Ф.М. Пошук синергетичних ефектів взаємодії системоутворюючих параметрів академічної обдарованості. *Актуальні проблеми психології*. Київ : Видавництво «Фенікс», 2019. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 26. С. 262–276.

9. Подшивайлов Ф.М. Співвідношення мотивації досягнення успіху і мотивації уникнення невдач: від біполярності в теорії до квадріполярності на практиці. *Актуальні проблеми психології*. Київ : Видавництво «Фенікс», 2014. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 20. С. 284–293.
10. Подшивайлов Ф.М. Психологічна характеристика типів особистості за показником мотивації досягнення. *Актуальні проблеми психології*. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. Т. IX. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Вип. 11. С. 142–162.
11. Подшивайлов Ф.М., Подшивайлов М.М., Подшивайлова Л.И., Подшивайлова А.М. Роль математичного методу в дослідженні філолого-психологічної реальності. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2018. № 2(69). С. 17–22.
12. Подшивайлов Ф.М., Подшивайлова Л.И., Шепельова М.В. Психологічна характеристика типів студентів за співвідношенням інтегральних властивостей особистості та індивідності. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6. № 7(39). С. 61–84.
13. Подшивайлов Ф.М., Подшивайлова Л.И., Шепельова М.В. Оцінка сприятливості / несприятливості освітнього середовища сучасної України для особистісного зростання студентів. *Актуальні проблеми особистісного зростання : за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* (м. Житомир, 13 травня 2021 р.). Житомир, 2021. С. 127–133. URL: zu.edu.ua
14. Подшивайлова Л.И., Шепельова М.В. Вплив освітнього середовища сучасної України на особистість студента. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф., 2–3 червня 2020 р.* Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020а. С. 200–205.
15. Подшивайлова Л.И., Шепельова М.В. Особистість студента в освітньому середовищі сучасної України. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю* (Київ, 31 березня 2020 року) / ред. С.Д. Максименко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020б. С. 185–190.
16. Подшивайлова Л.И., Шепельова М.В. Особистість студента як індикатор освітнього середовища сучасної України. *Актуальні проблеми психології*. Київ : Видавництво «Фенікс», 2020с. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 27. С. 220–236.

17. Подшивайлова Л.І., Шепельова М.В. Типологія студентів за співвідношенням інтегральних властивостей особистості та індивідності. *Психологічний і педагогічний дискурс* : збірник матеріалів конференції / за заг. ред. проф. Т.О. Олефіренка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020d. С. 150–152.
18. Психодіагностичний тест (ПДТ) В. Мельникова, Л. Ямпольського. *Практикум з психодіагностики особистості* / ред. Н.К. Ракович. Мінськ, 2002. С. 75–91.
19. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 216 с.
20. Словник української мови. У 11 т. Т. 4. 1973. С. 343.
21. Творча діяльність в ускладнених умовах / за заг. ред. В.О. Моляко. Київ, 2007. 308 с.
22. Тунік О.Е. Модифіковані креативні тести Вільямса. СПб. : Речь, 2003. 96 с.
23. Oxford Dictionary of English. 3rd Ed. Oxford University Press, 2010. 2112 p.
24. Podshivajlov F.M. To the potentiality of students' typology creation by the criterion of academic motivation. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest, 2015. Issue 59. Vol. III(30). P. 69–72.
25. Podshyvailov F.M., Podshyvailova L.I., Shepelova M.V. The construction of students' typology by the relation of aesthetic sensibility and depression. *Technologies of intellect development*. 2020. Т. 4. № 3(28). DOI: 10.31108/3.2020.4.3.12

Розділ 3
ЩАСТЯ ЯК СУБ'ЕКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Chapter 3
HAPPINESS AS SUBJECTIVE WELL-BEING

Iryna Bila

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy,
Tavri National University named after V.I.Vernadskyi,
Kyiv, Ukraine*

The precedent of the study of happiness as a psychological education is the extraordinary relevance of the problem and its interdisciplinary study. The author of the article emphasize that despite the constant interest in the problem, the phenomenon of happiness today is still not sufficiently studied, there is no clear common definition. Happiness is difficult to rigorous, accurate analysis and psychodiagnostic measurement. Positions of understanding happiness are singled out: as a motive and purpose of life and as a result of human activity. It is noted that a person's desire for happiness is correlated with the idea of self-sufficiency, realization and creativity. The traps that can occur on the path to well-being and happiness are analyzed, as well as the important factors with which happiness correlates and does not correlate. The determinants and a wide range of factors of happiness are determined, which are determined by both the objective circumstances of human life and the uniqueness of the individual. Also important are the principles of happiness, namely: optimism, love, the ability to forgive, self-development, etc., which simplify the path to a happy life. Happiness is associated with a sense of fullness of life, joy and satisfaction with life, which underlie the optimal, healthy and effective functioning of the individual, as an integral result based on the recognition of the priority of both public and personal interests.

Based on integrated models and formulas of happiness, the author built her own component model of happiness and well-being, which is determined by the variables of physiological, cognitive, affective (emotional), social and personal levels of the individual. A thorough analysis of the psychological phenomenon of happiness as a psychological formation, characterized by satisfaction and awareness of human life, the dominance of a positive emotional state and based on the integration of components of a happy life.

To diagnose happiness in ontogeny, we used the graphic technique "Picture of Happiness" as an effective projective method of identifying emotions, feelings, impressions, values at any age. The sample consisted of respondents of different ages (preschool, junior high school, adolescent, youth and adult). It has been proven that at every age, depending on the individual characteristics of the personality, the concept of happiness is exclusively subjective, based on personal experience and experiences and has its own meaning for each subject. The content of the phenomenon of happiness depends on age characteristics and is related to what emotions and values are characteristic of the respondent, what social environment he is in, what personal characteristics are characteristic of him, etc. The positive dynamics of the development of ideas about happiness were revealed: from hedonistic (affective) to eudaemonistic (value). The obtained results are the basis for the development of the program and recommendations for the development of the identified trends.

Біла Ірина Миколаївна

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського,
м. Київ, Україна

У монографії виокремлено позиції розуміння щастя, визначено детермінанти та широкий спектр факторів щастя, які зумовлені об'єктивними обставинами людського життя і унікальністю особистості. Побудовано компонентну модель щастя, що визначається змінними фізіологічного, когнітивного, афективного (емоційного), соціального та особистісного рівнів особистості. Виявлено позитивну динаміку розвитку уявлень про щастя: від гедоністичних (афективних) до евдемоністичних (ціннісних).

Розроблено програму та рекомендації щодо розвитку визначеного вектору щасливого життя.

Феноменологія щастя

Постановка проблеми. Прецедентом дослідження щастя як психологічного утворення є непересічна актуальність проблеми, яка має вагомні аргументи. Головним з них є те, що психологія має служити людям на практиці, сприяти їхній реалізації та добробуту. Активний пошук усіма відповідей на запитання: «Як бути щасливим?» у теперішній, надзвичайно динамічний та неоднозначний для пересічного трактування час стимулює наш дослідницький інтерес до даної проблеми.

Відмітимо, що однією з тенденцій розвитку сучасної психології є зростаючий інтерес до позитивних аспектів людського буття: самореалізації, життєстійкості та життєтворчості. Ця тенденція, вперше проявилася в середині ХХ століття в ідеях гуманістичної психології і призвела в кінці століття до виникнення позитивної психології. Засновником позитивної психології вважають М. Селігмана, який експериментально довів, що щастя, психологічне благополуччя напрямку позначається і на психічному здоров'ї, і на успішності соціальної адаптації та реалізації.

Зауважимо, що багатогранність поняття щастя виражається у тому, що до цих пір немає його чіткого загальноприйнятого визначення. Тому важливо спершу розглянути феномен щастя у світовій гуманітарній думці, починаючи з древніх духовних традицій і до сучасних підходів, та з'ясувати структурні елементи щастя у їх взаємодії.

Метою наукового пошуку є вивчення феномену щастя, аналіз концепцій щастя, з'ясування його детермінант та основ, а також побудова моделі щастя суб'єкта та визначення ефективних засобів його розвитку.

Виклад основних результатів дослідження. Феномен щастя справді складно піддається суворому, точному аналізу і психодіагностичному виміру. Зауважимо, що поняття «щастя» (Happiness), знаходить вираження у ряду тотожних понять, таких як: «задоволення життям» (Life Satisfaction), «психологічне благополуччя» (Psychological Well-Being), суб'єктивне благополуччя (Subjective Well-Being), «якість життя» (Quality of Life) тощо. Між поняттями «щастя», «психологічне

благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя», які включають ряд факторів успішної особистості і на сьогоднішній день є найбільш поширеними узагальненими поняттями, не існує чіткої диференціації. Їх часто використовують як синоніми, адже їх об'єднує один ціннісний вектор – пошук способів покращення життя людини, її позитивного функціонування.

Вперше ж термін «щастя» з'явився в предметному покажчику основних довідкових видань по психологічним публікаціям у 1973 році, а в наступному році була зафіксована категорія суб'єктивного благополуччя. У Вікіпедії «щастя» трактується як психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та радості; те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, дає радість людині. Благополуччя ж, у свою чергу, визначається як – багатозначне слово, яке завжди суб'єктивне, і основним значенням якого є щастя, процвітання, забезпеченість, спокійне життя та досягнення всіх благ. Дефіцит чи межа щастя, психологічного благополуччя має ряд передумов та факторів розвитку, які варто з'ясувати.

Щастя, як дослідницька категорія, є міждисциплінарним феноменом та вивчається як філософією, так і етикою, й психологією. Історія вивчення щастя почалась ще за часів античності та Середньовіччя й продовжується до сьогодні. Серед його дослідників можна знайти таких філософів та вчених, як Платон, Арістотель, Сенека, Августин Блаженний, Фома Аквінський, Р. Декарт, І. Кант, Б. Паскаль та інші.

Так, Платон і Арістотель були переконані, що щаслива людина – це самодостатня особистість, яка відрізняється моральними якостями та добродійним життям. Давньогрецький філософ Демокріт розумів щастя як особливий милостивий стан душі, що полягає у врівноваженості, гармонії, розміреності та незворушності. Аналогічно для Епікура щастя – у насолоді та задоволенні (особливому стані душі, спокої, безтурботності, незворушності духу). У пізнішій етиці зустрічається подібне розуміння: бути щасливим – значить не знати пристрастей, бути байдужим до цінностей, зберігати незалежність і спокій (Реале, 1994).

В епоху Відродження законним моральним принципом поведінки теж проголошується прагнення до земного щастя. Але особливо значення цей принцип набуває в етиці французьких матеріалістів

XVIII століття. Щастя людини вони оголошують кінцевою метою будь-якої корисної діяльності людей. Прагнення до щастя трактувалося ними як дане людині від природи, а досягнення щастя – як здійснення справжнього її призначення.

У християнському ж віровченні, поняття щастя має духовний зміст, пов'язаний з Божественним откровенням і не має відношення до радощів земного буття. Український філософ Г.С. Сковорода розглядаючи щастя саме з християнських позицій, пропонував свою ціннісно визначену концепцію, що поєднувала розуміння щастя, як гармонії мікрокосмосу і макрокосмосу, що диктується божественною природою обох світів. Щастя для Г.С. Сковороди – це сенс життя і його повнота, це – гармонійна, цілісна, реалізована людина. «Шукаємо щастя по країнах, століттях, а воно скрізь і завжди з нами, – як риба в воді, так і ми у ньому, і воно біля нас шукає нас самих. Нема його ніде від того, що воно скрізь. Воно схоже до сонячного саява – відхили лише вхід у душу свою», – говорив Григорій Сковорода. Тобто, прагнення людини до щастя часто співвідноситься з ідеєю її самодостатності та реалізованості.

Отже, щастя розглядають в ракурсі найвищого розвитку людських здібностей, і, зокрема, мислення. Ще Софокл стверджував, що «розум, безсумнівно, перша умова для щастя». Очевидно, що вже в Античності філософи пов'язували можливість щасливого життя не тільки і не стільки з тілесними насолодами, скільки з розвитком в процесі навчання розумових здібностей, що дозволяють відрізнити добро від зла і робити вчинки відповідно до мудрого і, отже, морального вибору. Так, Епікур, який має в історії філософії славу ортодоксального гедоніста, однозначно презентує мудрість як головну невід'ємну умову істинно щасливого життя: «Найбільше благо є розум! Від розсудливості народжуються всі інші чесноти; не можна жити приємно, не живучи розумно, морально і справедливо, і навпаки, не можна жити розумно, морально і справедливо, не живучи приємно. Адже всі чесноти пов'язані з приємним життям, і щасливе життя від них невіддільне» (Реале, 1994: 128).

Вольфрам Шульц також наполягав на тому, що задоволення отримує не наше тіло, а наш мозок і, провівши ряд експериментів з мавпами, назвав відкритий феномен «ага-ефектом»: це задоволення від

розв'язання своєрідного інтелектуального квесту, а зовсім не задоволення від фактичного задоволення фізіологічної потреби. Рівень задоволення, радісного емоційного переживання від процесу і позитивного результату дій демонструє і загальновідома легенда про геніального грецького вченого Архімеда, який під час купання у ванній відкрив закон відповідності об'єму витісненої рідини об'єму зануреного в неї тіла. Він відчував таке захоплення від результату своїх розумових дій, що «щодоуху кинувся в костюмі Адама на площу з криками: «Еврика!», «Я відкрив!». Ця легенда вписана навечно в історію, саме тому, що релевантно свідчить про емоційний пік людського щастя, яке переживається при успішному творчому процесі.

Відомий дослідник психології почуттів П.М. Якобсон, теж вважає, що саме творча діяльність породжує найбільший емоційний відгук у вигляді творчих почуттів, почутті щастя. Адже, людина створена за образом і подібністю Божою, тому головним її покликанням є творчість як радість творення. Таким чином, найчастіше зустрічається модель, в рамках якої щастя співвідноситься з якимось досягненням або творчістю.

Французький філософ Блез Паскаль стверджував, що абсолютно всі люди прагнуть до щастя, і з цього правила немає винятків; способи досягнення різні, але мета одна. Рушієм досягнення щастя, на його думку, є воля, а щастя – спонукальний мотив будь-яких вчинків людини. Тобто щастя пов'язане з відчуття повноти буття, радості і задоволеності життям, що лежать в основі оптимального, здорового та ефективного функціонування особистості, як інтегрального результату, який базується на визнанні пріоритету як громадських, так і особистих інтересів.

Завдання підвищення рівня щастя поступово стає одним з важливих аспектів зусиль державної політики багатьох країн. Щорічно проводяться оцінки різних міжнародних рейтингів щастя («Міжнародний індекс щастя»), сформульовано концепцію Валового Національного Щастя, а гімном Євросоюзу стала інструментальна частина пісні «Ода до радості»: музика Людвіга ван Бетховена (Симфонія № 9). Тобто в насту-паючу епоху щастя стає основним змістом цілепокладань особистості.

Американський психолог Мартін Селігман під час виборів президентом Американської психологічної асоціації в 1998 році відмітив, що майбутнє психології полягає у дослідженні феномена щастя.

На сьогодні визначення щастя поділяють на дві групи: щастя як задоволеність, насолода життям та як певний рівень духовного досвіду, як цінність. Це подвійне розуміння щастя розглядається як антитеза гедоністичного та евдемоністичного підходу. Так Далай-Лама говорить: «До щастя можна прийти двома шляхами. Перший шлях – зовнішній (умов для комфортного існування) та шлях духовного розвитку – внутрішнього щастя.

Також у розумінні щастя існують дві позиції: щастя, як мотив (життєва мета і об'єкт прагнень), і як результат діяльності людини. Так, у працях вчених-психологів вітчизняного наукового простору джерелом щасливого буття вважалась праця як суспільно-корисна діяльність. Л.С. Рубінштейн вважав, що співвідношення між конкретними мотивами і результатами діяльності визначає щастя людини і задоволення, яке вона отримує від життя. О.М. Леонт'єв був переконаний, що людина дійсно прагне щастя, але до цього має бути спонукальна мета, рухаючись до якої, людина може відчувати щастя, не турбуючись про це спеціально.

У другій третині ХХ століття, під впливом робіт гуманістично орієнтованих психологів (А. Маслоу, Р. Мей, Р. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Еріксон та ін), феноменологія щастя отримала поступальний розвиток, як уже згадувалось, в рамках позитивної психології (М. Селігман, Д. Майерс, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Чікцентмігаї та інші). Вчені наповнили сферу дослідження новими знахідками, так, наприклад, Мігаї Чікцентмігаї відстоював думку про те, що «люди часто щасливі, коли вони знаходяться в «потоці»! (Чікцентмігаї, 2017) Це стан, коли розум повністю занурюється в якесь важливе і цікаве завдання, яке повністю активізує волю та здібності». На думку філософа і психолога-гуманіста Е. Фромма, щастя проявляється в покращенні життєздатності, сили почуттів і мислення людини, її плідності. Воно виражає стан здоров'я всієї особистості. Створена Е. Фроммом концепція щастя розвиває ідеї філософів, які вважали, що справжнє благо людини полягає не в тому, щоб задовольняти свої бажання, а в тому, щоб «повністю розвинути свої здібності, самої себе як людської істоти» (Фромм, 2000).

А. Маслоу, один із засновників гуманістичної психології, теж вважав, що щастя людини можливе лише в її самоактуалізації, але через

задоволення всіх потреб: від первинних, фізіологічних і потреб в безпеці до соціальних і пізнавальних. Потреби людини виявляють вибірковість її сприйняття світу, вони фіксують увагу на тих предметах, які здатні задовольнити ці потреби. Ключовим моментом в теорії ієрархії потреб Маслоу є послідовність їх задоволення. А. Маслоу зробив припущення про те, що в середньому людина задовольняє свої потреби, приблизно, у такій пропорції: 85 % – фізіологічні, 70 % – безпеки і захисту, 50 % – любові і належності, 40 % – самоповаги і лише 10 % – самоактуалізації (Маслоу, 2002).

Насправді, окрім потребнісної, на думку М. Аргайла, існує ще фізіологічна та комунікативна складова щастя. Щастя, згідно М. Аргайла, є усвідомленням людиною задоволеності своїм життям або частоту та інтенсивність її позитивних емоцій, а факторами щастя він називає соціальні зв'язки, матеріальне становище, емоційний фон, дозвілля, здоров'я, самооцінку та осмисленість життя. Менш значущими для відчуття щастя, на думку вченого, є вік, стать та релігійна приналежність (Аргайл, 2003).

Здебільшого щастя справді значимо корелює з такими факторами, як: зовнішні зв'язки, шлюб, наявність сім'ї, оптимізм (психоемоційні якості), екстравертність, наявність цікавої роботи, ставлення до релігії, вільний час, дозвілля, хороший сон і виконання фізичних вправ, соціальний статус, положення, суб'єктивний показник здоров'я. Щастя не корелює з такими факторами, як: вік, фізична привабливість як категорія зовнішнього іміджу, гроші, матеріальний достаток, стать, рівень освіти, наявність дітей, рівень безпеки в соціумі, якість житла, об'єктивна характеристика здоров'я (Татаркевич, 2008).

Згідно з інтегративною моделлю психологічного благополуччя К. Ріффа, психологічне благополуччя – це «інтегральний (комплексний) показник ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеню реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно відображається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям». К. Ріфф виокремлює 6 факторів суб'єктивного благополуччя: самоприйняття, наявність мети у житті, особистісне зростання, управління середовищем, автономія і позитивні стосунки з оточуючими (Ріфф, 2000).

Усі дослідження щастя, які відображені в роботах зарубіжних і вітчизняних вчених (М. Аргайла, Б.І. Додонова, Є.П. Ільїна, А. Кемпбелла, Д.М. Леонтєва, К. Роджерса), доводять інтегративну функцію щастя, що має оціночний та ціннісно-мотивуючий характер. Більшість вчених дотримуються точки зору, що щастя здебільшого залежить від якостей людини та її характеру. Щасливі люди здебільшого володіють внутрішнім локусом контролю, оптимізмом, високою самооцінкою. Крім того, на щастя, благополуччя індивіда значний вплив здійснюють особистісні риси, когнітивні процеси, особливості ціннісно-мотиваційної сфери, етнічні й культурні характеристики. Так, Є.П. Ільїн відстоює думку, що щастя є складним психологічним утворенням, яке має когнітивний і емоційний компоненти. Широкий спектр чинників щастя визначається як об'єктивними обставинами життя людини, так і своєрідністю особистості (Ільїн, 2001).

У кожної людини – своє неповторне щастя, і його конфігурація не схожа на жодну іншу. М. Селігман вважає, що існують два типи людей з високим рівнем щастя: евдемонічний і гедоністичний. Евдемонічний тип відрізняється спрямованістю на діяльність, що, за Селігманом, є прагнення до сенсу. Гедоністичний тип відрізняється схильністю до розваг, відпочинку, веселощів та позитивних емоцій. У момент отримання емоцій рівень щастя у гедоністів вище, але у довгостроковій перспективі задоволеність своїм життям у евдемонічного типу людей вища (Селігман, 2013). У будь-якому випадку щастя-благополуччя можна визначати через змінні когнітивного, афективного (емоційного), соціального та особистісного рівнів індивіда. Деякі вчені спробували навіть за допомогою формули відтворити цю закономірність. Так, створена М. Селігманом формула щастя виглядає таким чином: $Щ = I + O + B$ (Щастя = індивідуальний діапазон людини + обставини (соціум) + вольовий контроль особистості), де, I – індивідуальний діапазон, рівень щастя, який заданий генетично та виявляється протягом усього життя досить стабільно і визначає загальний рівень щастя на 50%. O – це зовнішні обставини, які відбуваються в житті людини: сім'я, діти, релігія, щоденна діяльність, що визначають рівень щастя на 10%. B – обставини, що виникають у результаті вольового контролю, свідомих дій і зусиль та визначають рівень щастя на 40% (Селігман, 2013).

Нещодавно дослідник поведінкової психології з Гарвардського університету Тал Бен-Шахар теж вивів формулу щастя, що складається з п'яти цілей, досягнення яких робить людей справді щасливими, а саме: фізичне благополуччя; духовне благополуччя, яке полягає у здобутті сенсу життя; інтелектуальний добробут – йдеться про пізнавальну активність, допитливість; соціальний добробут – здорові стосунки, що становлять основу повноцінного життя; емоційне благополуччя, що є результатом вчинків людини, і, у свою чергу, формує її думки. Тал Бен-Шахар вважає, що кожен із перерахованих факторів веде до більш щасливого життя, а також допомагає обійти пастку парадоксу щастя, яка полягає в тому, щоб цінувати і домагатися тих речей, які побічно ведуть до щастя (Бен-Шахар, 2021).

Бен-Шахар описує пастки, які можуть трапитися на шляху до благополуччя, щастя. На них звертає увагу і Даніель Канеман, Нобелівський лауреат (Канеман, 2002), найвідоміший дослідник того, як людина приймає рішення і які помилки, що ґрунтуються на когнітивних спотвореннях, допускає при цьому. Стосовно щастя Даніель має міркування, що однією з пасток у суб'єктивному визначенні щастя є небажання визнати, наскільки складним є це поняття. Виявляється, що слово «щастя» ми застосовуємо по відношенню до дуже різних речей і варто виробити комплексний погляд на те, що таке щастя, благополуччя. Друга пастка – це змішування досвіду та пам'яті: тобто між станом щастя у житті та відчуттям щастя щодо свого життя чи відчуттям, що життя тебе влаштовує. Це дві абсолютно різні концепції, але обидві вони об'єднуються в одне поняття – щастя. І третя пастка – це ілюзія фокусу, і це сумний факт, що ми не можемо думати про якусь обставину, яка впливає на наше благополуччя, не спотворюючи її значущості.

Природа щастя справді дуже суперечлива, саме тому його практичне досягнення наштовхується на істотні перешкоди, а дослідження цього психологічного утворення ще більше мотивує та захоплює. Один з найвідоміших психологічних парадоксів полягає у тому, що чим більше людина прагне до щастя, як до мети життя, тим далі воно від неї віддаляється. З одного боку, щастя – це надбання, його треба «шукати», «добувати» активними зусиллями. З іншого боку, щастя – це відсутність втрат, свобода від страждань, насолода тим, що маєш.

Не менш парадоксальним з погляду життєвих і емпірично підтверджених фактів є те, що літні люди частіше бувають щасливіші за молодих – або те, що щастя не пов'язане безпосередньо з матеріальним достатком (щасливим може бути і бідняк, а мільйонер – навпаки нещасний). Також, з одного боку, щастя є наслідком морального способу життя. Сам творець етики, Аристотель, вважав, що її мета – навчити людину, як стати щасливим завдяки доброчесності. Це пояснює, що тільки хороша людина може бути щасливою. З іншого боку, спостереження показують, що щастя не залежить від моральних заслуг індивіда і розподіляється за примхою фортуни. Відомо, що на частку дуже хороших людей випадає і багато страждань.

«Горе від розуму!», – відомий усім вислів теж свідчить про когнітивний дисонанс природи щастя. Оскільки людина – істота розумна, то і людське щастя – це наслідок розумного життя, а інтелектуальні досягнення є необхідним компонентом щастя. І про це ми вже говорили! Але з іншого боку, щастя – це ірраціональний стан, якому надлишок розуму лише шкодить (Татаркевич, 2008).

Загалом усі уявлення про щастя диктуються соціальним середовищем, що пропонує індивіду набори цінностей та цілей. У традиційній моральності для щастя, наприклад, потрібно побудувати будинок, посадити дерево і виростити сина. У радянської моралі для щастя необхідно було прийняти участь у революційних, бойових і трудових перемогах свого народу. У сьогоденному споживчому суспільстві щастя асоціюється з рахунком у банку, віллою і автомобілем останньої моделі. І справді, нещодавно проведене опитування з'ясувало головні цілі життя представників покоління millenials – тих, хто народився в період з початку 1980-х до кінця 2000-х років. Понад 80 % опитаних заявили, що їхня головна мета – стати багатими. А іншою метою учасники назвали бажання стати знаменитими.

Цікавим є дослідження суб'єктивного розуміння щастя українськими підлітками та учнівською молоддю. До набору основних характеристик образу щасливої людини старші підлітки та юнаки відносять – доброту, оптимізм, щирість, толерантність та чесність. Але, нажаль, вони слабко орієнтуються, яким чином можна досягти щастя у житті (30,3 % молодих людей не змогли відповісти на питання щодо

стратегій досягнення щастя). Більшість відповідей – малоінформативні: частина опитуваних переконані, що воно досягається через вибір мети і невтомне просування до неї (18,7%). Близько 13,3% опитуваних вважають, що рух до щастя пролягає через досягнення успіху; 11,5% – що головний спосіб досягнення щастя – контроль за емоційним станом («радіти життю кожен день»). Інша значна частина підлітків та учнівської молоді впевнена, що шлях до щастя полягає в допомозі іншим людям (10,5%) (Бойчук, 2016).

Позитивні стосунки з оточуючими, членство в малих групах, на думку І.А. Джідар'ян, є справді одним із найголовніших чинників благополуччя людини. Якість благополуччя залежить від значущості членства в них, ступеню задоволеності власним становищем, стосунками, груповими феноменами і процесами. Також встановлено прямий зв'язок між задоволеністю життям, щастям і наявністю сім'ї, яка формує групу підтримки (Джідар'ян, 2008).

Недавнє лонгітюдне дослідження в галузі психології щастя і його особливостей виявило, що один важливий параметр відрізняє щасливих і нещасливих: міжособистісні контакти. Гарвардське дослідження розвитку дорослих протягом всього життя (The Harvard Study of Adult Development), яке тривало 75 років і налічувало 724 респондента, виявило, що у щасливих людей більше значущих контактів з близькими друзями, з членами сім'ї. У результаті дослідження, яке тривало з 1938 року і вивчало життя учасників протягом всього життя було зроблено висновки, що ані багатство, ані слава і великі досягнення не робить людину настільки щасливою, скільки стосунки у сім'ї та спілкування з друзями й однодумцями (Волдінгер, 2015).

Цей факт підтвердило й дослідження, проведене у 2020 році Українським інститутом дослідження щастя, з'ясувавши, що у рейтингу факторів, які спричиняють найбільший дискомфорт українцям під час карантину, перше місце посідає соціальне (фізичне) дистанціювання (брак спілкування з рідними і друзями). Тому очевидним є провідне значення соціального компоненту щастя, як складного психологічного утворення (рис. 1).

Детермінуючими факторами щастя є об'єктивні (здоров'я, дохід, робота, соціальний статус, дозвілля, освіта, вік, стать, релігія і т. д.)

та суб'єктивні (нейротизм, екстраверсія, гумор, радість, любов) чинники, що різною мірою мають свій внесок у загальний рівень щастя. Важливими при цьому є й принципи щастя, а саме: оптимізм, любов, уміння прощати, саморозвиток тощо, які спрощують шлях до щасливого життя. Тобто, щастя пов'язане з відчуття повноти буття, радості і задоволеності життям, що лежать в основі оптимального, здорового та ефективного функціонування особистості, як інтегрального результату, що базується на визнанні пріоритету як громадських, так і особистих інтересів.

Щоб перейти до визначення ефективних методів та стратегій щастя важливо докладніше розглянути його афективні основи.

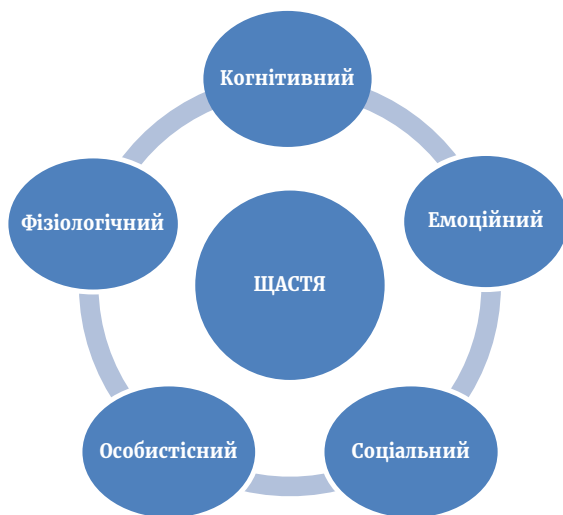


Рис. 1. Компонентна модель щастя

Афективні основи щастя

За останні роки у контексті досліджень ментального здоров'я та психосоматики зусиллями лабораторій всього світу виявлено ряд наукових свідчень того, що психологічні риси оптимізму, переживання щастя сприяють зміцненню здоров'я. Стикаючись із перешкодами та труднощами, люди переживають різні емоції в широкому спектрі,

і баланс позитивних та негативних емоцій в таких ситуаціях, ймовірно пов'язаний з рівнем оптимізму. Оптимісти очікують позитивного результату і ця впевненість породжує позитивний комплекс емоцій. Песимісти навпаки налаштовані на негативний результат або сумніваються в можливості успіху, що посилює негативні емоції – тривогу, відчуття вини, страх, печаль, розчарування. Все це віддаляє людину від позитивного емоційного стану радості, щастя та не сприяє позитивному функціонуванню.

Саме тому однією з тенденцій розвитку сучасної психології є зростаючий інтерес до позитивних аспектів людського життя, оптимістичного мислення, побудови позитивного образу світу, особистісного росту та позитивного світосприймання. Це може забезпечити статус «оптиміста», «щасливої людини», що є самим бажаним та привабливим. Щоб знайти шляхи і засоби отримання цього статусу варто зосередити увагу на змісті поняття щастя, проаналізувати передумови його розвитку, зокрема, емоційні основи.

Зазначимо, що у вікіпедії «щастя» трактується через емоційний контекст, зокрема як психоемоційний стан цілковитого вдовolenня життям, відчуття глибокого задоволення та радості. Тобто щастя проявляється в емоціях і може бути виявлене та оцінене у емоційних станах вдовolenня. Саме тому важливо звернути основну увагу на емоційний прояв щастя, адже емоції відіграють значиму роль у життєдіяльності людини, кожна подія чи стан має емоційний супровід.

На обличчі людини налічується близько ста м'язів, які дозволяють відображати найрізноманітніші емоції, які здійснюють мотивуючий вплив на особистість. Емоції супроводжують всю життєдіяльність (пізнання, спілкування, мотивацію тощо), слугують джерелом оцінки перцептивного образу дійсності та загалом впливають на формування образу світу суб'єкта.

Логічним є те, що за останнє десятиліття вчені з'ясували важливість емоцій в житті людини. Вони дізналися, що успіх та щастя в усіх сферах життя визначається усвідомленістю людиною своїх емоцій та здатністю справлятися зі своїми почуттями, адже емоції є головним регулятором її діяльності. Однак тривалий час проблемі емоційних процесів вчені приділяли значно менше часу, ніж пізнавальним процесам.

У цьому плані уваги заслуговують дослідження І. Сеченова, В. Бехтерева, І. Павлова, а також представників школи біхевіоризму, які наполягали на тісному зв'язку між емоційним станом і поведінкою людини, розглядали емоції в нерозривній єдності з інстинктами та вважали, що функція останніх – пристосування, а емоцій – стимулювати до нього. Загалом, на думку дослідників, емоція є комплексним утворенням, що включає не лише емоційні, а й вольові компоненти та розкриває взаємозв'язок із потребами та мотиваціями, впливає на розумові процеси. На афективно-когнітивній структурі емоцій наполягали більшість дослідників (П. Екман, К. Ізард, О. Леонт'єв, Д. Локк, Я. Рейковський, та ін.), та підкреслювали зв'язок емоцій зі сприйманням, мисленням, поведінкою, іншими когнітивними процесами. Д. Леонт'єв розглядав щастя як складний конструкт, що базується на суб'єктивній оцінці та має смислові основи особистості. Проблема «щастя» розроблялась також через призму суб'єктивного відчуття буття (І.А. Джідар'ян, 2000), єдиного фактору людського досвіду (М. Аргайл), оцінку та відношення людини до життя та до себе (Е. Дінер), вміння контролювати себе, свої почуття та враження, знаходити радість у повсякденному житті (М. Чиксентмихайі), як набір ресурсів та позитивних якостей людини (К. Ріфф), як переважання позитивних емоцій над негативними (Н. Брадбурн). У будь-якому разі у функціонуванні особистості емоції віддзеркалюють ставлення її до навколишнього світу, її оцінку та зацікавленість, спонукають до мотивованої дії. Вони забезпечують ту суб'єктивну оцінку навколишнього, яка визначає специфіку реакції та дій.

Щодо класифікації та характеристик емоцій, відомий психолог-дослідник А. Лук у своїй праці «Емоції та особистість», розмежовував людські емоції і почуття на ті, які властиві людині як живій істоті (біль, втома, голод тощо), ті, що характеризують людську індивідуальність та ті, що виражають приналежність людини до певної спільноти, епохи або соціальні почуття. Спектр почуттів, яких прагне та чи інша людина, характеризує її індивідуальність. Існують типології, де основою класифікації служать особливості темпераменту, вроджена схильність до тих чи інших настроїв та їх динаміки (Кречмер), емоційно закріплена фіксованість особистості на своєму внутрішньому чи зовнішньому

світі (Айзенк). Б. Додонов теж виділяв різні типи емоцій, які визначають направленість особистості, як наприклад: альтруїстичні, комунікативні, романтичні, гностичні, естетичні, гедоністичні та ін. На його думку, ці почуття беруть участь у формуванні здібностей, визначають коло повсякденних інтересів. Від них залежить зміст інтересів, деякі особливості творчого процесу, стиль спілкування і в цілому особистісний розвиток. Згідно його переконань, загальна емоційна спрямованість – провідна характеристика особистості.

На думку науковців (С. Рубінштейна, О. Леонтєва, Л. Виготського, П. Якобсона), витоки розвитку майбутньої особистості, її оптимізму чи песимізму, впевненості чи невпевненості, допитливості чи відсутності інтересу до оточуючого світу, контактності або замкнутості, доброзичливості чи озлобленості знаходяться саме в емоційній сфері дитини. Дослідження свідчать, що індивідуальне психічне життя починається з посмішки – з емоції радості, коли малюк реагує, емоційно відгукується на дорослого рухами, посмішкою – у нього проявляється комплекс пожвавлення. Посмішка на обличчі є закінченням кризи новонародженості і вираженням першої соціальної потреби у спілкуванні. Відомо, що посмішка до тримісячного віку з'являється на обличчі і сліпого від народження малюка, коли мати бере його на руки, і це свідчить, на думку вчених, про появу генетичної програми поведінки дитини в ситуації його емоційного комфорту. Причому 3-х місячний малюк посміхається усім обличчям, які схилиються над ним, і це свідчить про те, що емоція радості та оптимізму зароджується першою! І вона є найважливішою! (Біла, 2022).

Згідно досліджень М. Лісіної, систематичний словесно-емоційний вплив дорослого викликає у малюків зрушення в емоційній сфері і значно сприяє їх пізнавальному розвитку. Позитивні емоції виконують роль активуючого механізму, з допомогою якого здійснюється зв'язок між різними аналізаторами, що створює передумови для навчання. Емоції активують інтелектуальні процеси, запускають асоціації з існуючим досвідом переживання емоцій індивіда та спонукають мисленнєву діяльність.

Загалом протягом першого року життя у дитини з'являється різноманіття емоційних переживань. Наряду з першими простими

емоціями задоволення та незадоволення, дитина переживає радість, захоплення, образу, допитливість, здивування, страх. У віці 2–3 місяців з'являються перші емпатичні переживання, як відгук на негативні стани матері – тривогу, страх, сум – вони носять характер плачу, рухового збудження, відмови від їжі тощо. Тобто дитина заражається негативним емоційним станом іншої людини.

Спостереження за дітьми в дитячих будинках демонструють суттєві відмінності в їх поведінці у порівнянні з тими дітьми, які зростають з матір'ю – у 8–9-ти місячному віці їх очі на застиглому обличчі нічого не виражають, вони не сприймають того, що відбувається навколо. Згідно деяким даними, діти, які втратили мати зразу після народження часто виростають замкнутими, неконтактними людьми, а втративши матір у шестимісячному віці проявляють асоціальні риси поведінки. Здоровий розвиток малюка потребує джерел, які живлять дитячу радість – ласки та уваги. Турботливе ставлення до дитини допомагає розвитку в неї оптимізму, впевненості у своїх силах, активності. Важливе місце в розвитку особистості дитини її емоційності займають естетичні почуття: почуття прекрасного, гармонії, ритму, комічного. Вже близько 3-х років дитина по різному реагує на оточуюче, зовнішній вигляд ровесників, саму себе. Вона віддає перевагу гарному одягу, іграшкам, посуду, проявляє активний інтерес до музики, віршів, казок, танців. Естетичний відгук викликають знайомі, позитивні персонажі та діяльність, у якій дитина може проявити свої здібності у повній мірі. Емоції та почуття сигналізують про значимі для особистості об'єкти та обставини, пов'язані із задоволенням потреб. Якщо дитина має можливість задовольняти потребу, то виникає позитивне емоційне переживання, якщо дитина не має можливості задовольнити потребу, то виникає негативне емоційне переживання.

Німецький психолог і фізіолог В. Вундт стверджував, що емоції – це передусім внутрішні зміни, які характеризуються безпосередніми ефектами, почуттями, що впливають на перебіг уявлень. Дослідник вважав, що кожне почуття характеризується трьома вимірами: задоволення і незадоволення, напруженості і розслабленості, збудженості і заспокоєння. Прості почуття як психологічні елементи варіюються за своєю якістю та інтенсивністю, але будь-яке з них може бути

охарактеризоване з усіх трьох аспектів. Гіпотеза Вундта сприяла появі багатьох експериментальних праць, в яких поряд з даними інтроспекції були також використані об'єктивні показники змін фізіологічних станів людини під час різних емоційних проявів.

Центральна нервова система, згідно із вченням І. Павлова, перебуває в нормально загальмованому режимі, тобто усі центри та механізми інтелекту перебувають у незбудженому стані. Збудження або гальмування відповідних центрів здійснюється при отриманні з навколишнього середовища позитивних або негативних збудників, що через центри емоцій діють на систему управління гальмуванням і через неї подають команди на розгальмування або гальмування потрібних центрів та механізмів (мислення, пам'яті тощо). Тобто відповідно до розглянутої моделі у процесі організації дій слухачів з навчальною інформацією безперечно необхідна неперервна емоційна дія, оскільки саме вона створює умови інтенсивної пізнавальної діяльності. З цього приводу Л. Виготський зазначав: «Думка – не остання інстанція. Сама думка народжується не з іншої думки, а з мотивуючої сфери нашого пізнання, яка охоплює наші потяги і потреби, наші спонукання та інтереси, емоції. Тільки вона може дати відповідь на останні «чому» в аналізі мислення». З цією думкою погоджується й психолог Гарвардського університету Даніель Гоулмен, який стверджує: «Велика революція ХХІ століття складається в реванші почуття над інтелектом». Емоції, на його думку, є найважливішим фактором регуляції процесів пізнання. Ефективне навчання можливе за умови якщо педагог збуджує в учнів пізнавальний інтерес, спонукає виникнення емоційного інтересу, сприймання та захоплення. А емоційна забарвленість – одна з умов, що визначає довільну увагу, здатність запам'ятовувати та засвоювати.

Гарний настрій, відчуття щастя впливає на поведінкові процеси та мислення, тобто спостерігається позитивна кореляція щастя з інтелектом та пізнавальними процесами. Так, досліджувані в гарному настрої змогли відтворити 78 % слів з тих, які вони запам'ятали, перебуваючи в гарному настрої і лише 47 % слів з тих, які вони зачували, коли знаходились в поганому настрої. Також експериментально доведено, що із розв'язанням творчої задачі краще справились ті, хто перед цим дивився комедійний фільм (Аргайл, 2003: 200). Все це доводить

гіпотезу про взаємозв'язок емоційного стану з пам'яттю та мисленням. У гарному настрої люди успішніше справляються з розв'язанням проблем, виконують більше позитивних дій, позитивно оцінюють життя в цілому та краще адаптуються у середовищі.

Експериментально довести роль емоцій у пізнавальній діяльності вдалось у 1980-х роках професору Вольфраму Шульцу, який знайшов спосіб рееструвати активність нейронів, які використовують дофамін для передачі інформації. Він виявив, що ці нейрони реагують на нагороду, тобто активізуються, наприклад коли мавпі дають фруктовий сік. А коли професор почав демонструвати тварині різні малюнки, за переглядом певних зображень яких була винагорода, дофамінові нейрони стали реагувати безпосередньо на «призові» зображення, а не лише на нагороду. Тобто дофамін виділяється клітинами не тоді, коли мавпа отримує сік, а тоді – коли вона бачить потрібну комбінацію фігур на моніторі. По суті, задоволення мозок відчуває в той момент, коли в ньому виникає ефект розуміння. Цей феномен Вольфрам Шульц назвав феноменом «ага-ефекта»: це задоволення від розв'язання своєрідного інтелектуального квесту, а не задоволення від фактичного задоволення фізіологічної потреби, як ми зазвичай про це думаємо (Рейнковський, 1979).

Відомий дослідник психології почуттів П. Якобсон теж вважав, що коли суб'єкт здійснює діяльність, виконання якої не має переважно автоматизованого характеру а, навпаки, передбачає свідому новизну, що призводять до підвищення цінності створюваного продукту діяльності, то це породжує емоційний відгук у вигляді творчих почуттів. Це відбувається, зокрема, у випадку: створення людиною суб'єктивно нового (перш за все, значимого для людини) продукту (малюнка, сувеніра, розповіді, танцю, пісні, емоційні події); придумування нових, раніше не використовуваних, деталей (в малюнку, розповіді тощо), придумування свого початку, кінця, нових дій, характеристик героїв і т. п.; застосування засвоєних раніше способів зображення або засобів виразності в новій ситуації (для зображення предметів знайомих форми – на основі оволодіння мімікою, жестами, варіацій голосів тощо); прояву людиною ініціативи у всьому, придумування різних варіантів зображення, ситуацій, рухів. Все згадане характеризує творчу

діяльність, яка приносить задоволення, породжує позитивний емоційний відгук, сприяє саморозвитку, самоактуалізації людини.

Підтвердженням цього також є і дослідження Р. Хаббарда, який запропонував шкалу емоційних тонів, що включає відмітки різних емоцій та відповідні їм бали: 40,0 Безтурботність буття; 30,0 Постулати; 22,0 Ігри; 20,0 Дія; 8,0 Захоплення; 6,0 Естетика; 4,0 Ентузіазм; 3,5 Радість; 3,3 Велика цікавість; 3,0 Консерватизм; 2,9 Помірний інтерес; 2,8 Задоволеність; 2,6 Незацікавленість; 2,5 Нудьга; 2,4 Монотонність; 2,0 Антагонізм; 1,9 Ворожість; 1,8 Біль; 1,5 Гнів; 1,4 Ненависть; 1,3 Обурення; 1,2 Відсутність співчуття; 1,15 Невисловлені обурення; 1,1 Прихована ворожість; 1,02 Занепокоєння; 1,0 Страх; 0,98 Відчай; 0,96 Жаж; 0,94 Заціпеніння; 0,9 Співчуття; 0,8 Задобрення; 0,5 Горе; 0,375 Спокутування; 0,3 Незаслуженість; 0,2 Самоприниження; 0,1 Жертва; 0,07 Безнадійність; 0,05 Апатія; 0,03 Даремність; 0,01 Помирання; 0,0 Смерть тіла (Хаббард, 2004).

Згідно цієї шкали легко помітити, що люди, які проявляють у діяльності інтерес та захопленість, переживають високотонні емоції, які знаходяться вище відмітки 2.9.

На висоту емоційного тону помітно впливають соціальні компетентності, комунікативна здібність, рівень інтровертивності-екстравертивності. Зазначимо, що у діапазоні від 0,01 до 2,0 людина інтровертована в тій чи іншій мірі. При підвищенні емоційного тону інтровертованість переходить в екстравертованість і людина стає більш відкритою для інших, збільшується її здатність до спілкування і раціональність у вчинках, тобто зростає її соціалізованість. Англійський психолог Г. Айзенк вважає шкалу інтроверсія-екстраверсія одним із головних вимірів, на яких будується типологія особистості. Він пов'язує фундаментальну різницю між цими двома типами людей з особливостями вищої нервової діяльності, посилаючись на І. Павлова. Люди, в яких негативна індукція виникає швидко і легко, а згасає повільно, демонструють екстравертний тип поведінки (умовні рефлекси у них утворюються швидко). Люди з негативною індукцією, що повільно розвивається, але швидко згасає, демонструють інтровертну поведінку (умовні рефлекси у них утворюються повільніше) (Аргайл, 2003: 156).

Важливим є те, що екстрверсія корелює з позитивним емоційним станом і цей взаємозв'язок може прогнозувати стабільне відчуття щастя. І навпаки, люди, що відрізняються низькою особистісною компетенцією частіше потрапляють у неблагоприємні життєві ситуації. Найбільше ж задоволення життям характерне для тих людей, чиї цілі стосуються буденних задач, які приносять задоволення, не вимагають великих зусиль та виконуються у співпраці з іншими. В. Франкл підкреслював, що у концтаборі «вижили ті, хто фокусувався на своїх справах, без очікувань того, що може статися» (Франкл, 2005). Обираючи активну життєву позицію, творчість як спосіб життя, людина обирає позитивний спосіб функціонування, шлях до щасливого життя.

На характер емоції у значній мірі впливає і соціальне середовище, настрій оточуючих. Ще у 1962 році вченими (Шахтером та Зінгером) було встановлено, що досліджувані, які знаходились в оточенні ейфорично налаштованих компаньйонів, впадають в ейфорію самі, а з сердитими стають сердитими. Стійкість окремих емоційних проявів спричиняють їх закріплення та виникненню відносно стійких форм поведінки – основи формування характеру. Так, наприклад, властиве дитині переживання радості закріплюється при певних умовах і перетворюється в рису характеру – в життєрадісність. І навпаки, песимістами стають ті, хто регулярно знаходиться у вирі негативних почуттів. Негативні емоції, такі як гнів, страх, розчарування – спотворюють здатність приймати обґрунтовані рішення і знижують схильність до творчої діяльності. І навпаки, коли суб'єкт проявляє інтерес і завзяття, – його продуктивність зростає.

М. Аргайл у своїх дослідженнях, засновуючись на схожості відчуттів, спробував згрупувати позитивні емоції, джерелом яких є 24 види різних діяльностей, та прийшов до висновку, що повнота та глибина переживань є основним напрямком для їх групування. Ці види переживань під час прослуховування музики, читання чи спілкування характеризуються зосередженістю уваги; переживанням своєї сили, можливостей; інтенсивною радістю, цінністю і осмисленістю того, що відбувається; спонтанністю, легкістю; цілісністю і справжністю. Все це характеризує захопленість діяльністю, залученість у силу відповідно-

сті між складністю та вмінням, кваліфікацією людини тощо Найбільш приємними подіями, згідно досліджень автора, виявились: стан закоханості, здача екзамену та отримання диплому, видужання після важкої хвороби, вихід у відпустку, примирення з чоловіком (дружиною) чи другом, одруження чи заручини, народження дитини, виграш великої суми грошей, просування по службі або прибавка до зарплати, зустріч з друзями, перехід на нову роботу (Аргайл, 2003: 186).

Загалом щастя, благополуччя пов'язане як із зовнішніми умовами (насамперед соціальними), так і з культурою почуттів, навичками поведінки щасливої людини. І у випадку, коли щастя розуміють як набір домінуючих позитивних емоцій чи у розумінні як задоволеності життям, можна підібрати методи, що посилюють це відчуття. Тобто людину можна навчити бути щасливою, її здатність бути щасливим піддається розвитку через емоційне підґрунтя. Саме шкала емоційних тонів, на нашу думку, може бути орієнтиром для формування позитивного емоційного світосприймання, позитивного функціонування через стимулювання позитивних емоцій.

Зокрема, забезпечення позитивних емоційних станів (велика цікавість – 3,3 б, радість – 3,5 б, ентузіазм – 4.0 б.) передбачає, що у освітньому процесі буде широко впроваджуватись індивідуально-особистісний підхід і кожен зможе займатись тим, що йому до душі. Тобто, лише тоді, коли індивід буде свідомо обирати ту, діяльність, яка йому цікава, емоційні процеси будуть стимулювати її продуктивність і навпаки, продуктивна робота ініціюватиме появу позитивних емоцій.

Як бачимо, 6.0 балів по шкалі Р. Хаббарда забезпечує людині естетика, вона є ефективним стимулом для позитивних емоцій, формування позитивного образу світу особистості. Велику роль у пробудженні естетичної чутливості, розвитку кращих людських почуттів та емоцій відіграє краса та мистецтво. Відомо, що у різних видах мистецтв використовують різні коди, або різні знакові системи: слухові образи (музика), зорові (живопис), словесні (література). «Будівельним матеріалом» літератури є словесні образи і порядок слів при цьому має вирішальне значення. Зрозуміти твір, – значить насамперед відчутти його, емоційно пережити і вже на цій підставі поміркувати над ним. Все це створює той емоційний тон, який активізує фізіологічні та

психічні процеси й забезпечує позитивний емоційний стан людини. Пережити таке потрясіння почуттів, яке рідко досягається у повсякденному житті, дозволяє й музика.

Ще більше цьому сприяють активні дії та ігри, адже саме активна діяльність людини є передумовою її розвитку. Перший позитивний досвід, пов'язаний з емоційним спілкуванням із матір'ю, проявами рухів, ігор, які несуть позитивні емоції, залишається у пам'яті людини, і згодом стає стимулом до наступних позитивних емоцій у зоні емоційного комфорту та рухової активності. Адже життя – це рух, і якщо цей рух ще й вмотивований, творчий, обраний за власними уподобаннями, то звичайно і процес, і результат буде особистісно значимим та емоційно привабливим. Тобто, вибір саме таких видів діяльності сприяють позитивному емоційного комфорту. Усі ті види активності, які пов'язані з внутрішньою мотивацією, закріпленню почуття ідентичності, самоствердження, самоактуалізації особистості, спонукають прояву її індивідуальності, статусу у спілкуванні, дають можливість виникненню високотонних емоцій (вище 2,9). Щоб щастя стає осяжним та досяжним саме тоді, коли людина обирає ті засоби, які забезпечують прояв її високотонних емоцій (Р. Хаббард), тобто у неї переважають ті способи функціонування, які спонукають прояв позитивних емоцій. Тобто свідомий вибір видів діяльності та сприятливого середовища, що стимулюють виникнення позитивних емоцій, забезпечує необхідні умови для позитивного функціонування особистості. Переважаючий тип емоцій, який спрямовує зміст інтересів, пізнавальний та особистісний розвиток, формується ще у дитячому віці. Щоб правильно обрати вектор, засоби та інструменти розвитку афективних основ щастя необхідно продіагностувати онтогенез уявлень індивіда про щастя та проаналізувати його змістові характеристики.

Картина щастя

У розпорядженні сучасного дослідника є велика кількість матеріалів, що стосуються щастя як суб'єктивного благополуччя. Проблему щастя, як уже згадувалось, активно досліджували в рамках позитивної психології: М. Селігман, Д. Майерс, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Чіксентмігаї, а також

А. Маслоу, Р. Мей, Р. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Еріксон та інші. Враховуючи те, що феномен щастя складно піддається суворому, точному аналізу і виміру, вченими використовувались методи, які передбачають вивчення суб'єктивного благополуччя як синоніму щастя, через когнітивні та афективні показники: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайла, шкала задоволеністю життям Е. Дінера, тест «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана, шкала суб'єктивного щастя С. Любомирськи, опитувальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя» Т.В. Данильченко, а також проєктивні методики (вивчення вибору, завершення речень, інтерпретації ситуацій тощо).

Психологічна практика і значна кількість досліджень переконливо доводить високу проєктивність малюнка та емоційну привабливість образотворчої діяльності для всіх, без винятку, вікових груп досліджуваних. Цей вид проєктивної діяльності, згідно психолого-феноменологічного підходу, враховує те, що людина живе не в об'єктивних реаліях, а у власному життєвому світі, де відсутні універсальні зовнішні індикатори щастя. Графічні методи є високоінформативним засобом пізнання особистості людини, який відображає те, як людина сприймає себе, які почуття вона переживає. В малюнку в єдиній формі представлені і образ, і ставлення людини до світу, і особистий досвід її переживань. Процес малювання має також психотерапевтичний ефект: малювання позбавляє від особистісного напруження, дає можливість виражати своє бачення, емоції.

Обираючи саме цей інструмент дослідження, ми враховували те, що графічні методи є цінним засобом виявлення почуттів, емоцій, вражень, цінностей, який найефективніше сприяє структуруванню несвідомого матеріалу та дає можливість здійснити аналіз уявлень автора малюнка на будь якому етапі онтогенезу. Діагностуючи щастя у образотворчій діяльності на різних вікових етапах розвитку, ми зосереджували увагу на змістових характеристиках та пропонували намалювати свою картину щастя. Ми повністю ігнорували технічні навички виконання завдання, а також уникали обмежень у часі. Результати зображувальної діяльності ми аналізували, враховуючи вік та індивідуальні особливості розвитку досліджуваного.

Враховуючи те, що уявлення про щастя формуються ще з народження, ми обирали першу групу досліджуваних з дошкільників. І відмічали, що діти дошкільного віку, зображуючи щастя, переважно малюють сім'ю, родину (Аліна, 5 р.; Єгор, 4,5 р.; Ліза, 6 р.; Яся, 6,5 р.). Ми пояснювали це тим, що велике значення для дитини, для її суб'єктивного благополуччя має матір та батько, а також близькі родичі, рідні та позитивний психологічний клімат у сім'ї.

Серед досліджуваних дошкільного віку у меншості були діти, які ігнорували або не виділяли сімейні цінності, а зображували свої інтереси. Так, наприклад, Макар (6 р.) малював багато різних планет – він захоплюється темою космосу. Також діти зображували те, що їм подобається, що покращує їхній настрій: цукерки, прикраси, парфуми та іграшки (Мія, 4 р.; Ксенія, 6,5 р.; Злата, 7 р.) (рис. 1). Діти часто мріють про домашніх тварин, які роблять їх щасливими, компенсуючи дефіцит спілкування у сім'ї (Ліза (7 р.), Аня (6 р.)).

Загалом діти дошкільного віку щасливі, коли проводять час з рідними і близькими, коли займаються улюбленими справами, коли володіють омріяними речами та весело граються з домашніми улюбленцями.

Переважна більшість молодших школярів у своїй картині пов'язує щастя з сім'єю, близькими рідними, домом (Ніколь, 9 р.; Аня, 8 р.; Дарія, 11 р.; Софія, 10 р.; Каміла, 11 р.; Данило, 10 р.; Христина, 11 р.; Денис, 10 р.) (рис. 2). Поступово молодші школярі у зміст поняття щастя включають і матеріальні цінності, які нав'язуються соціумом: новий гаджет, гроші, машина, будинок тощо. Тобто діти, переймаючи дорослі критерії щастя, вже у молодшому шкільному віці у свою картину щастя включають матеріальні об'єкти, що забезпечують статус та комфорт. Разом з тим, молодші школярі згадують також про важливість бути почутим та прийнятим близькими і друзями (Катя, 9р.; Єва, 11р.).

Діагностика щастя у підлітковому віці демонструє розвиток уявлень про щастя, а також цінностей дітей, що відповідає їхньому онтогенезу. Вони часто зображують свої хобі та уподобання (Оля, 12 р.; Дмитро, 12 р., Микита, 12 р.; Валерія, 14 р.): коней, боксерські рукавиці, машини, вудочки тощо. Старші підлітки щастя, суб'єктивне благополуччя пов'язують також з сім'єю та з матеріальними статками.



Рис. 2. Малюнки дітей

Аналіз малюнків групи респондентів юнацького віку засвідчив, що поняття щастя стає вже більш усвідомленим та визначеним як стосовно афективних, так і ціннісних сторін феномену. Респонденти зображують на малюнку своїх обранців та атрибути щасливого життя: море, пальми, коктейлі, кабріолет, гойдалку, літак тощо. Часто згадується у сюжетах малюнків досліджуваних і тема родини, сім'ї: будинок, камін, діти, домашні улюбленці (Віолета (18 р.), Марина (18 р.), Софія (20 р.), Каріна (23 р.) та інші. Респонденти часто зображують щастя символічно, наприклад: схід сонця як символ надії і відродження, квіти, квітучі дерева, метелики, пташки, море, гори тощо.

Часто досліджувані зображують сюжет щасливого життя, що включає людей, які активно відпочивають на курорті: купаються в морі, засмагають, грають у волейбол, медитують, будують пісочні замки тощо. Щастя вони представляють у символічній формі: повітряні кульки, як символ радості; музичні ноти, як символ позитивного настрою; людей, які спілкуються та розуміють один одного; людину у позі лотоса, як символ стабільності психічного стану; чашку кави, як можливість зарядитись і подумати; квіти – як символ радості та любові. Так, наприклад, Яна, 23 р., на своєму малюнку перераховує все, що робить її щасливою (мир на землі, сім'я, здоров'я, перебування на

природі, друзі, подорожі, музика тощо). Це свідчить про усвідомлення багатогранності та суб'єктивності поняття щастя.

Варто також відмітити важливу тенденцію: для багатьох молодих людей тема миру в контексті щастя стала ключовою. Наприклад, Вероніка, 21 р., зобразила квітучий і сонячний день, де на фоні райдуги та мирного міста йде, взявшись за руки, пара. Для Вікторії (18 р.) щастя – це рідний дім, сім'я, море та мир в Україні. Для Каміли (19 р.) – мир це найбільше щастя. Анна (22 р.) малює двох закоханих, які разом дивляться як горить Кремль. Ігор (22 р.) щастя зображує як символ миру – голуба і рук людей. Ганна, 28 років, зображує щастя, як можливість жити під мирним небом без ракет у своєму домі з чоловіком і дитиною у злагоді та любові.

Деякі респонденти згадують у контексті поняття щастя – психічне здоров'я, здатність до життєстійкості, їхні малюнки символізують внутрішню гармонію у всіх сферах життя.

Респонденти чоловічої статі часто згадують в контексті щастя – гроші. Так, для Євгена, 25 років, щастя це: любов, безпека, повага, самореалізація, а також матеріальні цінності. Їх, як символ щастя, згадують і Сергій (19р.), Ільяс (20р.), Денис (25 р.). Схожі тенденції у трактуванні змісту поняття щастя виявляли й респонденти дорослого віку (Олександр, 34 р.; Владислав, 44р.).



Рис. 3. Малюнки дітей

Також у досліджуваних дорослого віку широко представлена, в контексті щастя, тема подружнього житті та взаємин (Сергій (37 р.), Олександр (49 р.) та інші). Загалом тема сім'ї, теплої сімейної атмосфери часто зустрічається, незалежно від віку, на малюнках респондентів віку дорослості (Сергій, 48 р.; Юрій, 49 р.; Ольга, 42 р.; Тетяна, 34 р.; Олена, 48 р.). Також вони часто зображують свої ідеальні стосунки (Вікторія, 53 р.; Алла, 49 р.; Марина, 56 р.; Василь, 58р.) (див. рис 3.).

Серед малюнків досліджуваних зрілого віку є також символічні зображення: квітів, де пелюстки – це рідні та близькі; райдуги; повітряних кульок; зірок; заходу сонця тощо. Загалом всі зображення мають ознаки позитивного ставлення, респонденти згадують те, що спонукає виникнення у них позитивних емоцій.

Загалом, у ході дослідження ми переконались, що щастя є суб'єктивною категорією, його розуміння є індивідуальним, особистісним та залежить від ряду чинників, серед яких основними є: вік, стать, соціальна ситуація розвитку, загальний емоційний фон, середовище в якому перебуває індивід, рівень потреб, їх задоволеність тощо.

Генеza щастя

Результати досліджень продемонстрували, що щастя, яке є важливою і необхідною категорією людського існування, детермінується об'єктивними та суб'єктивними факторами, які різною мірою визначається як обставинами життя людини, так і своєрідністю та віком особистості. Розроблена нами компонентна модель щастя, яка включає когнітивну, емоційну, особистісну, соціальну та фізіологічну складову й передбачає задоволеність людиною своєю життєдіяльністю, домінування позитивного емоційного стану, демонструє можливості позитивного впливу на стан людини шляхом використання ефективних методик.

Нагадаємо, що стан щастя – це, в першу чергу, власна відповідальність за своє благополуччя й віра, що в житті є все для щастя. Тому, цілком логічно передбачити можливості керувати рівнем суб'єктивного відчуття щастя. Такі можливості відкриваються й на основі досягнень в галузі нейробіології.

Відомий експеримент, проведений американськими психологами-біхевіористами Джеймсом Олдсом і Пітером Милнером в 1954 році,

заснований на дослідженні відчуття задоволення і нейронних корелятив, пов'язаних із його отриманням. У результаті експерименту було відкрито важливий відділ мозку, названий «центр задоволення» (Біла, 2022). В експерименті брали участь щури, які сиділи в спеціальному ящику з імплантованими в області лімбічної системи електродами. Фіксувалась реакція тварини на можливість самостійно регулювати відчуття задоволення за допомогою натискання на важіль. Прагнучи знову і знову отримувати задоволення щур натискав на важіль, ігноруючи дії необхідні для виживання (наприклад, відмовляв собі в їжі), поки не помирав від виснаження.

Експерименти з імплантацією електродів в мозок людини в районі «центру задоволення» було визнано не етичними, проте, вивчення «центрів задоволення» привело до відкриття речовини, що виділяється в головному мозку в процесі отримання задоволення, – дофаміну (і можливості підсилити її продукування, наприклад, за допомогою фізичних вправ). Ці дослідження відкрили можливість до об'єктивного виміру відчуття щастя за допомогою магнітно-резонансної томографії, зокрема, статистичний аналіз виявив кореляцію рівня щастя з кількістю сірої речовини в одній області правої півкулі, прекунеусі. Було встановлено, що прекунеус має зв'язки з іншими структурами мозку і залучений до інтегрування інформації про поточні внутрішні відчуття, пам'ять про минуле і плани на майбутнє. Нове відкриття стало передумовою для розробки методів та методик, які стимулюють рівень розвитку щастя у людей.

У сучасному світі переважає думка, що для щастя, потрібні великі гроші, гарна зовнішність, якісне житло, теплий клімат тощо. Але звернувши увагу на результати попередніх досліджень та провівши власні, ми переконалися, що вищевказані фактори не є вирішальними.

Показовими у цьому плані можуть бути результати дослідження Джона Келгуна, американського етолога і дослідника психології, який в одному з експериментів організував «ідеальні» умови проживання мишей, де підтримувалась комфортна температура та забезпечувалась їжа й вода. Аналізуючи поведінку ссавців відносно ідеальних умов існування вчений відмітив, що у ході експерименту відбувалось поступове руйнування соціальної структури та поведінки осіб: вигнання

і навіть вбивство дитинчат, відмова самців від захисту території і самок, збільшення агресивності самок, прояв канібалізму в умовах достатньої кількості їжі. Незабаром популяція повністю вимерла. Тобто ідеальні умови для життя мишей не забезпечили їм перспектив щасливого і довгого життя.

Ед Дінер, Денні Канеман та Ангус Дітон, які вивчали проблему фінансового благополуччя, довели, що фінансове, матеріальне благополуччя не дорівнює психологічному благополуччю. Досліджуючи кореляцію між рівнем прибутку і вдовolenням життям, вони зробили висновки про те, що якщо людина з бідної сім'ї, то так, зі зростанням її прибутку, зростає і рівень її вдовolenня. Але якщо людина живе у багатій країні, то вона взагалі не побачить жодної кореляції.

Недавнє лонгітюдне дослідження в галузі психології щастя і його особливостей виявило, що лише один важливий параметр відрізняє щасливих і нещасливих – міжособистісні контакти. Гарвардське дослідження розвитку дорослих протягом всього життя (The Harvard Study of Adult Development), яке тривало 75 років і налічувало 724 респондента, виявило, що у щасливих людей більше значущих контактів з близькими друзями, з членами сім'ї. У результаті дослідження, яке тривало з 1938 року і вивчало життя учасників протягом всього життя було зроблено висновки, що ані багатство, ані слава і великі досягнення не робить людину настільки щасливою, скільки стосунки у сім'ї та спілкування з друзями й однодумцями (Voldinger, 2015).

Цей факт підтвердило й дослідження, проведене у 2020–2021 році Українським інститутом дослідження щастя, з'ясувавши, що у рейтингу факторів, які спричиняють найбільший дискомфорт українцям під час карантину, перше місце посідає соціальне (фізичне) дистанціювання (брак спілкування з рідними і друзями). Тому очевидним є провідне значення емоційного та соціального компоненту щастя, як складного психологічного утворення.

При цьому варто враховувати те, що емоційний стан людей, з якими контактує, взаємодіє суб'єкт, безпосередньо впливає на нього. Це було підтверджено у 1992 році нейробіологом Джакомо Ріоццолатті, який відкрив людству таємницю дзеркальних нейронів, а саме виявив існування унікальних клітин мозку, які активуються, коли ми

спостерігаємо за діями інших людей. Дзеркальні нейрони, як дзеркало, автоматично «відображають» чужу поведінку у мозку людини і дозволяють відчувати те, що вона бачить, так ніби сама робить відповідні дії самі (Ріоццолатті, 1992).

Також було проведено експеримент, коли одну групу добровольців просили зобразити різні емоції – радість, печаль, відразу, огиду. Вираз обличчя людей з відповідними емоціями зафіксували на фото, яке показали іншим спостерігачам. Експеримент підтвердив дію емоційних дзеркальних нейронів: дивлячись на зображенні на фото емоції, в мозку добровольців активувались ті самі нейрони, які активуються, коли вони самі переживають подію, що викликає відповідну емоцію – радість, сум, огиду тощо. Емоційні дзеркальні нейрони допомагають підсвідомо, без усякого розумового аналізу, дивлячись лише на міміку і жести, розуміти емоції іншої людини. Так відбувається тому, що завдяки «дзеркальному відображенню» в мозку, ми самі починаємо відчувати ті ж самі емоції.

Ці результати та висновки, а також діагностичні дані про щастя в онтогенезі лягли в основу розробки нами програми формування позитивних стратегій щастя, стимулювання генези щастя, яка передбачала різноманітні індивідуальні та групові форми активності.

Ми враховували, що ефективними методами активізації позитивного емоційного фону є створення середовища радості, комфорту та затишку, ситуацій успіху та одобрення, «ефекту подарунку, сюрпризу» тощо. Більш довготривалий вплив на позитивний емоційний стан дає перегляд кінофільмів комедійного жанру, прослуховування підбадьорюючої музики, ведення щоденника щастя (де протягом місяця реєструються приємні ситуації та дії), спогади будь-якої щасливої події в житті людини та можливість поділитися ними з іншими тощо.

Корисними є також читання та обговорення різних притч та творів (наприклад, М. Еріксона «Рецепт від депресії»), вправи-візуалізації, афірмації, медитації («Я – квітка», «Твій достаток», «Світло серця» тощо), танцювально-рухливі вправи під музику, вправи образотворчого характеру з використанням фарб та кольорових олівців (малювання мандали, автопортрету з атрибутами щасливої людини тощо), йога вогню, йога сміху, ресурсні твердження-установки («Я довіряю

світу!»), «Моє життя – це океан можливостей», «Я – магніт для всього доброго» і т. п.) тощо.

Гарно себе зарекомендували й ігрові методи, ігри на кшталт, «Скептики і оптимісти», «Рожеві окуляри», «Чарівний бінокль», «На жаль – на щастя» і т. п. Запорукою успіху розвивального процесу виступає систематичне вправлення у розвитку дій, навичок бути щасливим за допомогою серії вправ типу «Міні-відпустка», «Гедоніст», «5+», «Товариство безкоштовних розваг», «7 добрих вчинків», «Фіолетовий браслет» тощо. Ефективними є ритуали написання листів подяки значимим людям, щоденні вправи «Вечірні подяки», «Блокнот подяки», тобто вправлення у розвитку соціальних компетенцій, як-от:

Вправа «Інвентаризація». Мета: аналіз соціальних контактів.

Учаснику пропонують записати всіх, з ким він спілкується та поставити: «+» – навпроти тих, хто заряджає його позитивом і додає «крила»; «-» – навпроти токсичних людей. Варто поррахувати середнє арифметичне емоційного стану близьких знайомих, який переважає і «заражає»!

Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?» Мета: розвиток навичок самоаналізу.

Ведучий дає аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній написати (намалювати) те, що учасник дає людям, а на іншій – що отримує від них.

Вправа «Квітка побажань». Мета: розвиток позитивного спілкування.

Для цієї вправи використовують квітку або квітучий вазон, які по черзі передають кожному учаснику тренінгу зі слова: «Я тобі бажаю...».

Вправа «Оціни майстерність». Мета: розвиток звички бути вдячним.

Учасники згадують людей, з якими вони взаємодіяли протягом року і які залишили у пам'яті добрі спогади (це може бути майстер манікюру, педіатр, автор книги, найкращий друг, улюблений магазин чаю та ін.). Згодом пишуть пост або роблять сторіс із рекомендаціями компетенцій майстерного спеціаліста.

Вправа «Вчись слухати». Мета: навчитись слухати, чути співбесідника.

Ведучий просить повторити речення слідом за ним. Сусід справа повторює і доповнює щось від себе. 3-й учасник повторює фразу першого та другого учасника й доповнює своє. І далі по колу.

Вправа «Став себе на місце іншого». Мета: розвиток емпатії, рефлексії.

Корисним є вміння побачити ситуацію відсторонено, очима спостерігача або незаангажованого суб'єктивністю об'єкта (суб'єкта). За допомогою уяви можна поставити себе на місце речей, наприклад, спробувати подивитись на все та висловити думки з позиції автомобіля, який водите, або шляпи, яку носите і т. п. Також корисним буде висловитись від імені своєї мами, сестри чи вчителя.

Вправа «Новий контакт»

Завдання створення одного нового соціального контакту в день. Це може бути невелика 5-хвилинна дія, наприклад, зав'язати розмову з ким-небудь в громадському транспорті, запитати колегу про його/її день або навіть поговорити з бариста в кафе. На цьому тижні варто приділити цілу годину тому, щоб зв'язатися з близькою Вам людиною. В кінці дня варто перерахувати та проаналізувати нові соціальні зв'язки.

Вправа «Добрі вчинки». Мета: розвиток емпатії, соціалізація.

Учасники продовжують список добрих справ для інших та намагаються виконати деякі з них (посадити дерево, кущ чи квіти у парку, дворі; прибрати від сміття територію парку, лісу, двору тощо; спекти пиріг і пригостити ним сусідів; погодувати безхатніх собак, вигуляти їх у притулку; допомогти людині похилого віку на вулиці, у супермаркеті тощо; принести безхаткам їжу, речі; купити щось без решти у бабусі на ринку; «підвісити» каву у кафе для малозабезпечених; залишити у ліфті (бомбосховищі) «тривожний» набір та солодощі; влаштувати свято у будинку дитини чи будинку для людей похилого віку; допомогти хворим у лікарні, читати їм книги, розповідати смішні історії; погодувати пташок у парку; стати донором крові, тощо).

Ми передбачали, що саме розвиток навичок соціальної взаємодії, тенденцій позитивного мислення шляхом вправ та вправлянь допомагає налагодити стосунки з оточуючими, близькими, оволодіти стратегіями щасливого життя.

Ефективним інструментом вправлення навички бути щасливим є також розроблені нами Карти психологічних правил та практик «Навігація щастя» – методика вольового саморозвитку, персональної еволюції, подолання стану стресу та тривоги, формування позитивної картини світу, позитивного настрою та мислення (Біла, 2022). У наборі

«Навігації щастя» – 72 карти, кількість яких не випадково враховує 72 початкові стани буття, і передбачає рефлексію, інтроспекцію, медитативний процес вивчення себе, своїх можливостей та формування позитивної картини світу. На кожному лицьовому боці картки представлено позитивні установки-висловлювання відомих, успішних людей, що передбачають орієнтацію на приклад поведінки не псевдоавторитетів (якими зараз рясніють усі соціальні мережі), а на досвід, перевірений часом успішних, щасливих людей, їх стратегій та тактик. Ці ідеї та правила щасливого життя діють як установки на рівні підсвідомості й мотивуючи, налаштовують на впевненість, спокій, благополуччя і щастя.

Рандомним, випадковим способом (стратегія випадкових підстановок), обираючи карту (або цифру, під якою значиться карта) і зачитуючи рекомендовану стратегію, респондент сприймає її зміст як керівництво до дії. Тобто, цитата автора – це саме те, актуальне послання, яке визначає напрямок саморозвитку індивіда на даний момент – це те, що саме для нього актуально, потрібно на даний момент! («Все випадкове – закономірне!»). Слід зазначити, що всі, без винятку, висловлювання – це продуктивні, апробовані стратегії успіху та щастя. Обираючи їх, суб'єкт тренує позитивні настанови – навігатори підсвідомості, що спрямовують усю подальшу діяльність у конструктивне русло. На зворотному боці обраної карти представлені практики-вправлення в стратегіях щастя, зокрема, на увагу, турботу про себе, усвідомленість, подяку, оптимістичність та розвиток позитивного мислення. Для ефективності та користі установку-цитату треба повторювати вголос і подумки декілька разів на день, як і практику – практикувати регулярно, формуючи звичку. Відомо, що корисні звички формуються шляхом багаторазових повторень. У ході тренувань формується патерн корисної поведінки, формується навичка робити щось, що корисно для здоров'я психіки та тіла. Щоб досягти найкращого результату варто поставити нагадування на телефон-будильник; щоб сконцентруватися на установці та практиці, обирати нову картку можна щоранку або ж на початку тижня чи обирати декілька карток одночасно аби визначити намір та вправлятися протягом тижня – місяця. Карти «Навігація щастя» представлені в зручному форматі,

в портативній упаковці, що дозволяє їх використовувати в будь-яких умовах: їх можна зберігати в гаманці-косметичці, прикріпити на видне місце магнітом на холодильник (дзеркало або дошку), використовувати як закладку в книзі чи календар тощо.

Щоденне, регулярне тренування корисних навичок та вмінь з допомогою психологічних карток-установок, ефективних вправ допоможе налаштуватися на позитив, знайти натхнення, побудувати свою картину щасливого життя та сформуванати продуктивний стиль його проживання, тобто стати щасливим.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. У ході дослідження нами побудовано компонентну модель щастя та сформульовано його визначення як психологічного феномена, психологічного утворення, що характеризується задоволеністю і свідомістю життєдіяльності людини, домінуванням позитивного емоційного стану, який базується на інтеграції компонентів щасливого життя (когнітивного, емоційного, особистісного, соціального та фізіологічного). Щастя залежить від вікових характеристик та пов'язаний з тим, які емоції та цінності властиві респонденту, в якому соціальному середовищі він перебуває, які особистісні якості йому властиві тощо.

Нами з'ясовано, що індивідуальна картина щастя залежить від віку, рівня розвитку індивіда, його соціального положення, а також життєвого досвіду та середовища в якому він зростає. Уявлення про щастя з віком має тенденцію до генези, розвитку. Графічні методи діагностики, зокрема, малюнок «Картина щастя» в онтогенезі виявили позитивний вектор розвитку уявлень: від гедоністичних (афективних) у бік евдемоністичних (ціннісних). Отримані результати покладені в основу розробки програми та рекомендацій щодо стимулювання виявлених тенденцій, які мають перспективу для вдосконалення й поширення.

Список використаної літератури

1. Аргайл М. Психологія щастя. СПб. : Нева, 2003. 256 с.
2. Біла І.М. Роль емоцій у позитивному функціонуванні особистості. *Психологічні проблем творчості* : матеріали ХХІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 23 липня 2022 року / за ред. В.О.Моляко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 28–37.

3. Біла І.М. Стратегії та тактики щастя. *Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми* : матеріали X Міжнародна науково-практичної Інтернет-конференції (10.05–05.06.2022 р., м. Київ). URL: http://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2022/Bila_Irina_2022.pdf
4. Бойчук Н.В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками. *Молодий вчений*. 2016. № 5(32). С. 542–548.
5. Волдінгер Р. Яке воно – хороше життя? Уроки з найдовшого дослідження про щастя. *TEDxBeaconStreet*. URL: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=uk
6. Вплив карантину на щастя українців: результати дослідження 2020–2021. URL: <http://ukr-happiness-institute.com/vplyv-karantynu-na-shchastya-ukraintsv-2020-2021/>
7. Джидар'ян І.А. Щастя в уявленнях повсякденної свідомості. *Психологічний журнал*. 2000. Т. 21. № 2. 543 с.
8. Ізард К. Психологія емоцій. СПб. : Пітер, 2011. 461 с.
9. Льїн Є.П. Емоції і почуття. СПб. : Пітер, 2001. 752 с.
10. Лук А. Эмоции и личность. М. : Знание, 1982. 176 с. <https://studfile.net/preview/2231144/page:9/>
11. Маслоу А. Самоактуалізація. Психологія особистості. М. : Мисль, 2002.
12. Реале Дж., Антисері Д. Західна філософія від початку до наших днів. І. Античність. СПб. : Петрополіс, 1994. 336 с.
13. Рейковський Я. Експериментальна психологія емоцій. М. : Прогрес, 1979. 392 с.
14. Сапольски Р. Нейрохімія задоволення. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=OFY9EAAAQBAJ&pg=PT516&lpg=PT516&dq=Дослід+Вольфрама+Шульца&source=bl&ots=mLILEuQ0Xk&sig=ACfU3U2JEWRSu0uqi2rxISAP0ZZCaIEMcg&hl=uk&sa=X&ved=2ahUKewiKvPfs-O33AhVnw4sKHSTlDnMQ6AF6VAguEAM#v=onepage&q=Дослід%20Вольфрама%20Шульца&f=false>
15. Сантос Л. Курс «PSYC 157: психологія і щасливе життя» Ельського університету. URL: <https://www.coursera.org/lecture/the-science-of-well-being/healthy-practices-X2Agx>
16. Селігман М. Як навчитися оптимізму: змініть погляд на світ і своє життя. М. : Альпіна Паблішер, 2013. 338 с.
17. Татаркевич В. Про щастя і досконалість людини. М. : Мисль, 2008.
18. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. М. : Прогрес, 2005.
19. Фромм Е. Втеча від свободи: Людина для себе. М., 2000. 435 с.

20. Хаббард Л.Р. Самоаналіз: практичне керівництво по самовдосконаленню. М. : Нью Ера, 2004. 324 с.
21. Эксперт из Гарварда вывел формулу счастья, состоящую всего из пяти пунктов. URL: https://www.9tv.co.il/item/35582?fbclid=IwAR2qmo_kPCx8L-m3bNXy7R-qrERFxpIng34HvCpDQ3WMJKTVnMcjeGaNfao
22. Bila I. & Hoian I. Happiness as a psychological formation. *Innovation in the scientific, technical and social ecosystems*. 2022. Vol. 1(3). P. 70–82. URL: <https://istse-jaeger.com/index.php/istse/article/view/19>
23. Ron Hubbard L. *Science of Survival: Prediction of Human Behavior*. Copenhagen, Denmark : New Era Publications International ApS, 2007. 713 p.
24. Olds J. & Milner P. Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*. 1954. Vol. 47(6). P. 419–427 p.
25. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* / Eds. S.J. Lopez, C.R. Snyder. Washington : DC, 2003. 492 p.
26. Ryff C.D., Singer B. A Positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*. 2000. Vol. 4. P. 6–14.
27. Щастя. *wikipedia*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Щастя>

Розділ 4
**ОПТИМІЗАЦІЯ СУБ'ЄКТИВНИХ
ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЗАСОБАМИ
СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНОЇ АКТИВІЗАЦІЇ**

Chapter 4
**OPTIMIZATION OF SUBJECTIVE MENTAL STATES
BY MEANS OF SENSORY
AND PERCEPTUAL ACTIVATION**

Kostiuchenko Olena

*Doctor of Psychological Sciences, Professor ,
Professor of the Department of Social Work and Pedagogy,
V.I. Vernadsky Taurida National University,
Kyiv, Ukraine*

The chapter is devoted to the study of the importance of perceptual reflection of reality for the optimization and regulation of subjective mental states in modern dynamic, contradictory and turbulent conditions of life and activity. The purpose is to summarize psychological knowledge on the problems of studying mental states and to substantiate the role of sensory-perceptual organization in their optimization. The concepts of mental states are defined and characterized, in particular, by such features as the impact on the personality and the tone of experience, as well as the features of their optimization as the main reserves for increasing the efficiency, effectiveness and reliability of life. The process of optimization of mental states in various types of activity is defined as the identification and establishment of options for the use of resources that give the best result at minimal cost to create external and, above all, internal conditions for the formation and maintenance of the most favorable mental state for a particular situation. The author substantiates

the role and possibilities of psychological external methods of optimizing the functional states of a personality through management and regulation as the main reserves for increasing efficiency, effectiveness and reliability of life. The essence of various methods and approaches to optimization, management of mental states in various types of activity, based on self-regulation, is analyzed. The article reveals: 1) the determining criteria for optimal mental states of the individual, the ability to self-regulate functional systems; 2) the diversity of both states and means of their self-regulation, which ensure the maintenance of effective social and subject-production functioning of the subject in various types of activity; 3) the dominance of states at the psychophysiological level in most respondents, which determined the relevance of their regulation and self-regulation by means of sensory-perceptual organization; 4) the complex impact on the physiological, emotional, intellectual, personal and social spheres of personality of psychological methods and techniques for optimizing subjective mental states based on sensory-perceptual activation.

Костюченко Олена Вікторівна

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри соціальної роботи та педагогіки,

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського,

м. Київ, Україна

Обґрунтовано роль перцептивного відображення дійсності в оптимізації і врегулюванні суб'єктивних психічних станів у сучасних динамічних, суперечливих і турбулентних умовах життя та діяльності. Проаналізовано сутність різних методів і підходів до оптимізації, управління психічними станами в різних видах діяльності. Виявлено: визначальні критерії оптимальних психічних станів особистості, здатності до саморегуляції функціональних систем; комплексність впливу психологічних методів і технік оптимізації суб'єктивних психічних станів на основі сенсорно-перцептивної активізації на фізіологічну, емоційну, інтелектуальну, особистісну та соціальну сфери особистості.

Постановка проблеми. Повсякденне життя людини, що характеризується різноманіттям умов життєдіяльності, повсякденних ситу-

ацій, видів праці та особливостей міжособистісної взаємодії, різними етіологічними чинниками, зокрема, емоційним і інформаційним стресом, підвищеною тривогою, високою нервово-психічною напругою, хронічною втомою тощо, актуалізує психічні стани різної модальності, тривалості, інтенсивності та знаку. Враховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед суспільством постає ряд важливих завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, чинниками і критеріями якого є емоційна врівноваженість (самовладання), зрілість почуттів відповідно до віку, здатність до саморегуляції психічних станів, екологічного виявлення негативних і позитивних переживань, емоцій і станів, здатність зберігати звичне оптимальне самопочуття. Саме тому виникає потреба у створенні та реалізації методів, методик, засобів, умов для відновлення адаптивних механізмів людини, активізації функціональних станів, пошуку шляхів оптимізації психічних станів з урахуванням різних умов життєдіяльності, як звичайних, так і особливих, швидкої й адекватної адаптації до безперервно змінюваних природного та соціального середовища.

Серед значного ряду чинників оптимізації психічних станів у нашому дослідженні ми виокремлюємо адекватність суб'єктивних образів, які відображають об'єкти дійсності і характер реакцій на зовнішні подразники, значення життєвих подій. За В. М'ясищевим, від ступеня психічної рівноваги залежить пристосованість людини до об'єктивних умов. Врівноваженість людини й адекватність її реакцій на зовнішні впливи мають велике значення для підтримки звичного комфортного самовідчуття, адаптації, інтересу до фізичного та соціального середовища, морфофункціонального збереження органів і систем, повноцінного сприйняття самого себе та соціальної дійсності.

Оптимізація та врегулювання психічних станів людини залежить від сформованих нею протягом її життя образів, зокрема багатомірних і багатофункціональних сенсорно-перцептивних образів. На цьому зауважує В. Моляко (2016: 16): «Психіка як динамічна система характеризується постійною поточністю, текучістю і довільною, й мимовільною, тобто в будь-якому випадку в нашій свідомості, а чи у підсвідомості йде більш чи менш виразна й масштабна робота по модифікації

образів, понять, образів-понять чи їх окремих деталей; можна говорити про безперервну конструктивну чи деструктивну роботу нашого мозку на різних його поверхнях». Пошуки вчених і практиків спрямовані на розкриття структури образів, шляхів їх утворення і способів трансформації, що дозволить виявити нові механізми оздоровлення, підвищення ефективності діяльності і взаємодії людей за рахунок врегулювання психічних станів. У процесі життєдіяльності людини, на основі повноцінного чуттєвого відображення (відповідність образу предметів), довіри до показань органів чуття формуються досить жорсткі однозначні зв'язки-стереотипи, завдяки яким орієнтування в просторі здійснюється на неусвідомлюваному рівні – автоматично, не вимагаючи спеціальних, цілеспрямованих, свідомо контрольованих дій. Сенсорно-перцептивні процеси мають особливе значення для врегулювання психічних станів людини, забезпечуючи: орієнтування в конкретній ситуації, виділення найважливіших для розв'язання конкретного завдання аспектів; адекватну умовам навколишнього середовища регуляцію поведінки, діяльності та адаптацію (рівновагу) до довкілля.

Існує чимало підходів до проблематики, пов'язаної з психічними станами, зокрема: їх відновлення, відтворення, врівноваження та регулювання (М. Боришевський, Н. Войтюк, І. Галян, В. Ганзен, Л. Гримак, Л. Дика, Н. Завалова, Ю. Миславський, В. Некрасов, А. Осницький, В. Пономаренко, А. Прохоров, В. Семиченко, Н. Худаков, та ін.); виникнення, динаміка, подолання їх негативного виявлення при реагуванні на несприятливі події зовнішнього і внутрішнього життя; шляхи та способи досягнення психічних станів, які сприяють успішному та продуктивному виконанню навчальних, професійних завдань (В. Вахніна, Б. В'яткін, Ю. Голіков, А. Леонов, В. Крук, А. Федотов та ін.).

Важливість психологічного підходу до вирішення цієї проблеми визначається тим, що в сучасних ускладнених умовах обмежені можливості технічного та ергономічного підвищення функціонального комфорту й оптимізації умов життєдіяльності. Тому основні резерви підвищення ефективності та надійності життєдіяльності залежать від розробки науково-обґрунтованих психологічних методів оптимізації функціональних станів особистості, які значною мірою визначають

працездатність і надійність (В. Бодров, Ф. Горбов, В. Зінченко, Л. Китаєв-Смик, Н. Завалова, Г. Зараковський, В. Лебедєв, А. Леонова, Б. Ломов, В. Медведев, Ю. Стрелков, К. Платонов, Л. Чайнова й ін.).

Можливості оптимізації психічних станів за рахунок зовнішніх методів управління та регуляції досить вивчені, класифіковані та широко використовуються в різних галузях практичної психології (В. Асєєв, Л. Гримак, О. Дашкевич, Є. Ільїн, С.І. Медведев, В. М'ясииков, Г. Нікіфоров, А. Прохоров та ін.). Проте умови життєдіяльності не завжди дозволяють їх застосування, і тоді провідна роль у подоланні стресу й оптимізації несприятливих станів починає належати психічній саморегуляції, у процесі якої розкриваються внутрішні психофізіологічні та особистісні ресурси людини, що дають їй відносну свободу від обставин, що забезпечують навіть у самих важких умовах можливість самоактуалізації. У напружених та важких умовах життєдіяльності людина може керувати своїм станом, використовуючи різні способи самовпливу та саморегуляції. Тому психологічна саморегуляція стає засобом управління психічними станами, а володіння засобами психологічної саморегуляції визначають ступінь адаптації і соціалізації особистості (В. Бодров, Г. Зараковський, В. Пономаренко, Н. Завалова, М. Котик, Г. Никифоров, М. Решетніков, В. Марищук, Л. Чайнова, Ю. Стрелков, А. Леонова й ін.).

Суттєвим внеском цих досліджень у розробку психологічної теорії саморегуляції є їх спрямованість на розробку психофізіологічних методів саморегуляції стану людини, застосування психотехнічних методик для корекції, компенсації або лікування наслідків екстремальних впливів, емоційного регулювання станів та ін. Ці дослідження об'єднують погляд на психічний стан як на якісно своєрідну відповідь функціональних систем різних рівнів на зовнішні та внутрішні впливи, що виникають при виконанні значущої діяльності.

Стани є найважливішою частиною всієї психічної регуляції, відіграють істотну роль у будь-якому виді діяльності та поведінки. Розгляд природи станів не знайшов належного місця у спеціальній і навчальній науковій літературі, значну кількість аспектів психічних станів з необхідною повнотою не вивчено. Недостатня вивченість психічних станів обмежує можливості їхньої діагностики, прогнозу розвитку,

мінливості чи стійкості, ускладнює дослідження впливу станів на поведінку, діяльність і міжособистісні стосунки.

Дослідження психічних станів і засобів їх оптимізації, зокрема на основі сенсорно-перцептивної активізації є актуальною проблемою сучасної психологічної науки. Психічні стани виступають як найважливіший суб'єктивний фактор, що визначає успішність і продуктивність діяльності людини у сфері праці, навчання, пізнання, спілкування, істотно впливають на ефективність і якість різних видів діяльності.

Мета дослідження полягає в узагальненні психологічних знань з проблематики вивчення психічних станів та обґрунтуванні ролі сенсорно-перцептивної організації в їх оптимізації. Для досягнення поставленої мети вирішувались наступні *завдання*: розкрити сутність, особливості функціонування психічних станів особистості в різних ситуаціях, зокрема кризових; визначити місце і роль сенсорно-перцептивних процесів в оптимізації психічних станів; розглянути можливі шляхи оптимізації психічних станів засобами сенсорно-перцептивної організації. *Об'єктом дослідження* є психічні стани в різних ситуаціях, у тому числі й кризових. *Предмет дослідження* – особливості оптимізації психічних станів особистості сенсорно-перцептивними засобами.

Методологічною основою роботи послужили загальнонаукові засади методології пізнання, що дозволяють розглядати особистість людини як складну багаторівневу соціально зумовлену якість, доступну науковому пізнанню; фундаментальні методологічні положення про розвиток психіки людини в діяльності й єдності свідомості та діяльності (Л. Виготський, А. Леонт'єв, С. Максименко, С. Рубінштейн та ін.); ідеї суб'єктно-діяльнісного підходу (К. Абульханова-Славська, Б. Анан'єв, А. Брушлінський та ін.). Базовими дослідженнями є ідеї та концепції загальної психології, психології розвитку, психофізіології (Н. Левітов, Л. Куліков, В. Ганзен та ін.).

Виклад основних результатів дослідження. Дана робота узагальнювально-теоретичного та практичного характеру, в якій проаналізовано загально-психологічні наукові джерела.

Психічні стани особистості: визначення, основні характеристики

Наразі поняття «стан» є загальнометодологічною категорією, вивчення станів стимулюється потребами практики в різних галузях: дозвілля, мистецтва, фешн- і шоу-бізнесу, спорту, космонавтики, психогієни, навчальної і трудової діяльності тощо. У найзагальнішому плані «стан» позначає характеристику існування об'єктів та явищ, реалізації буття в даний час і всі наступні моменти часу.

Проблема психічних станів стала предметом спеціального наукового інтересу наприкінці 50–60-х рр. ХХ ст. Ця психологічна категорія була введена в категоріальний апарат психологічної науки у навчальному посібнику «Психологія» за редакцією Б. Теплового та І. Шварца (1938), широкий науковий обіг пов'язаний, перш за все, з великим спектром досліджень Н. Левітова (1964) у цьому напрямі.

Стани є найважливішою частиною всієї психічної регуляції, відіграють істотну роль будь-якому виді діяльності та поведінки. Недостатня вивченість психічних станів обмежує можливості їхньої діагностики, прогнозу розвитку, мінливості чи стійкості, ускладнює врахування впливу станів на поведінку, діяльність та міжособистісні стосунки.

Існує значна кількість визначень психічного стану, зокрема, як: складне, цілісне, поліфункціональне та поліструктурне явище (Ганзен, 2006); стійке, конкретне співвідношення всіх компонентів психіки, що має певну напруженість і виражає ступінь врівноваження людини з навколишнім середовищем у період часу (Сосновікова, 1975); цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, пов'язана з певною динамікою психічних процесів і психофізіологічних функцій, відбиває реакцію людини на вплив факторів зовнішнього та внутрішнього середовища (Родіонов, 1983); форма саморегуляції психіки, один із найважливіших механізмів інтеграції людини як цілості, єдності її духовної, психічної і тілесної організації (Л. Куліков, 2001); складна система, що тимчасово утворилася, як конкретний вияв усіх компонентів, явищ психіки в даний момент (Alexander, 1961). При цьому психічний стан є, певним чином, якісно новим утворенням зі своїми власними закономірностями, властивостями і якостями.

Отже, немає єдиної теорії психічних станів на фоні значної кількості різнопланових прикладних досліджень, особливо в тих галузях

психології, які пов'язані з діяльністю і життєдіяльністю в особливих напружених та екстремальних умовах. Зауважимо на деяких особливостях психічного стану, а саме: 1) розглядається як процес переживання, як часовий зріз або стан психіки в цілому, а також як вияв рис особистості, що призводить до термінологічної плутанини; 2) суттєвим для нього є те, що він деякий час характеризує психічну діяльність, а характеристика завжди підкреслює своєрідні та типові риси; 3) у ньому виділяються три загальних виміри: мотиваційно-спонукальний (є визначальним), емоційно-оцінний і активаційно-енергетичний; 4) характеризуються цілісністю, рухливістю і відносною стійкістю, взаємозв'язком з психічними процесами і властивостями особистості, індивідуальною своєрідністю і типовістю, різноманіттям, полярністю; 5) його цілісність виявляється в тому, що він характеризує у певний проміжок часу всю психічну діяльність загалом, виражає конкретне взаємовідношення всіх компонентів психіки; 6) рухливість полягає в їхній мінливості, у наявності стадій (початок, певна динаміка і кінець); 7) визначається за видом діяльності (ігрова, навчальна, трудова, спортивна, військова та ін.), що супроводжує; 8) функціональне призначення: загальне (віддзеркалення, інтеграція, диференціація, регуляція, формування і розвиток) і специфічне (відповідно до їх належності до тієї чи іншої групи і від площини основної дихотомії – позитивної і негативної забарвленості: мотивація, активізація, антиципація, захист, узагальнення) (Прохоров, 1998, 2005).

По-різному представлений у дослідників склад психічного стану:

– характеризується ступенем різноманітності і кількісними співвідношеннями різних елементів: 1) енергетична, нейродинамічна, психомоторна і когнітивна підсистеми (Дика, Семикін, Щедров, 1994); 2) перцептивні, вольові, ефективні, розумові компоненти і свідомість; 3) когнітивний, емоційний мотиваційний і активаційний компоненти (Ганзен, Юрченко, 1976; Дика, Семикін, Щедров, 1994);

– має ієрархічну структуру з рівневою та координаційною організацією, описується трьома критеріями (Ганзен, 1976): рівність (фізіологічний, психофізіологічний, психологічний, соціально-психологічний рівні), суб'єктивність-об'єктивність (наявність суб'єктивної сторони – переживання самого суб'єкта – і об'єктивної – дані

дослідника або спостерігача), ступінь узагальненості (за характеристиками: загальні, особливі й індивідуальні);

– розрізняють стани за ознаками класифікації залежно: 1) від ролі особистості і ситуації у виникненні психічних станів: особистісні (виражаються індивідуальні властивості людини) та ситуативні (особливості ситуацій, які найчастіше викликають у людини нехарактерні для неї реакції); 2) від міри глибини: більш глибокі та більш поверхневі (залежно від сили їхнього впливу на переживання та поведінку людини); 3) від часу, коли відбувається: короткочасні, затяжні, тривалі (оперативні, поточні й тривалі) (Прохоров, 1998); оперативні моностани високого енергетичного рівня, поточні врівноважені моностани і полістани, поточні неуврівноважені моностани і полістани, тривалі неуврівноважені стани низького енергетичного рівня (Рягузова, 1999); 4) від впливу на особистість, від тону переживання: позитивні, нейтральні, негативні (Прохоров, 2005), а також стенічні (активізують, стимулюють діяльність, збільшують енергію й активність, збуджують і наštовхують яким-небудь способом до дії), астенічні (пригнічують, зменшують активність і енергію) та специфічні; емоційні (модальнісні, модальність – якісна своєрідність: тривога, насолода, споглядання), активаційні (інтенсивність психічних процесів), тонічні (тонус, ресурс сил індивіда), тензійні (відображають ступінь напруги); 5) залежно від змісту: стани стомлення, монотонності, психічного перенасичення, фрустрації, натхнення, тривоги, дискомфорту тощо; 6) випадкові (поодинокі випадки) та закономірні (необхідні, можуть повторюватися, бути циклічними, періодичними) (Ганзен, 1984); 7) за періодами прискореного перебігу психічних процесів (відносного спокою, відносної нерухомості, застійності психічних процесів) (Левітов, 1964); 8) від домінуючих (провідних) компонентів: інтелектуальні, вольові, емоційні, свідомості й уваги тощо; 9) *когнітивні* (стосується обробки інформації в мозку людини, яка пов'язана з пам'яттю та сприйняттям, а також мисленням і міркуваннями, усвідомлені або неусвідомлені залежно від того, що людина знає про ситуацію, в якій вона перебуває) та *душевні* (психічний або емоційний стан перебування в певній ситуації).

Досить часто як самостійний клас психічних станів виділяють емоційні стани, що відрізняються значним перетином з іншими

класифікаційними групами. Така особливість пояснюється тим, що серед будь-яких інших станів ми не зможемо знайти жодного, для якого емоційні характеристики не мали б значення, і їх не варто включати до його опису. В. М'ясищев (1960) емоційні стани виділяв як окрему групу емоційних явищ, область почуттів (емоцій), що охоплює три різні групи явищ: емоційні реакції, емоційні стани й емоційні відносини. Емоції і стани нерозривно пов'язані, вони інтегративно функціонують, забезпечуючи реагування людини як цілісності (у її духовній, психічній і тілесній єдності) на поточну ситуацію, на всі впливи, спрямовані на неї. Будь-який стан включає певні емоції як невід'ємну складову. Емоційні стани належать до класу станів, у яких емоційні характеристики виходять на передній план, віднесення до цього класу передбачає, що індивід, перебуваючи в одному з емоційних станів, переживає інтенсивні емоції.

Відомі різні стани розуму, які людина може відчувати: 1) стурбований, тривожний – це стан, коли людина відчуває, що не контролює ситуацію і не може з нею впоратися, обумовлений, напр., відчуттям тиску, почуттям пригніченості або перед важким рішенням; 2) парамнезійний – при якому людина має помилковий спогад про те, що вона щось робила або бачила щось, чого насправді ніколи не робила і не бачила, напр., плутає сон з реальністю, переконання, що людина втратила важливий предмет, при цьому відчуває тривогу та страждання; 3) амнезія – характеризується нездатністю запам'ятовувати речі; існує два основних типи тимчасова та постійна, яка може бути спричинена хворобою Альцгеймера або іншими неврологічними розладами, травматичними подіями; 4) хворобливий – призводить до втрати інтересу до життя, думок про самогубство та депресії, може бути спричинений багатьма факторами, зокрема: сімейною історією, травмою, травматичною подією, втратою чи іншими життєвими подіями, депресією або тривогою; 5) когнітивний дисонанс – коли людина відчуває суперечливі думки, переконання чи ставлення, при отриманні нової інформації, яка суперечить існуючим у неї поглядам, що може призвести до дискомфорту, когнітивного стресу.

Слід зазначити, що з еволюційної точки зору, психічні стани є перехідними формами між психічними процесами й інтегральними

психологічними утвореннями. Їх доцільно назвати простими психологічними станами на відміну від складних (наприклад, перевтома, стресові стани тощо).

У контексті нашого дослідження зауважимо на таких типах психічних станів: *кризовий* – стан породжений проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку він не може вирішити за короткий час і звичним способом; *тензійний* – стан напруження індивіда, який характеризується помірно вираженими больовими відчуттями дифузного характеру; *ресурсний* – наявність фізичних, душевних і духовних сил, енергії для вирішення майбутніх завдань; *функціональний* як інтегральний комплекс характеристик тих функцій і якостей людини, які прямо чи опосередковано обумовлюють продуктивність професійної діяльності та працездатність людини на певному проміжку часу; *оптимальний* як цілісну характеристику психіки, що забезпечує ефективність використання тимчасових ресурсів (внутрішніх витрат людини), сприяючи зберіганню тривалої працездатності, найбільш ефективному виконанню професійних завдань, а також задоволеності процесом здійснення дії та її результатами. Нижче ми докладніше зупинимося на цьому.

Особливості виявлення психічних станів у кризах

Розглядаючи психічні стани як процес переживання, як часовий зріз чи стан психіки в цілому, як вияв рис особистості, необхідно виокремлювати дві якісно різні сторони – суб'єктивну й об'єктивну, що забезпечують цілеспрямовану поведінку та відновлення врівноваженого стану організму. Для повноцінної характеристики психічних станів особистості, зокрема функціональних, визначимо їх особливості:

1) *виявляється* на психічному (переживання), фізіологічному (соматичні структури організму і механізми вегетативної нервової системи) і поведінковому (вмотивована поведінка) рівнях реагування;

2) як психофізіологічне явище у взаємозв'язку зі своїми закономірностями *закладений* в особливій функціональній системі, *відображає* рівень функціонування як окремих систем, так і всього організму;

3) *розглядається* як: цілісна реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, спрямовані на отримання корисного

результату; як система психофізіологічних і психічних функцій, від яких залежить продуктивність професійної діяльності та працездатність людини на певному проміжку часу (Ільїн, 2005); результат взаємодії неспецифічної генералізованої активності, джерелом якої є ретикулярна формація, і специфічної активності (властива конкретній системі організму реакція на певний зовнішній або внутрішній стимул), що має низку локальних джерел, визначають рівень уваги і сприйняття, понятійного мислення, моторної активності, мотивації й емоцій; система психофізіологічних і психічних функцій, від яких залежить продуктивність професійної діяльності та працездатність людини на певному проміжку часу;

4) залежить від властивостей нервової системи, від типу темпераменту, від загальної емоційної спрямованості або спектра «улюблених переживань», від здібності до нейтралізації негативних емоційних наслідків і від ступеня розвитку тих чи інших вольових якостей;

5) розрізняються: за ступенем інтенсивності (підвищеної, середньої, низької активності); за змістом (стани стомлення, монотонності, психічного перенасичення, фрустрації, натхнення, тривоги, дискомфорту тощо); за видами діяльності, в яких вони виникають (ігрові, навчальні, трудові); за тоном (позитивні, негативні, амбівалентні); за характером дії на діяльність (позитивні і негативні); вольові (практичні та мотиваційні), афективні (гуманітарні й емоційні), стани свідомості (сон-активація), творчі стани; нормальні і патологічні стани (виникають у результаті надмірного напруження фізіологічних і психічних ресурсів людини).

Перш ніж розкрити особливості виявлення психічних станів у кризах, розглянемо поняття «криза», «критична ситуація», «кризові стани». Під критичною ситуацією ми розуміємо складну, важку та небезпечну ситуацію, коли неможливо реалізувати власні потреби, прагнення, мотиви, мету і цінності. Існує чотири ключові поняття, якими можна описати типи критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт, криза. На різних етапах життєвого шляху людина зіштовхується з ситуаціями, які можуть призвести до появи певного кризового стану, зокрема: перехід на наступний віковий щабель (вікові кризи); перехід на новий етап індивідуації (екзистенціальні кризи); стресові

події (травми, катастрофи, війни, втрата близьких тощо), що провокують різні види кризових станів (гостра реакція на стрес, відстрочена реакція на стрес від 1 місяця до 1 року та більше, посттравматичний стресовий розлад, шокова травма). Не всі події в житті людини стають кризовими.

Основними положеннями про психологічну кризу вважаємо такі: 1) слово «криза» у китайській мові складається з двох частин: «небезпека» та «можливість», тлумачиться як «повний небезпеки шанс» (Шнейдер, 2009: 18); поняття «crisis» у грецькій мові означає «рішення», «поворотний пункт», «вихід» (Гримак, 1987: 172); 2) це тимчасовий період, який дає можливість як для особистісного росту, так і для підвищеної уразливості психічного здоров'я; 3) виступає як функція взаємодії викликаної події й специфічної особистісної схильності (особливості емоційної сфери, самооцінки й самоприйняття, системи цінностей, структури соціалізації й міжособистісних контактів, специфіки когнітивної організації, відповідальної за сприйняття певної події у формі негативних або позитивних уявлень даної ситуації й майбутнього взагалі); 4) обумовлена: не лише зовнішніми обставинами, але й внутрішнім змістом, динамікою психологічного життя особистості, яка так часто залишається за межами свідомості, а тому не піддаються контролю й передбаченню; неможливістю звичайних механізмів опанувати стресовими ситуаціями, впоратися із проблемою; невідповідністю складності й важливості проблеми і ресурсів, наявних для її вирішення; 5) має суб'єктивну модель як сукупність таких рівнів: сенситивний, заснований на відчуттях людини; емоційний, пов'язаний із різними видами реагування на окремі симптоми кризи, на кризовий стан у цілому і його наслідки; інтелектуальний, який є результатом тлумачення, уявлення про свій стан, роздуми про його причини і можливі наслідки; мотиваційний, пов'язаний із певним ставленням до свого кризового стану, зі зміною поведінки і способу життя в умовах кризи й актуалізацією діяльності щодо подолання кризового стану (Заїка, 2016); 6) є передумовою найважливіших особистісних змін, характер яких може бути як позитивним (конструктивним, творчим, інтегруючим), так і негативним (деструктивним, руйнівним) (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Р. Ахмеров,

В. Василюк, П. Горностай, Т. Титаренко, Р. Ассаджиолі, Т. Йоманс, К. Юнг, Дж. Якобсон і ін.).

Отже, кризовий стан породжений проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку він не може вирішити за короткий час і звичним способом; виникає унаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призводять до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності.

Окремої уваги заслуговує опис факторів, що викликають тензійні стани (тензійна характеристика стану розкриває рівень напруження індивіда), а саме: 1) підвищене навантаження (фізичне, фізіологічне, емоційне, інформаційне), підвищені вимоги до результатів діяльності, усвідомлення високої відповідальності; 2) вихід за межі комфортної чи прийнятної для даного суб'єкта інтенсивності взаємодії з зовнішнім середовищем: природним, предметним, соціальним; 3) перешкоди на шляху задоволення потреб, досягнення цілей і рішення завдань, конфлікти; 4) фізичні й психічні травми, тривога за долю близьких, втрата близьких людей, позбавлення умов, необхідних для нормальної життєдіяльності чи для самореалізації, розкриття і реалізації потенціалів особистості.

Відтак, в психології найпоширенішим є уявлення про стани як стійкі, динамічні психічні явища, що відображають особливості функціонування нервової системи та психіки людини в певний період часу або адаптаційного процесу. Існує значна кількість визначень, класифікацій і характеристик психічних станів та їх оптимізації.

Психологічні підходи до визначення оптимальності й оптимізації психічних станів

Процес оптимізації психічних станів в різних видах діяльності є виявленням і встановленням варіантів використання ресурсів, які дають найкращий результат при мінімальних витратах зі створення зовнішніх і, насамперед, внутрішніх умов для формування та підтримки найбільш сприятливого для конкретної ситуації психічного стану. Існують різні підходи відомих психологів (Ільїн, 2005; Леонов, Кузнецова, 2015; Прохоров, 2005 та ін.) до визначення оптимальності психічного стану:

як певної інтегративної функції, що забезпечує: максимальний прояв функції, адекватність реагування, інерційність, тривалість, мобільність та стабільність функції на максимальному для неї рівні (Льїн, 2005); як рівноважного стану, оптимальної психічної активності (Прохоров, 2005); як стану, що забезпечує: найкращий, раціональний та адекватний рівень діяльності (Деркач, 2004); ефективність використання тимчасових ресурсів (внутрішніх витрат людини) і дозволяє зберігати тривалу працездатність (Леонова, 2015); а також до визначення основних критеріїв: ресурсні витрати, працездатність, морально-психологічний клімат у колективі, мотивація до діяльності (Леонова, 2015); максимальне виявлення, адекватність реагування, стійкість раціонального психічного стану (інерційність), тривалість, мобільність, стабільність функції (Льїн, 2005); енергетичний рівень (рівень психічної активності) (Прохоров, 2005); працездатність (Деркач, 2004).

Виходячи з вище викладеного, можна інтегрувати основні положення теоретичних підходів в єдине визначення «оптимальний психічний стан», який є цілісною характеристикою психіки фахівця у певний проміжок часу, що відповідає тривалості окремої ситуації діяльності, що дозволяє найбільш ефективно виконувати професійні завдання, забезпечуючи задоволеність процесом здійснення дії та його результатами.

Наразі існує кілька основних підходів до оптимізації психічних станів: системно-діяльнісний підхід (Л. Дика та ін.), системно-функціональний підхід (А. Прохоров та ін.), структурно-функціональний підхід (О. Конопкін та ін.), структурно-інтегративний підхід (А. Леонова та ін.). Підходи оптимізації психічних станів найбільш змістовно представлені на роботах Л. Дикої, А. Прохорова та А. Леонової. Розглянемо більш детально деякі з підходів.

Проте, акцентуючи увагу на регулюванні саме психічних станів, виникає більш вузьке трактування цього поняття, зокрема саморегуляції (О. Алексєєв, Л. Гримак, Л. Дика, О. Прохоров та ін.). Загальним для різних визначень саморегуляції у цьому акценті є виділення стану людини як об'єкта впливу і спрямованість на використання внутрішніх засобів регуляції, в першу чергу – прийомів психологічного самовпливу (Кушнір, 2019).

«Психічна саморегуляція» є важливою категорією у контексті нашого дослідження, яку визначають як систему, що базується на свідомому самовпливі людини, спрямованому на зниження дії з боку негативного психічного стану, або повне його усунення, а також досягнення і підтримання необхідного психічного стану за рахунок використання власних психічних засобів. Принципова відмінність методів саморегуляції від методів регуляції полягає у тому, що людина самостійно, без зовнішнього впливу з боку інших людей, може регулювати свій психічний стан, поведінку, емоції. Як зазначає А. Леонова, досягнення необхідного стану можливе завдяки опосередкованому впливу через зміну зовнішніх умов, що викликають несприятливі стани, проте в реальних умовах діяльності людині неминуче доводиться стикатися з несподіваними труднощами і працювати в мінливих умовах, які неможливо передбачити і вжити заходів щодо їх нівелювання (Леонова, Кузнецова, 2015). Тому неможливо оптимізувати психічний стан людини тільки за рахунок елімінації чинників, які ускладнюють діяльність. У цьому і полягає принципова відмінність метода саморегуляції від таких методів психорегуляції, як: рефлексотерапія, функціональна музикотерапія, аутогенне тренування, гіпноз та ін. Процеси психологічної саморегуляції мають обов'язково свідомий (але не завжди у всіх своїх фазах усвідомлений) і цілеспрямований (отже, і активний) характер.

Зауважимо на сутності різних підходів до оптимізації психічних станів, її структурних компонентів (рівнів), в яких саморегуляція визначається як: 1) специфічний вид самостійної психічної діяльності суб'єкта, який характеризується специфічністю предмета (актуальний стан), цілей (збереження або перетворення стану) і комплексним характером засобів саморегуляції, зумовлюючи становлення адаптивних особистісних властивостей (за рівнями: мимовільний /неусвідомлений; довільний/неусвідомлюваний; довільний /усвідомлюваний; довільний/ цілеспрямований; а також характеристиками активності: активаційний, активаційно-емоційний, когнітивно-емоційний, когнітивно-комунікативний компоненти), що забезпечують ефективність професійної діяльності (системно-діяльнісний підхід, Л. Дика); 2) цілісна ієрархічно організована функціональна структура, елементи

якої об'єднані для зміни або збереження стану, основними складовими якої є: рефлексія, усвідомлений образ бажаного стану, мотивація, особистісних сенс, зворотний зв'язок, операційні засоби та психічні процеси та властивості. (базовий рівень; рівень функціональних комплексів; рівень цілісної функціональної структури (включає всі попередні рівні) (системно-функціональний підхід, А. Прохоров); 3) цілісна структура, інформаційна система, що реалізується за допомогою взаємодії функціональних ланок (мета діяльності; суб'єктивна модель значимих умов; програма виконавчих дій; система суб'єктивних критеріїв успішності; контроль та оцінка реальних результатів; рішення про корекцію системи саморегулювання), в основі яких лежать специфічні регуляторні функції, що взаємодіють в загальному процесі регуляції, незалежно від психічних способів і засобів реалізації (структурно-функціональний підхід, О. Конопкін); 4) структурні перебудови у роботі функціональних систем забезпечення діяльності, які виникають під впливом факторів трудового середовища і дають характеристику пережитого людиною стану з урахуванням його оптимальності. Оптимізація станів визначається комплексом заходів, спрямованих на попередження розвитку або на ліквідацію (повну або часткову) вже виниклих несприятливих станів (структурно-інтегративний підхід, А. Леонова).

Відомі різні класифікації *методів управління психічним станом в різних видах діяльності*: 1) *методи управління*: а) оперативного: психічної регуляції (аутогенне тренування, спеціальні прийоми психічного регулювання, що мають професійну спрямованість; самоконтроль-саморегуляція; музичне кондиціонування; аромафітоергономіка), психофізіологічної регуляції (фізичні вправи в період професійної діяльності; масаж; рефлексотерапія; термовідновлювальні процедури; електрофізіологічні методи та ін.); б) програмного (заздалегідь заплановані керуючі впливи): фізіолого-гігієнічні (організація раціонального режиму праці; активний відпочинок, загартовування та ін.), фармакологічні засоби (Марищук, Євдокимов, 2001); 2) *методи впливу*: а) *опосередкованого* (усунення причин та факторів, що провокують його негативну динаміку): оптимізація процесу виконання діяльності, вдосконалення технологій та засобів технічного обладнання діяльності, ергономіка робочого місця; нормалізація умов праці, раціональний

розподіл праці, оптимізація соціально-психологічного клімату та ін.; б) *безпосереднього* (орієнтовано на пережитий людиною стан та зміна його характеристик у сприятливій): зовнішні методи впливу на стан (застосування психофармакологічних засобів, функціональної музики, рефлексотерапії, нормалізація режиму харчування, бібліотерапія, комунікативні впливи (переконання, наказ, навіювання), вітамініотерапія та ін.); в) *активного впливу на власний стан*: психологічна саморегуляція; самонавіювання; ізотеричні медитаційні техніки; спеціалізовані гімнастики; спеціальна підготовка та навчання навичкам поведінки у важких ситуаціях; поведінкова психотерапія; навчальні програми конструктивного мислення; групові тренінги: спілкування, вирішення конфліктних ситуацій, ділові ігри та ін. (Леонова, Кузнєцова, 2015).

Завершуючи теоретичний аналіз основних підходів до оптимізації психічних станів, необхідно підкреслити значну складність психологічних механізмів, форм і засобів, які забезпечують оптимізаційний процес.

Аналіз особливостей саморегуляції психічних станів: ресурси та засоби

Між процесами та станами, з одного боку, і між станами та властивостями особистості, з іншого, існують складні діалектичні взаємозв'язки. Як зазначає А. Маклаков (2002), поза психічними процесами немає, і може бути, ніяких психічних станів. Як і психічні процеси, психічні стани мають початок виникнення і кінець виявлення, зміни, проте вони відрізняється більшою цілісністю та стійкістю. Психічний процес може перейти у психічний стан. Відомо, що психічні процеси (наприклад, увага, емоції та ін.) у певних умовах можуть розглядатися як стани, а часто повторювані стани сприяють розвитку відповідних властивостей особистості. Функціональна структура психіки людини належала головним чином до психічних процесів, психологічного опису людини як суб'єкта. Проте стани та властивості особистості також виконують функції внутрішньої інтеграції – диференціації, регулювання й відображення. Можна, однак, сказати, що процеси переважно реалізують функцію відображення, стани – функцію регулювання, а властивості особистості, об'єднані актуальним «я», – функцію вищого інтегратора психічного життя людини.

У контексті нашого дослідження ми акцентуємо увагу на суб'єктивній стороні психічного стану, яка є провідною, оскільки в ході адаптаційних перебудов суб'єктивні зрушення, як правило, набагато випереджають об'єктивні. Під суб'єктивною стороною психічних стану розуміють психічні явища, які належать до особистісних утворень. Саме особливості особистості значною мірою визначають характер функціонального стану і є одним з провідних механізмів регуляції в процесі адаптації організму до умов середовища. Особистісний принцип регуляції станів і діяльності є загальновизнаним: формування станів багато в чому обумовлено ставленням людини до самої себе, реальної дійсності та власної діяльності.

Ми розуміємо стан як комбінацію трьох елементів: фокус (на чому ми фокусуємось, на позитивних чи негативних, приємних чи неприємних аспектах внутрішнього та зовнішнього світу?), смисли (що саме важливо відповідно цінностей, переконань, виховання, власних критеріїв?), тіло (як реагує тіло на зовнішні і внутрішні впливи?).

У контексті нашого дослідження важливим є розгляд поняття «ресурсний стан» («мотиваційний стан-переживання»), яке використовується дедалі частіше. Особливості стану, що означили як ресурсний, уперше виявили у дослідженнях, присвячених вивченню стресостійкості та поведінки людини в екстремальних ситуаціях. Зокрема, Р. Лазарус та Р. Лейнер обґрунтували особливості сприймання людиною стресової ситуації як результат співвідношення між характеристиками стресового виклику та ресурсами особистості (Абабков, Перре, 2004: 28–31). Визначення вже вийшло за рамки НЛП, коучингу та психології, і поступово стає загальноприйнятим, прикладним: актуальними є техніки ресурсного стану для виходу із криз, відновлення сил та енергії, пошуку мотивації.

Різні теоретики і практики схильні визначати ресурсний стан як здатність особи знайти психологічну опору у самій собі, у певних власних життєвих переконаннях (Рубштейн, 2009: 198, 206); стан, в якому людина володіє власними ресурсами, може побудувати детальний образ себе у майбутньому, такої, що повністю реалізувала власну ціль, де у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів, що супроводжується переживанням комфорту, впевненості, задоволення, радості,

щастя (Майленова, 2002: 13–16); внутрішні сили, що потрібні людині для конструктивного додання життєвих криз, тому атрибутами ресурсності вбачають ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу (Розенберг, 2012); пов'язаність шляхом зосередженості з «джерелом», певним власним внутрішнім центром, з якого черпається впевненість, креативність, відкритість (Ділтс, 2004: 161); здатність людини дистанціюватися від проблеми, відчути свободу вибору, проаналізувати нові можливості розв'язання складної ситуації, реалізувати ці можливості як шанс; дослідницею простежено інтенціональну модальність дискурсу конструкту «ресурсний стан особистості» як стану: радості та впевненості людини у собі; стан переважання ресурсів особистості над силою впливу стресора; у якому людина знаходить опору для додання труднощів у самій собі – власній, відбувається трансформація ставлення особистості до себе та інших внаслідок набуття довіри до себе, сприймання життя з позиції можливостей (Штепа, 2017: 144).

Отримання доступу до ресурсного стану клієнта практики цілеорієнтованого консультування вважають необхідним для відокремлення проблеми від себе самого, припинення сприймання її нездоланною, знаходження нового виходу зі складної ситуації. Так, Н. Томашек (2008: 136–142) на основі процедури інтерналізація ресурсів спрямовував клієнтів на пошук нових можливостей для розв'язання проблеми та переоцінювання власного ставлення до життя й інших людей.

Підтримка ресурсного стану потребує певного балансу – врегулювання певних факторів: фізичне здоров'я, внутрішня мотивація, емоційний комфорт, фокус на задачі, час. Робота з ресурсними станами вимагає знання певних методик і технік, а також розуміння, який саме ресурс потребує опрацювання.

Отже, ми визначаємо ресурсний стан як наповнений, збалансований, рівний, гармонійний стан; сукупність духовної та фізичної енергії, відчуття внутрішнього балансу та задоволення життям, з якими людина може повноцінно жити і досягати поставлених цілей. Ресурсність визначається переживаннями досвіду повноти і цілісності, наповненості своїх дефіцитів і задоволеності власних потреб, життєвої вдалості, щастливості.

*Емпіричне дослідження особливостей саморегуляції
психічних станів у повсякденній життєдіяльності*

Для з'ясування особливостей саморегуляції психічних станів у повсякденній життєдіяльності було проведено емпіричне дослідження, в якому респонденти описували свій повсякденний стан і способи його регулювання. В обстеженні брали участь 230 осіб різної вікової (від 19 до 45 років) та соціальної (студенти, викладачі, керівники) категорії. Досліджуваним пропонувалося виявити звичайний, найбільш сприятливий і несприятливий стани, способи подолання неприємних і досягнення бажаних станів. У процесі дослідження респонденти найчастіше виділяли 8 станів: позитивно забарвлених (радість, веселощі, натхнення, спокій, працездатність, активність, задоволення, захоплення) та негативних (тривога, роздратування, невпевненість, апатія, недовіра, байдужість, розчарування, невдоволення). Звичайним станом у опитаних є спокій (35%) – тривога (10%) – роздратування (12%), задоволення (8%) – невдоволеність (17%), активність (22%) – пасивність (12%) тощо.

З'ясовано, що для більшості ситуаціями, обставинами життя, які викликають: *позитивні стани*, були такі: спілкування з дорогою людиною, свято, завершення будь-якої справи, завершення справ за власним задумом, досягнення будь-якої мети, приємна компанія, ситуації позитивного сприймання, займатися улюбленою справою (хобі, прослуховування музики, малювання, проектування та ін.), взаєморозуміння, схвалення, купівля речі, коли виходить задумане, наявність грошей, приємна новина тощо; *негативні стани*: нездатність контролювати ситуацію, неприємності у дорогої людини, неухважність інших до моїх потреб, незадоволене очікування, хвороба, знецінення, неможливість поспілкуватись з дорогою людиною, неможливість зайнятися улюбленою справою, самотність, перенавантаження роботою, коли не виходить заплановане, сімейні конфлікти, відсутність грошей тощо.

На основі аналізу засобів саморегуляції психічних станів у повсякденній життєдіяльності були виявлені найбільш поширені, а саме: спілкування, відсторонення від неприємностей, пасивна розрядка та відпочинок, раціоналізація, самонавіювання, самоосвіта, переключення на іншу справу, фізична активність (групові та індивідуальні

тренування), сприймання прекрасного: слухання музики, перегляд кінофільмів, вживання їжі тощо.

У дослідженні з'ясувалося: 1) за виразністю психологічних складових поширеними серед респондентів виявлено: емоційні (тривога, натхнення, душевний біль, радість, роздратування тощо), вольові (лінь/лінощі, розгубленість, безпорадність, невпевненість тощо), інтелектуальні (здивування, сумнів, нетерплячість, захоплення та ін.), психофізіологічні (пригніченість, втома, стрес, млявість, безсилля; апатія, нервозність, хаотичність дій тощо) стани; 2) з накопиченням досвіду надається перевага прийомам і способам саморегуляції негативних станів на протигагу керуванню собою іншими; 3) раціональне, усвідомлене регулювання станів не допомагає 25%; піддаються саморегуляції найменше почуття та думки, найбільше – дії; найбільш універсальними способами саморегуляції є: спілкування, дозвілєва діяльність (відвідування: закладів громадського харчування, мистецьких, спортивних заходів, творчість, прогулянки тощо), сенсорно-перцептивна-активізація різної модальності (прослуховування улюбленої музики, вживання смачної їжі, улюблені пахощі і косметичні та оздоровчі процедури для тіла) й інтелектуальні (занурення у собі, самоаналіз, обдумування, осмислення, міркування, логічний аналіз подій тощо) способи саморегуляції.

Нами було розподілені відповіді респондентів за перевагою у них компоненту саморегулювання психічного стану (рис. 3.1).

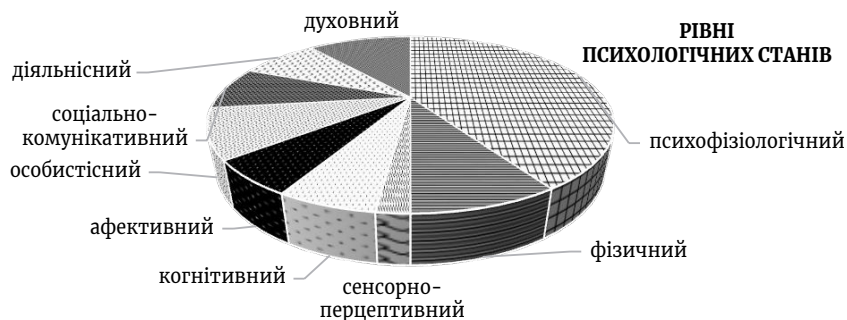


Рис. 3.1. Діаграма частотного розподілу актуальних психологічних станів за рівнями їх проживання за результатами опитування досліджуваних

Було з'ясовано, що 45% опитаних, хотіли би зовнішнього втручання фахівців і застосування ними психологічних методів і засобів для врегулювання станів, 25% із задоволенням приймають від значущих інших регулювання власними негативними станами, зокрема: приємне спілкування (коли веселять, бадьорять, заспокоюють, змушують, просять), дозвілля разом, співтворчість, взаємодія, прогулянка, насолода творами мистецтва.

У результаті емпіричного дослідження нами було виявлено популярні види діяльності, які переважно обирають досліджувані для саморегуляції негативних станів (рис. 3.2).

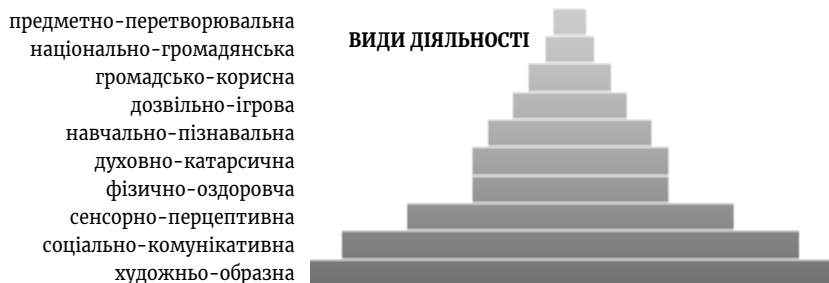


Рис. 3.2. Гістограма частотного розподілу виду діяльності як засобу саморегуляції психічних станів досліджуваними у повсякденній життєдіяльності

З гістограми можна побачити, що популярними засобами саморегулювання є вибір діяльності таких видів: художньо-образного (заняття образотворчим мистецтвом, музикою, розведення квітів тощо), соціально-комунікативного (виявлення товарищескості, емпатії, толерантності, вміння вислухати думку іншого, обмінятися думками та враженнями тощо), сенсорно-перцептивної (активізація відчуттів і сприймань різної модальності, зокрема, насолода від звуків, температури, краси (кольори, відтінки, форми), смаку, аромату, проявами тіла).

Отже, емпіричне дослідження дозволило виявити різноманітність як станів, так і засобів їх саморегуляції, які забезпечують вирішення основного завдання – забезпечення оптимальних психічних станів

та, відповідно, підтримання ефективного соціального та предметно-виробничого функціонування суб'єкта у різних видах діяльності. Домінування у досліджуваних станів на психофізіологічному рівні обумовлюють потребу у сенсорно-перцептивній організації їх врегулювання та саморегуляції.

*Роль і місце сенсорно-перцептивної організації
у регуляції суб'єктивного переживання психічних станів*

Рівнями психічного відображення, якими регулюються дії як складові діяльності людини, вважаються: сенсорно-перцептивний (образи відчуття, сприймання); уявлення (образи уявлення, тобто образи тих предметів і явищ, які в даний момент на органи чуття не впливають, але впливали в минулому); вербально-логічний: рівень мовно-мисленневих процесів (узагальнене й опосередковане відображення дійсності, формується в процесі засвоєння індивідом знань, прийомів узагальнення й абстрагування). Безумовною є роль відчуттів і сприймання у підтриманні інформаційного балансу з середовищем, порушення якого веде до дезорганізації особистості, домінування несприятливих станів і розладів у функціонуванні організму (Костюченко, 2018, 2022). Про це свідчать дослідження із штучним створенням інформаційного голоду через обмеження зорових, слухових, дотикових, рухових та інших стимулів, які завжди слугують звичним фоном життєдіяльності людини. У стані інформаційного голоду в досліджуваних людей з'являлися галюцинації, відчувався неспокій, вони просили припинити експеримент.

Сприятливі стани знаходяться у тісній взаємозалежності зі сприйманням будь-якої ситуації, події, з формуванням повноцінного образу себе, інших, світу на різних рівнях з певними позитивними характеристиками: *сенсорно-перцептивному* (адекватне сприймання сигналів тіла, які формуються на основі «схеми тіла» і доповнюються аудіальними, візуальними та іншими сигналами) – відчуття бадьорості, здатності до активності, енергійність, адекватність сприймання себе та довкілля; відсутність відчуття чи дискомфорту болю; *емоційно-чуттєвому* (емоційне реагування на власні прояви та зовнішні впливи) – позитивні почуття, насолода процесом і результатами своєї діяльності, адекватна

позитивна самооцінка, оптимальний рівень тривожності в проявах власного Я та світу; *раціонально-когнітивному* (особистісний досвід, теоретичні уявлення) – висока міра поінформованості й компетентності у сфері власного Я, в запитах актуального світу, знання критеріїв «оптимального Я», оптимальних станів, поведінки, стосунків, основних чинників, що сприяють чи унеможливають власний розвиток; *мотиваційному* (потреба задовільнити потреби, міра відповідальності, готовність до діяльності на благо власного духовного, душевного та фізичного здоров'я) – пріоритетність психологічного, психічного, фізичного здоров'я в індивідуальній системі цінностей, високий рівень внутрішньої мотивації до творчого стилю життя, творчого самовираження (Костюченко, 2010; Костюченко, Бриль, 2022).

У дослідженнях визначено особливості та роль так званого «рефлексивного режиму» сприймання та мислення для оптимізації психічних станів.

Методи саморегуляції станів

на основі сенсорно-перцептивного компоненту

Організація роботи з оптимізації психічних станів в умовах повсякденної психологічної практики може приймати різні форми. Наразі найчастіше представлені у публікаціях на науково-практичних вебінарах у вигляді різних програм стрес-менеджменту та стресостійкості, комплексів превентивно-оздоровчих заходів, тренінгів з усунення поведінкових ризик-факторів (куріння, алкоголізму, агресивності), технік тайм-менеджменту, оздоровчих практик (основи здорового способу життя, збалансування гормонального фону, підвищення рівню фізичної активності тощо) та ін. Проте, у зміст кожної з психологічних і психофізіологічних практик обов'язковою частиною є прийоми, засоби, умови та методи покращання психологічного стану людини.

Популярним серед науковців і практиків є термін «технологія», який походить від понять грецькою мовою: Τεχνολογία; τεχνολογος; τεχνη – майстерність, техніка; λογος – передавати, наука («корпус знань») про способи (набір і послідовність операцій, їх режими) забезпечення потреб людства за допомогою (шляхом застосування) технічних засобів (знарядь праці). Отже, технологія визначається як

наука про мистецтво/майстерність здійснювати перетворення в заданому просторі проблем, об'єктів, знань чи інформації. У психологічній практиці «психотехнологія» означає обізнаність і майстерність у визначенні, організації і впровадженні операціоналізованих впливів, методів і процедур їх реалізації, певної цільової спрямованості, включаючи організаційні аспекти застосування та способи отримання адекватного зворотного зв'язку, інтегроване використання яких забезпечує успішне вирішення тих чи інших психологічних проблем людини.

У нашій роботі – це проблемна область оптимізація психічних станів людини, в якій найбільш ефективним засобом є сенсорно-перцептивна організація саморегуляції власного стану.

Зрозуміло, що важливим критерієм для реалізації будь-якої програми, психотехнології є розмежування типів спрямованості впливу і визначення впливу на стан людини з урахуванням тієї позиції, яку займає суб'єкт впливу. Напрями оптимізаційного впливу можуть бути спрямовані: 1) на усунення об'єктивно наявних джерел неблагополуччя в тій ситуації, в якій живе і діє людина; зміна стану досягається опосередкованим шляхом, за рахунок усунення причин і факторів, що провокують його негативну динаміку; 2) метою оптимізації виступає безпосередньо пережитий людиною стан, тобто вплив прямо орієнтований на зміну його характеристик у потрібну сторону, з урахуванням позиції суб'єкта як пасивного «споживача» (слухає музику, приймає таблетки, піддається навіюванню), або ж бере активну участь у процесі цілеспрямованої зміни власного стану (навчається «працювати над собою», відповідально обирає засоби і методи саморегуляції).

Серед значної кількості ефективних засобів профілактики астеничних психоемоційних станів, які знижують активність і працездатність індивіда, і підвищення емоційної стійкості організму до несприятливих факторів діяльності, забезпечення раціональних режимів праці та відпочинку, а також для змін, покращення чи нормалізації стану людини виокремимо три основних методи та різні способів:

1. Методи опосередкованого впливу:

1) *раціоналістичні методи «удосконалення» об'єктивних характеристик діяльності, що традиційно розробляються в ергономіці й інших науках про «людський фактор» – таких, як ергономічний дизайн робочого*

середовища та технічних засобів діяльності, збалансованість режимів праці та відпочинку, спеціальне навчання та професійна підготовка, оптимізація процесу здійснення діяльності, нормалізація умов довкілля, оптимізація соціально-психологічного клімату та групових взаємодій (Зараковський, Павлов, 1987; Довідник з інженерної психології, 1982; Муніпов, Зінченко, 2001; Людський фактор, 1991; Стрелков, 2001);

II. Методи безпосереднього впливу:

1. *Методи «зовнішнього» впливу на стан:* рефлексотерапія, нормалізація режиму харчування, функціональна музика, фармакотерапія, вітамінотерапія, світло (кольоро) – динамічні впливи та середовище мультимедіа, бібліотерапія, комунікаційні впливи: переконання, накази, гіпноз, навіювання.

2. *Методи активного змінення власного стану:* психологічна саморегуляція станів: нервово-м'язова релаксація, ідеомоторне тренування, візуалізація та сенсорна репродукція образів, аутогенне тренування, самонавіювання (самогіпноз), ізотеричні медитаційні практики, спеціалізовані гімнастики, спеціальна підготовка та навчання навичкам поведінки в складних ситуаціях, поведінкова психотерапія (систематична десенсибілізація), навчальні програми конструктивного мислення, тайм-менеджмент, групові тренінги (вирішення конфліктних ситуацій, спілкування, ділові ігри тощо).

3. *Езотеричні:* техніки зміни станів свідомості з різних філософсько-релігійних навчань: йоги, дзен-буддизму, суфізму та ін. (Бродов, 1967; Гройсман, 2002; Еверлі, Розенфельд, 1985).

4. *Комунікаційні – сприяння міжособистісній взаємодії, що підвищує актуальний настрій:* перебування в колі щасливих людей чи друзів; вміння зацікавити співрозмовників своїми розповідями; усвідомлення власної фізичної, сексуальної привабливості; спостереження за людьми; відверта і відкрита бесіда; вислуховування освідчення в коханні; вираз своєї любові; виказування компліментів, ведення похваленої бесіди, вміння розважати і веселити оточуючих, надбання нових друзів.

5. *Сприяння поведінці, почуттям, що підвищують актуальний настрій:* сміх, розслабленість, роздуми про щось позитивне, що може трапитись у майбутньому; роздуми про людей, до яких ставишся із симпатією; споглядання природи; можливість дихати свіжим повітрям; почуття

умиротворення; можливість отримати сонячні ванни; відчуття чистого одягу; вільний час; добрий сон по ночах; прослуховування улюбленої музики; посмішка; впевненість у благополуччі сім'ї чи друзів; почуття присутності Бога в житті; спостереження за дикими тваринами.

6. *Підвищення актуального настрою*: вміння наполягати на своєму, робити по-своєму; читання оповідань, романів, віршів і п'єс; планування та організація будь-якої дії; чітке висловлювання власних думок; планування мандрів і відпуски; отримання нових знань та навичок; отримання компліменту чи схвалення у свою адресу; якісне виконання роботи; смачна їжа; перебування серед домашніх тварин.

7. *Рекреаційні засоби*: відвідування природних та організованих місць, організований відпочинок з урахуванням індивідуальних нахилів. залучення до оптимальних форм рекреаційно-дозвіллевої діяльності, спрямованої на відновлення та відтворення розумових, духовних і фізичних сил людини шляхом загальнооздоровчого і культурно-пізнавального відпочинку, туризму, санаторно-курортного лікування тощо (Костюченко, 2012).

8. *Засоби сенсорно-перцептивної організації*, зокрема:

– насичення середовища сенсорними стимулами: естетичність і сенсорне багатство місць відновлення; гармонізація, структурованість сенсорного середовища (прекрасний дизайн, збагачення колірної гамою, правильний добір кольорів для фарбування житлових і службових приміщень, «живі» куточки, режим освітлення); стимуляція приємних різномодальних відчуттів (напр., смачна їжа, приємні аромати, звуки, кольори, температура тощо) та ін.; повноцінне сприймання й увага до сигналів зовнішнього та внутрішнього середовища, до потреб і проявів, зокрема тілесних, через відчуття: екстероцептивні (відображають якості предметів і явищ навколишнього світу, рецептори знаходяться зовні тіла, до них належать: зорові, слухові, нюхові, смакові, тактильні й інші відчуття), інтероцептивні (розташовані на внутрішніх органах і відображають їхній стан, до них належать органічні відчуття); пропріоцептивні (рецептори розташовані в рухових апаратах організму, надаючи інформацію про рух і положення тіла в просторі; кінестезичні: відчуття рухів і положення окремих частин власного тіла, а також статичні відчуття).

Відома класифікація методів саморегуляції станів і їх модифікацій, де виділяються основні 4 групи найбільш розроблених методів: нервово-м'язова (прогресивна) релаксація; аутогенне тренування; ідеомоторне тренування; сенсорна репродукція образів (метод образних уявлень) (Леонова, Кузнєцова, 2015). Перші дві групи методів є найбільш розробленими і представленими в літературі, основою яких виступає формування станів релаксації і аутогенного занурення. Ці стани, у свою чергу, створюють передумови для профілактики негативних і формування сприятливих станів. Стадії зміни психічного стану в процесі окремого заняття: 1) трансформація вихідного фонового стану за допомогою прийомів саморегуляції станів в специфічний стан релаксації і більш глибоких ступенів аутогенного занурення; 2) активна робота зі зняття негативної симптоматики вихідного стану, посилення відновних процесів і формування переживань суб'єктивного комфорту в стані релаксації; 3) перехід від стану релаксації до цільового або підсумкового психічному стану, який може бути різним залежно від умов і конкретного завдання застосування психологічної саморегуляції.

*Методи, засоби і техніки сенсорно-перцептивної організації
для саморегуляції станів*

Результати досліджень (Костюченко, 2013) підтверджують, що внаслідок застосування розроблених моделей формування сенсорного образу активізуються системи різномодальних і психологічно різнорівневих процесів і станів. Інтегрований образ стає способом довільної й мимовільної регуляції психічного стану. Стимуляція почуттєвих форм пізнання шляхом організації інтегрованого сприйняття (вербального й почуттєвого) у різних іграх і спеціалізованих тренінгах спонукає мобілізацію внутрішніх резервів психіки людини, її потенційних можливостей, сприяє вільному прояву власної індивідуальності, досягненню власної внутрішньої рівноваги й заспокоєння.

Нижче наводяться приклади деяких методів і засобів психологічної саморегуляції:

1. *Сенсорна інтеграція* (сенсорна інтеграційна терапія) – процес, під час якого нервова система людини отримує інформацію від рецепторів всіх відчуттів (дотик, вестибулярний апарат, відчуття тіла або

пропріоцепція, нюх, зір, слух, смак), потім організовує їх та інтерпретує так, щоб вони могли бути використані в цілеспрямованій діяльності; це здатність сприймати інформацію, що надходить від усіх наших органів чуттів (зору, слуху, дотику, нюху, рухової чутливості), виокремлювати найбільш значущу інформацію, аналізувати її і виробляти відповідну реакцію (Trott, Laurel, Windeck, 1993; Костюченко, 2022). Іншими словами, це адаптаційна реакція, що служить для виконання певної дії, прийняття відповідного положення тіла тощо.

2. *Техніка візуалізації образів* вирішує завдання релаксації. Основою метода є: оперування образними уявленнями об'єктів і цілісних ситуацій, їх сенсорними характеристиками різної модальності (рекомендується в уяві з'ясувати: як звучать, як виглядають, які на смак, нюх, дотик тощо), які асоціюються з відпочинком, розслабленням і можливістю подальшої активізації. Ситуації і приємні об'єкти уяви, які подумки відтворюються, ведуть до виникнення відчуття релаксації і активізації. Робота з уявними образами спрямована, перш за все, не на тренування уяви (хоча цей момент, безумовно, важливий для ефективного навчання саморегуляції станів), а підпорядкована завданню формування необхідних станів. *Стабілізаційна техніка* «Безпечне місце», в якій пропонується: уявити безпечне місце, де добре й безпечно; відчутти на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємне на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

3. *Сенсорний досвід* (Костюченко, Дихнич, 2016: 232–238) можна отримати і в презентації у пантомімі простих сенсорних образів засобами міміки та жестів. Прикладами вправ є такі, в яких пропонується: а) «Дотик» – пустити по колу уявлюваний предмет (напр., ніж, склянка води, кошеня, гаряча печена картоплина тощо), який слід потримати, розглянути, на який потрібно відреагувати, а потім передати далі; б) уявити безліч предметів на столі, пропонується взяти один з них таким чином, щоб по тому, як він з ним поводить, можна було здогадатися, що це таке; в) «Зір» – виразити емоції, показати реакцію, спостерігаючи за показом мод; дитину, яка плаче; автокатастрофу, скусна тощо; а групі – відгадати їх; г) «Слух» – зобразити власну реакцію на різні звуки: звук вибуху, популярну мелодію, дзвінок у двері тощо; реагувати так, начебто ви тільки що почули погані новини, гарні новини,

загадкові новини, дивні новини; д) зобразити власну реакцію на різні запахи і смаки: квітки, лука, горілої гуми тощо; уявити та зобразити різні ситуації, у яких ви відчуваєте запах і смак: запах свіжих пиріжків, коли ви приходите додому; е) зіграти в перетягання каната з уявлюваною мотузкою тощо.

4. *Метод сенсорної репродукції образів* заснований на оперуванні образними уявленнями об'єктів та цілісних ситуацій, які зазвичай асоціюються з відпочинком, розслабленням та можливістю подальшої активізації свого стану; призначений для досягнення необхідного психічного стану на основі сенсорно-перцептивних образів, які сприяють зниженню рівня емоційного напруження, виникненню відчуттів і станів релаксації, відпочинку, спокою, відновлення, активізації. «Фіксація образів, що спонтанно виникають». Це можуть бути конкретні образи природи або який-небудь колір, у який пофарбоване тло уявного образу.

5. *Білатеральна стимуляція* та її види: тактильна (напр., відома вправа «Метелик», де пропонується у зручній сидячій позі схрестити руки на грудях і по черзі поплескувати себе по плечах (правою по лівому плечу – лівою по правому плечу і т. д.) протягом 1–2 хвилин декілька повторень; візуальна, при якій рекомендується швидко рухати очима вправо-вліво протягом 1 хвилини, після цього зробити вдих і видих, оцінити свій стан у моменті, зробити декілька таких підходів; аудіальна – використовується wingwave-музика, з умиротворюючими, позитивними мелодіями, на фоні заспокійливих природних звуків, коли через ліво-/правосторонній ритм (завжди «анданте», відповідає пульсу серця у стані спокою), який поперемінно через стереонавушники аудитивним способом «зачіпає» обидві півкулі і, тим самим, забезпечує оптимальну взаємодію коливальних процесів у всіх арках; ольфакторна – базується на зосередженні уваги на відчуттях і сприйманнях запахів навколишнього середовища, штучних і природних запахах, ароматах натуральних ефірних олій, а також особливостях тілесного реагування, пробудженні спогадів, що сприятиме проживанню та прийняттю різних почуттів та емоцій, надаючи ресурси для оптимізації станів.

6. *Інтенсивна та стійка концентрація уваги на обмеженому стимульному полі*, часткова сенсорна депривація та різними статичними

та динамічними медитаціями, які пов'язані з довільною концентрацією уваги, показали, що ця умова часто є базовою для ресурсу. М. Чікцентміхайі (Csikszentmihalyi, 1990) виявив «зовнішні ключі», «оптимальний досвід», що сприяє концентрації і тим самим забезпечує стан «поток» – відчуття повної свободи, піднесення, глибоке відчуття насолоди, радості буття та пов'язаності із самим собою на глибинному рівні.

7. *Техніка «Заземлення»* («заземлення») – це набір нескладних стратегій для позбавлення / відділення від емоційного болю, прив'язує до сьогодення і до реальності) використовується для того, щоб установити контроль над почуттями та залишатися в безпеці. Для цього пропонується назвати: 5 предметів в полі зору, 4 предмети якогось кольору, 3 речі, які ви відчуваєте на своїй шкірі, 2 речі, які ви відчуваєте на запах, 1 річ, яку можна відчутти на смак тощо. В техніці «Інтелектуальне заземлення» пропонується докладно описати: довкілля засобами всіх органів чуття (напр., «стіни білі, п'ять сірих стільців, біля стіни дерев'яна шафа...»); буденні, щоденні заняття в деталях (напр., покрокове приготування страви); сказати твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому»; прорахувати до 10, 100 у зворотному порядку.

8. *Техніка «Фізична стабілізація»* передбачає виконання таких дій: пустити прохолодну або теплу воду собі на руки; поплескати себе по плечах, порухати великими пальцями стоп; потягнутися, покрутити головою, стиснути та розтиснути кулаки, випрямити пальці; втиснути п'яти в підлогу і звернути увагу, як вони напружились; зауважити на своєму тілі (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло тощо).

9. *Медитативні техніки*: аудіальна – це медитація на звуках, звукових образах, слухових відчуттях; візуальна – на зорових відчуттях, зорових образах, на малюнках, на картинах, на полум'ї свічі, на листі дерева, на розслаблюючому образі природи, на мандалі; кінестетична – на фізичних діях, на дихальних рухах, на позі, на танці, на тілесних відчуттях; абстрактна – на різних поняттях, абстракціях, проблемах, ідеях, парадоксах. У *вправі «Споглядання предмета»* пропонується зосередити всю увагу на будь-якому предметі, наприклад, годиннику, свічці тощо, розглядати так, начебто бачите його вперше.

У вправі «Усвідомлювана медитація» спостерігати за всім, що відбувається, зауважуючи на думках, звуках, диханні, тілесних відчуттях.

10. *Методика КАРУС*, розроблена В. Моляко (1995), призначена відпрацюванню певних творчих стратегій моделювання образу-орієнтира, образів реальної і бажаної ситуації: комбінування, аналогізування, реконструювання, універсальна стратегія, випадкові підстановки. Для оптимального вирішення будь-якої ситуації істотним є повноцінні образи себе, світу й інших, сформовані з чуттєвих якостей, виокремлених в результаті безпосередньої взаємодії суб'єкта з досліджуваним об'єктом і наявної у нього інформації про цей об'єкт. Згідно концепції творчого сприймання інформації, розробленої академіком В. Моляко (2016), творче сприймання передбачає сприйняття нового предмета або творчість виявляється при сприйманні чогось відомого у віднайденні нових елементів, ознак і т. ін.

11. *Відображення, сприймання, усвідомлення й інтерпретації власних переживань, ресурсів і можливостей за допомогою образів-символів засобами арт-терапії*. Відомі класичні види та техніки арт-терапії: візуальні види творчості (живопис, графіка, фотографія, малювання та ліплення), а також сучасні (власне арт-терапія, бібліотерапія, маскотерапія, казкотерапія, орігами, куклотерапія, драматерапія, музикотерапію, кольоротерапія, відеотерапія, фототерапія, пісочну терапію, ігротерапію тощо). Популярним серед психологів-практиків є комплексний метод – арт-синтезтерапія, при якому використовується поєднання живопису, віршування, драматургії і театру, риторики і пластики. Спрямування образотворчої тематики, вибір певних образотворчих матеріалів артпрактики, яка напряду пов'язана з найважливішими функціями (зір, рухова координація, мова, мислення), сприятиме перемиканню уваги, концентрації на конкретних значущих проблемах. Доречними є, зокрема, вправи на розвиток образного сприйняття, уяви, символічної функції, де спираючись на стимульний ряд, відтворюється цілісний об'єкт (малювання по крапках, «чарівні» плями, «веселі ляпки» тощо; ігри та вправи з образотворчим матеріалом: фарбами, олівцями, папером, пластиліном, крейдою тощо з метою вивчення їхніх фізичних властивостей й експресивних можливостей; малювання пальцями, маніпулювання

пластиліном, експериментування з кольором, накладення кольорних плям одне на одне тощо.

Висновки. Узагальнюючи розглянуте вище, можна зробити такі висновки:

1. Актуальність дослідження психічних станів особистості підтверджена значною кількістю підходів до цієї проблематики, зокрема: виникнення, динаміка, відновлення, відтворення, врівноваження, регулювання, а також подолання їх негативних проявів при реагуванні на несприятливі події зовнішнього і внутрішнього життя, шляхи та способи досягнення ресурсних психічних станів, оптимізації психічних станів за рахунок зовнішніх методів управління та регуляції. Найбільш поширеними у психології є уявлення про стани як: динамічні утворення; цілісну характеристику психічної діяльності; стійкі психічні явища, що відображають особливості функціонування нервової системи та психіки людини у певний період часу чи адаптаційного процесу; найважливішу частину всієї психічної регуляції; найважливіший суб'єктивний фактор, що визначає успішність і продуктивність діяльності людини у сфері праці, навчання, пізнання, спілкування, істотно впливають на ефективність і якість різних видів діяльності.

2. Серед значної кількості класифікацій психічних станів, більшість яких багато в чому умовна, виділяємо психічні стани за такими ознаками, як вплив на особистість і тон переживання, а саме: кризові; негативні, нейтральні, позитивні; стеничні й астенічні; емоційні, активаційні, тонічні, тензійні, ресурсні, функціональні, оптимальні. Серед визначальних критеріїв оптимальних психічних станів особистості, здатності до саморегуляції функціональних систем яскраво виявляється єдність психічних процесів і станів, адекватність і повноцінність суб'єктивних образів, які відображають об'єкти дійсності і характер реакцій на зовнішні подразники, значення життєвих подій.

3. З'ясовано, що можливості оптимізації психічних станів досить вивчені, класифіковані та широко використовуються в різних галузях практичної психології. Процес оптимізації психічних станів в різних видах діяльності визначено як виявлення та встановлення варіантів використання ресурсів, які дають найкращий результат при мінімальних витратах зі створення зовнішніх і, насамперед, внутрішніх умов

для формування та підтримки найбільш сприятливого для конкретної ситуації психічного стану. Обґрунтовано роль і можливості психологічних зовнішніх методів оптимізації функціональних станів особистості за рахунок управління та регуляції як основних резервів підвищення працездатності, ефективності та надійності життєдіяльності. Проте умови життєдіяльності не завжди дозволяють їх застосування, і тоді провідна роль у подоланні стресу й оптимізації несприятливих станів починає належати психічній саморегуляції, у процесі якої розкриваються внутрішні психофізіологічні та особистісні ресурси людини, що дають їй відносну свободу від обставин, що забезпечують навіть у самих важких умовах можливість самоактуалізації. На основі аналізу різних підходів до оптимізації психічних станів (основою є саморегуляція), а також методів впливу й управління психічним станом в різних видах діяльності нами обрано в дослідженні саме системно-функціональний підхід, де ієрархічно організована цілісна функціональна структура, елементи якої об'єднані для зміни або збереження стану, застосовуються методи активного впливу на стани людини, а також їх суб'єктивне переживання.

4. На основі проведеного емпіричного дослідження виявлено: 1) різноманітність як станів, так і засобів їх саморегуляції, які забезпечують оптимальність психічних станів та, відповідно, підтримання ефективного соціального та предметно-виробничого функціонування суб'єкта у різних видах діяльності; 2) домінування у більшості респондентів станів на психофізіологічному рівні обумовили актуальність їх врегулювання та саморегуляції засобами сенсорно-перцептивної організації, що сприятиме: зниженню зайвого фізичного та психічного тону, накопиченої втоми та напруги у процесі та в результаті діяльності; зваженості й ефективності перед прийняттям відповідального рішення; 3) комплексність впливу запропонованих психологічних оптимізувальних методів і технік на основі сенсорно-перцептивної активізації на фізіологічну, емоційну, інтелектуальну, особистісну та соціальну сфери особистості, на формування повноцінного об'ємного світосприйняття, реалізацію адаптивних і творчих можливостей, що потрібно враховувати при розробці та реалізації психологічних поліфункціональних програм.

Список використаної літератури

1. Абабков В., Перре М. Адаптація до стресу. Основи теорії, діагностики, терапії. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 166 с.
2. Афанасьева Н., Ільїна Ю., Світлична Н. Саморегуляція психічних станів як компонент долаючої поведінки рятувальників. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 9. С. 21–27.
3. Василюк Ф.Є. Психологія переживання (аналіз подолання критичних ситуацій). Москва : Видавництво Московського університету, 1984. 200 с.
4. Ганзен В.А. Опис психічних станів людини. Психічні стани / укл. і заг. ред. Л.В. Кулікова. Санкт-Петербург : Пітер, 2000. С. 60–83.
5. Ганзен В.А. Системні описи в психології. Ленінград, 1984. 156 с.
6. Ганзен В.А., Юрченко В.М. Системно-понятійний опис психічних станів людини. *Вістн. ЛДУ*. 1976. Вип. 5. С. 97–102.
7. Гримак Л.П. Резерви людської психіки: введення в психологію активності. Москва : Политиздат, 1987. 286 с.
8. Деркач А.А. Акмеологічні основи розвитку професіонала. М. : Вид-во Моск. психол.-соцпол. ін-та, 2004. 752 с.
9. Дика Л.Г. Психічна саморегуляція функціонального стану людини. Москва : Інститут психології РАН, 2003. 318 с.
10. Дикая Л.Г., Семикін В.В., Щедров В.І. Дослідження індивідуального стилю саморегуляції психофізіологічного стану. *Психологічний журнал*. 1994. Вип. 15(6). С. 28–38.
11. Ділтс Р. Коучинг за допомогою НЛП / пер. з англ. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 256 с.
12. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2011. Вип. 937. С. 73–76.
13. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Полтава, 2016. 100 с.
14. Ільїн Є.П. Психофізіологія станів людини. Санкт-Петербург : Пітер, 2005. 412 с.
15. Ковшов Р.В. Психічні стани особистості в особливих та екстремальних умовах як предмет наукового дослідження. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. Вип. 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_2_25
16. Козлов В.В. Соціальна робота з кризовою особистістю. Ярославль, 1999. 238 с.

17. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : 19.00.02. Київ, 2004. 31 с.
18. Конопкін О.А. Психічна саморегуляція довільної активності людини (структурно-функціональний аспект). *Питання психології*. 1995. Вип. 1. С. 5–12.
19. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.
20. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення у звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
21. Костюченко О.В. Комплементарність сприймання та творчого мислення в основі психологічної рівноваги. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності* : матер. XXII Всеукр. наук.-практ. конф. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022 . С. 118–124.
22. Костюченко О.В. Основні напрями психологічного дослідження адаптації та рекреації у контексті психічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Вип. 12(10). С. 154–161.
23. Костюченко О.В. Перцептивні основи збереження і відновлення психічного здоров'я дитини. *Здоров'язбережувальна свідомість в теорії та практиці шкільної освіти* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Обухів, 21.03.2018) / відп. ред. Н.А. Побірченко. Обухів, 2018. С. 13–17.
24. Костюченко О.В. Перцептивні основи образу світу у студентів. Київ : Інтерсервіс, 2013. 444 с.
25. Костюченко О.В., Дихнич Л.П. Психологія ефективності фахівця індустрії моди : навч.-метод. посібник. Київ : Ліра-К, 2016. 464 с.
26. Костюченко О.В. Рекреаційні основи перцептивної діяльності в адаптації. *Наука і освіта. Психологія*. Тематичний спецвипуск «Актуальні проблеми рекреаційної психології дитинства». Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. 2012. №10(CVXI). С. 121–125.
27. Костюченко О.В. Сприймання в основі усвідомленого психічного відображення світу. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень* : міжн. наук.-практ. конф. (Київ, ТНУ, 09.12.2022). С. 47–51.
28. Костюченко О.В., Бриль М.М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 33(72–2). С. 43–40.

29. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : НікаЦентр, 2007. 432 с.
30. Куликов Л.В. Психічні стани : хрестоматія / упоряд. і заг. ред. Л.В. Куликова. Санкт-Петербург : Пітер, 2001. С. 11–44.
31. Кушнір Р. Ресурсність: математика самореалізованої особистості. Київ : Коло, 2019. 169 с.
32. Левітов Н.Д. Про психічні стани людини. Москва : Просвещение, 1964. 112 с.
33. Леонова А.Б., Кузнєцова А.С. Психологічні технології управління станом людини. Москва : Смысл, 2015. 311 с.
34. Майленова Ф. Вибір і відповідальність у психологічному консультуванні. Москва : КСП+, 2002. 416 с.
35. Маклаков А.Г. Загальна психологія. Санкт-Петербург : Пітер, 2002. С. 324–329.
36. Марищук В.Л., Євдокимов В.І. Поведінка і саморегуляція людини в умовах стресу. Санкт-Петербург, 2001. 260 с.
37. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2008. 249 с.
38. Моляко В.О. Актуальні психологічні проблеми творчого сприйняття. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*. Київ, 2016. С. 14–22.
39. Моляко В.О. Психологія конструкторської діяльності. Москва : Машиностроение, 1983. 136 с.
40. Моляко В.О. Стратегії розв'язання нових завдань у процесі регуляції творчої діяльності. *Психологічний журнал*. 1995. Вип. 16(1). С. 84–90.
41. Мясіщев В.Н. Основні проблеми та сучасний стан психології стосунків людини. *Психологічна наука*. Москва, 1960. Вип. 2. С. 98–111.
42. Мясіщев В.Н. Психотерапевтична енциклопедія / за ред. Б.Д. Карвасарського. Санкт-Петербург : Пітер, 2000. С. 394–195.
43. Никифоров Г.С. Психологія здоров'я. Санкт-Петербург : Пітер, 2006. 607 с.
44. Осьодло В.І. Психодіагностика та корекція функціональних станів операторів в умовах професійної діяльності : автореф. канд. психол. наук : 19.00.03. Київ, 2001. 19 с.
45. Прохоров А.О. Психологія нерівноважних станів. Москва : ИП РАН, 1998. 182 с.
46. Прохоров О.О. Саморегуляція психічних станів: феноменологія, механізми, закономірності. Москва : ПЕР СЕ, 2005. 352 с.
47. Родіонов А.В. Вплив психологічних чинників на спортивний результат. Москва : Фізкультура і спорт, 1983. 112 с.

48. Розенберг В. Як знайти гідний вихід. *Psychologies*. 2012. Вип. 72. С. 124.
49. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення. Київ : КНТ; Самміт-Книга, 2012. 480 с.
50. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович О.І. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 256 с.
51. Рубштейн Н. Повний тренінг з розвитку впевненості в собі. 73 вправи, які зроблять вас абсолютно впевненою людиною. Москва : Ексмо, 2009. 224 с.
52. Рягузова Е.В. Психічні стани: види та функції. Психологічні етюди: проблема взаємодії підсистем психіки. Саратов, 1999. С. 159–172.
53. Семиченко В.О. Психічні стани. Київ : Магістр-5, 1998. 208 с.
54. Сосновікова Ю.Є. Психічні стани людини, їх класифікація та діагностика. Горький, 1975. 62 с.
55. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
56. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
57. Томашек Н. Системний коучинг. Цілеспрямований підхід у консультуванні / пер. з нім. Харків : Гуманітарний Центр, 2008. 176 с.
58. Шнейдер Л. Кризові стани у дітей та підлітків: напрями роботи шкільного психолога. *Шкільний психолог*. 2009. Вип. 17.
59. Штепа О. Ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 1. С. 142–149.
60. Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне, 2006. 574 с.
61. Alexander F., Flagg G., Foster S., Clemens T. & Bladh W. Experimental studies of emotional stress : hyperthyroidism. *Psychosom. Med.* 1961. Vol. 23(2). P. 104–114.
62. Baumeister R., Bratslavsky E., Finkenauer C. & Vohs K. Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*. 2001. Vol. 5. P. 323–370.
63. Csikszentmihalyi Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row, 1990.
64. Erikson E. *Childhood and society*. 2d ed. New York : Norton, 1961. 445 p.
65. Folkman S. & Lazarus R.S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *J. Health Soc. Behav.* 1980. Vol. 21. P. 219–239.
66. Graham C. Happiness And Health: Lessons – And Questions – For Public Policy. *Health Affairs*. 2008. Vol. 27(1). P. 72–87.

67. Grotberg H.E. La resiliencia en el mundo de hoy Cymo superar las adversidades Gedisa. 2006. 392 p. URL: <http://gedisa-mexico.com/libros/GLA704.HTM>
68. Keyes C. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43. P. 207–222.
69. Lahad M. From victim to victor: The Development of the BASIC PH Model of Coping and Resiliency. *Traumatology*. 2017. Vol. 23(1). P. 27–34.
70. Lazarus R.S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991.
71. Lazarus R.S. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York : Springer, 1999.
72. Lazarus R.S. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *J. Pers.* 2006. Vol. 74. P. 9–46.
73. Lazarus R.S. & Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer, 1984.
74. Ottosson J. & Grahn P. The role of natural settings in crisis rehabilitation: How does the level of crisis influence the response to experiences of nature with regard to measures of rehabilitation? *Landscape Research*. 2008. Vol. 33(1). P. 51–70.
75. Tomkins S.S. & Ekman P. (ed.). Affect theory. Emotion in the human face. 2nd ed. Cambridge : Camb. Univ. Press, 1982. P. 354–395.
76. Trott M.C., Laurel M.K. & Windeck S.L. SenseAbilities: Understanding Sensory Integration. Therapy Skill Builders, 1993. 69 p.

Розділ 5
**МАРГІНАЛЬНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ СВІДОМОСТІ
ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ:
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ,
ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОЯВУ**

Chapter 5
**MARGINALITY OF PROFESSIONAL CONSCIOUSNESS
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION
GRADUATES: THEORETICAL BASIS OF RESEARCH,
DETERMINANTS OF MANIFESTATION**

Olga Drobot

*Doctor of Psychology, Professor,
Head of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy,
V.I. Vernadsky Taurida National University,
Kyiv, Ukraine*

In the conditions of social uncertainty, crisis, constant long-term changes, the transformation and disruption of the formation of the personal system of values in the professional consciousness of a future specialist takes place. The marginality of professional consciousness is a form of professional mobility of an individual, when it falls into an intermediate position between two social statuses, is manifested as a violation of the dynamics of professional identity (the processes of identifying roles, rules, norms corresponding to identity, which is revealed through feedback from the environment). The semantic basis of the marginalization of a professional's consciousness is illusions and delusions about the profession. In the context of the crisis, the professional marginality of higher education institution graduates has been considered in the context of the problem of professional mobility and defined as a state of transition, which characterizes a future specialist

who completes his studies, but does not have the desire or opportunity to connect his further professional path with the chosen specialty. It has been determined that the formation of professional consciousness, attitude towards the profession is one of the most important means of reducing the level of marginalization of the professional consciousness of students.

The monograph presents theoretical and empirical substantiation of psychological factors of professional identification of higher education institution graduates. The professional identity, marginality, professional demand and identity styles of graduate students of higher educational institutions have been empirically investigated. The main groups of socio-psychological factors of professional marginality of higher education institution graduates have been singled out: socially determined, which include the assessment of the socio-economic state of society; professionally determined, namely: the low level of professional demand of the individual; personal – a set of personal traits that contribute to or hinder the formation of a professional, in particular, a diffuse personal and professional identity. It has been proven that in the minds of higher education institution graduates, the possibility of professional growth, the possibility of making a career in the chosen field of activity, moving up the official ladder are directly related to the existence of a clear system of professional goals and values. The formation of such a system for a future professional in conditions of crisis and some uncertainty is a very important task today.

Дробот Ольга Вячеславівна

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки,
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського,
м. Київ, Україна

В умовах соціальної невизначеності, кризи, постійних довготривалих змін відбувається трансформування й порушення становлення індивідуально-особистісної системи значень у професійної свідомості майбутнього фахівця. Розглядається маргіальність професійної свідомості яка є формою професійної мобільності особистості, коли вона потрапляє у проміжне положення між двома соціальними статусами і проявляється як порушення динаміки професійної ідентичності. Представлено

теоретичне та емпіричне обґрунтування психологічних чинників професійної ідентифікації випускників. Досліджено професійну ідентичність, маргінальність, професійну затребуваність та стилі ідентичності студентів випускних курсів вищих навчальних закладів.

Проблема яка представлена в монографії. Складність та суперечливість суспільно-економічної ситуації в Україні, пов'язана з російсько-українською війною, посилюється тим фактом, що багато випускників працюють не за здобутою спеціальністю, їхнє працевлаштування є спонтанним та ситуативно зумовленим. Професійна свідомість особистості є результатом засвоєння нею професійного досвіду у готовій формі знаків і символів та продуктом тривалого особистісного та професійного розвитку, який виникає за умови досягнення суб'єктом достатньо високого рівня професійної майстерності. В умовах кризи відбувається трансформування й порушення становлення індивідуально-особистісної системи значень у професійної свідомості майбутнього фахівця. У кризовому суспільстві, в якому відбуваються значні соціально-економічні та політичні зрушення, нова, неочікувана інформація нерідко ставить свідомість людини у смисловий тупик, вихід з якого можливий в алогічні судження, в ілюзії, галюцинації та інші форми викривлення свідомістю реальності. Тому формування професійної свідомості, установки на професію є одним із найважливіших засобів зниження маргінальності професійної свідомості студентства. Сучасний професіонал має володіти максимально вираженими професійними якостями, чітко ідентифікувати себе з власною професією. Соціогенна втрата професійної ідентичності призводить до професійного маргіналізму, що стає помітним соціальним явищем форми професійного маргіналізму. Повною мірою це стосується майбутніх фахівців, а саме студентів, які впродовж навчання у закладах вищої освіти мають засвоїти професію, тобто набути професійних знань, вмінь та навичок, сформувати почуття причетності до норм професії та усвідомити її соціальну значущість. На жаль, можна спостерігати, що у частини студентів випускних курсів закладів вищої освіти недостатньо сформована система професійних цінностей, моралі та знання, вміння й навички з відповідного фаху.

*Теоретичні засади дослідження маргінальності
професійної свідомості випускників закладів вищої освіти*

Професійна свідомість вважається центральною категорією психології вищої освіти, адже професійна підготовка фахівця в Україні є багатоступеневим процесом, що закладає базу для поступового становлення їх професійної свідомості. Терміном «професійна свідомість» можна охопити всі прояви свідомості, пов'язані з професійною діяльністю. Ці прояви визначені факторами, серед яких: місце професії в професійній структурі суспільства; ставлення особистості до професії, її представників, до себе як представника професії, усвідомлення значущості професії для соціуму; сформовані професійні ідеали, уявлення про еталон професіонала (Дробот, 2014; Шевченко, 2009).

Зміст професійної свідомості зумовлюють різноманітні соціальні, соціально-психологічні й особистісні чинники: особливості соціального середовища, в якому відбувається професійна діяльність, характер взаємодії та спілкування у професійній групі; роль еталонів професійних ситуацій та ставлення до різних професій; особливості професійної поведінки; перспективи самовираження, самореалізації та професійного зростання тощо.

Для визначення рамок, в яких ми маємо концептуально представити поняття свідомості в психології, зокрема професійної, пропонуємо наступні пояснення щодо психосемантичного підходу до свідомості.

Саме слово психосемантика складене із двох слів: психологія й семантика, розберемо ці поняття окремо й обґрунтуємо їхнє з'єднання. Семантика – наука, яка вивчає лексичне значення слова, тобто – історично закріплене у свідомості співвіднесення слова з певним явищем. Психологія – у цьому випадку, дає психологічне пояснення як і чому відбувається це співвіднесення у свідомості людини.

На сьогодні, у психології, є багато визначень поняття свідомість. За Л.С. Виготським, свідомість – це той «орган», який забезпечує спільну організацію вищих психічних функцій і внутрішню цілісність психічного життя людей. Свідомість – вищий ступінь розвитку психіки людини, що представляє собою єдність відображення людиною дійсності і його відношення до цієї дійсності (за В.М. Мясіщевим),

а а думку Ю.М. Швалба, свідомість – це інстанція, яка відображає світ, і, одночасно, породжує світ (Швалб, 2003).

У науці психосемантика, за В.Ф. Петренком, який зазначав, що усвідомлювати дійсність – означає розділяти її на елементи і встановлювати між ними певні зв'язки та відношення: схожості, тотожності, розходження, належності, послідовності, поняття свідомості набуває іншого трактування. Свідомість – це індивідуальна система значень, об'єднаних із Чутливою тканиною, яка у свою чергу через сприймання пов'язана із предметним світом і особистісними смислами (Петренко, 2005).

Професійну свідомість, як поняття, почали виокремлювати сучасні вітчизняні вчені у своїх наукових роботах на початку 21-го століття: професійна свідомість практичного психолога (Шевченко, 2006), професійна свідомість керівника та філолога, професійна свідомість інженерів (Дробот, 2016; Дробот, Пустовий, 2018; Drobot, 2019) і т. п.

Розпочнемо з надання певних теоретичних пояснень щодо системного підходу вивчення поняття професійної свідомості. Далі перейдемо до проблеми маргінальності професійної свідомості майбутнього фахівця яка є суттєво важливою в умовах кризового суспільства.

Професійна свідомість у контексті системного підходу. Професійна свідомість у контексті системного підходу у вітчизняній психології представлено у декількох напрямках що склалися в різні роки становлення психологічної науки: системності відношень індивідуальної та суспільної свідомості, керованої і некерованої зусиллями індивіда реальності, системно-функціонального підходу, індивідуальних систем значень та будови смислового змісту свідомості. Докладно розглянемо зміст кожного напрямку.

Системний підхід у психології свідомості являє собою єдність інтеграції й диференціації її елементів тобто – одиниць свідомості при домінуванні тенденції до об'єднання елементів. Термін «системний підхід» охоплює групу методів, за допомогою яких реальний об'єкт описується як сукупність взаємодіючих компонентів (Ганзен, 1984).

У вітчизняній психології перші прояви системного підходу до свідомості з'явилися в доробку Л.С. Виготського. Сислову будову свідомості вчений розглядав як характер узагальнень, на підставі яких відбувається осмислення людиною світу. Зміна смислового компонента веде

до перебудови всієї старої системи психічних функцій. Відтак, саме смисловий зміст свідомості у даній концепції визначає її системну будову: по-перше, в ній кристалізується уявлення про те, що генетично більш ранні психічні функції складають ієрархічно нижчі рівні свідомості (Виготський, 1982b). По-друге, з'являється уявлення про системні підстави свідомості та їхню змінність в онтогенезі: існують системні якості значень, завдяки яким вони (значення) можуть входити у все нові системи відношень, а отже, підніматися на все нові рівні становлення свідомості (Виготський, 1982a).

Пізніше у засадничій праці «Образ світу» О.М. Леонт'єв зазначить, що системний підхід у дослідженнях свідомості виправданий навіть із точки зору психофізіології. Так, іще Ф. Енгельс був автором припущення, яке пізніше знайшло експериментальне підтвердження: властивості об'єкта, про які ми дізнаємося через органи чуття (зір, слух, тактильні відчуття і ін.), не абсолютно відмінні – наше Я всотує в себе різні чуттєві враження, об'єднуючи їх у єдине ціле (Леонт'єв О.М. у праці «Проблема психологии сознания»).

Аналіз і синтез систем є загальними завданнями системних досліджень. У процесі аналізу система виділяється із середовища, визначаються її склад, структури, функції, інтегральні характеристики, системотвірні фактори, взаємозв'язки із середовищем. У процесі синтезу створюється модель реальної системи, підвищується рівень абстрактного опису системи, визначається повнота її складу й структур, бази опису, закономірності динаміки В.А. Ганзен виділяє такі типи системного підходу: комплексний (вивчається тільки склад системи, немає відносин між елементами, елементами й цілим); структурний (склад, відносини між елементами, немає відносини елементів і цілого); цілісний (розглядаються всі відносини у їхній динаміці) (Ганзен, 1984: 7–9).

Професійна свідомість працівника підлягає вивченню у руслі цілісного типу системного підходу, оскільки повинні досліджуватися структура свідомості, розглядатися підструктури свідомості у їхніх взаємовідношеннях, елементи свідомості у вигляді її продукту (образ професії), підлягати аналізу конкретика професійної свідомості працівника.

Свідомість як система є структурно організованою, тобто являє собою цілісність, складану з різних елементів, що перебувають

у певних закономірних співвідношеннях. До структури свідомості відносять елементи, кожен з яких відповідає за певну функцію свідомості. З огляду на процесуальний характер свідомості, її здебільшого розглядають в руслі системно-структурного підходу з компонентом функціонального.

Автор рефлексивної теорії психіки В.О. Лефевр характеризує свідомість з позицій структурно-функціонального підходу, проте системотвірним елементом в його концепції виступає рефлексія (Лефевр, 2003). Виокремлюючи себе від світу «не Я», людина формує уявлення про будову свого тіла, свої фізичні якості, свою зовнішність, пізніше аналізує власні психічні якості, здібності, нахили, а також формує уявлення про своє місце у соціумі, власну соціальну значимість. З точки зору філософії свідомість неможлива без самосвідомості: «Акт усвідомлення об'єкта зовнішнього світу супроводжується актом усвідомлення власної участі в цьому процесі. Таким чином, людина не тільки відображає зовнішній об'єкт, але й одночасно розуміє, що це саме вона створює образ об'єкта і надає йому смисл. Без самосвідомості, яка передбачає формування «Я», тобто стану виділення даної людини з решти світу, свідомість неможлива» (Орлов, 1995:142).

Системно-структурний підхід до професійної свідомості у радянський психології започаткували: О.Г. Асмолов, Т.Л. Бадоев, К.А. Абульханова-Славська, О.Ю. Артемьева, Г.В. Акопов, Є.О. Клімов. Пізніше в різні роки до групи вчених, що почали практикувати системний підхід до професійної свідомості, долучилися: Т.Л. Миронова, А.А. Деркач, Д.О. Леонтьев та інші.

У подальшому В.Ф. Петренко розвине запропоноване О.М. Леонтьєвим трактування свідомості, надавши поняттю нового системного контексту. Свідомість – це індивідуальна система значень, поєднаних із чуттєвою тканиною, яка у свою чергу через сприйняття пов'язана із предметним світом і особистісними смислами, є за своєю суттю семіотичною (Петренко, 1983). З цього, нового, системного погляду, генезис і трансформація значень, які є складовою свідомості, відображають механізм змін і трансформації свідомості в цілому.

У руслі системного підходу у психології професійної свідомості та основних положень психосемантичної теорії свідомості представлено

на прикладі професії керівника психосемантичну концепцію управлінської свідомості (Дробот, 2014), де специфікується поняття «управлінська свідомість керівника», розкриваються її базові психосемантичні властивості, встановлюються відношення управлінської свідомості з особистістю керівника, обґрунтовується теоретична психосемантична модель професійної свідомості. Виявлено, що психосемантичний зміст управлінської свідомості керівника зводиться до сукупності уявлень, знань, образів, цінностей, особистісних смислів, домінуючих установок, думок, ідей і стереотипів, заснованих на безпосередньому професійному досвіді керівників, що відбиває соціальні відношення в межах даної професійної групи. Показано, що професійна свідомість при системному підході має певні функції й властивості їх взаємовідношенні та безпосередньо впливає на формування професійного образу світу керівника-професіонала.

Психосемантична структура професійної управлінської свідомості представлена його ядром, у якому розміщується зміст управлінської діяльності, її теорії й моделі (управлінські значення) і професійні цінності, принципи керування (управлінські смисли). Над ядром розташовується чуттєва тканина, яка забезпечує диференційоване сприйняття професіоналом управлінської реальності. До теоретичних підвалин структурування управлінського образу світу покладено такі теоретичні концепції: концепцію суб'єктивної семантики (О.Ю. Артем'єва), оскільки саме в ній представлено не лише компоненти образу світу (статика), але і взаємозв'язок, взаємопроникнення виділених семантичних структур (динаміка); функціональний підхід до оцінки образу світу (С.Д. Смирнов), який розгортається переважно в руслі уявлень про механізми реалізації активності суб'єкта; науковий доробок Є.О. Климова, який підтверджує вплив професійної діяльності на формування образу світу конкретного суб'єкта; ідею того, що образ світу має безперервний рух від суб'єкта до світу, розвиваючись і функціонуючи як цілісне утворення (К.А. Абульханова-Славська).

Ми можемо на прикладі професії керівника представити *професійний образ світу професіонала* як систему яка є цілісна, багаторівнева система уявлень професіонала про світ професії, інших людей, про себе й свою діяльність, що відображає конкретно-історичне,

соціальне й професійно-культурне тло розвиненості його власної професійної діяльності.

У нашому випадку управлінська свідомість як особливий різновид професійної свідомості, являє собою цілісну систему, яка складається із різних елементів і представляє системну диспозицію будь якого виду професійної свідомості. Тому дослідження професійної свідомості професіонала-управлінця проводиться у руслі цілісного типу системного підходу, який дозволяє створити модель реальної системи, визначити повноту її складу й структур, бази опису, закономірності динаміки – тобто теоретичний базис управлінської свідомості як виду професійної свідомості. За умов відсутності системного підходу досліджуваний феномен професійної свідомості може постати як сукупність тих чи інших компонентів, що можуть протирічити один одному.

Наступний напрямок системного підходу в психології свідомості реалізує Є.В. Суботський виділяє керовану і некеровану довільними зусиллями індивіда реальність. На думку автора, «...існування цих феноменів необхідне для підтримання меж між фізичним і психічним світом, а також між різними типами реальностей всередині психічного світу» (Суботський, 2007: 318). Якщо здатність індивіда до підтримання цього розмежування (як нормативне зусилля) знижена або втрачається, межа між фізичною і психічною реальностями індивіда розмивається, результатом чого можуть бути галюцинації, нездатність контролювати власні імпульси й образи (імпульсивна, афективна поведінка) тощо.

Говорячи про системність відношень індивідуальної та суспільної свідомості О.Г. Охріменко, зазначає, що в індивідуальній свідомості завжди є деякий зміст, спільний для окремих груп або для усіх людей. Суспільна свідомість, виражаючи інтереси певної соціальної групи людей, має конкретно-історичний характер, тобто змінюється з плином часу. Разом з тим, сама суспільна свідомість розвивається за допомогою досягнень зрілої індивідуальної свідомості, творчих проливів, відкриттів, винаходів зроблених окремими особами в тих або інших галузях діяльності. На думку вченого, суспільна свідомість, як надсистема, є більш сильною, ніж індивідуальна, оскільки «людина змушена підстроювати свою свідомість під установки і орієнтації своєї

соціальної групи (нації, класу та ін.) і тому досить легко піддається колективному навіюванню» (Охріменко, 2002: 121). Філософ також акцентує проблему пошуку шляхів і способів послаблення залежності від диктату суспільної свідомості у кожної особистості, яка бажає зберегти індивідуальність.

Контраверсією системно-структурному підходу до розгляду професійної свідомості особистості професіонала могла би виступити теорія соціальних ролей (Андреева Г.М). Мається на увазі заданий останньою контекст поділу життєдіяльності індивіда на дві частини, одна з яких – формальна, застигла, мертва – приписується безособовому світу соціальних ролей, а друга – особиста, емоційно забарвлена – представляє те, чим індивід є «сам по собі», безвідносно до соціальних умов. Проте, як зазначає І.С. Кон, поділ діяльності людини на соціальні ролі дуже відносний: «в життєвому побуті сказати про людину, що вона «виконує роль» батька або вчителя, все одно що сказати, що вона «прикидається», що вона не «справжня» мати або вчителька» (Кон, 1978: 118). На думку вченого, сам індивід сприймає свою діяльність як ту чи іншу виконувану роль лише за умов віддаленості, периферійності, умовності «розігруваності для інших» цих дій. І незалежно від того, чи вважає індивід свою роботу ремеслом, покликанням або навіть місією, процес взаємного впливу професійної діяльності (за умов її відносної тривалості) і свідомості неминучий. Найціннішим джерелом розуміння «образу Я» І.С. Кон називає самооцінку. На думку вченого, підхід до аналізу цієї структури має бути різним в залежності від того, розглядається вона дослідником як безпосередній компонент «образу Я» чи як індикатор якихось глибинних неусвідомлюваних особистістю якостей (наприклад, самоповаги).

Отже, системний підхід дозволив поглянути на професійну свідомість як сукупність взаємодіючих компонентів в єднанні й диференціації одночасно. У цілях дослідження свідомості професіонала доцільно обирати цілісний тип системного підходу, оскільки він передбачає дослідження: структури свідомості; підструктур свідомості у їхніх взаємовідносинах; елементів свідомості (образ професії, образ суб'єктів професійної діяльності); генезису значень як складових свідомості; механізмів змін і трансформації певного виду професійної свідомості.

Досліджуючи в рамках психосемантичного підходу до свідомості (Лозова, 2011; Петренко, 2005) особливості професійної свідомості менеджерів, ми встановили, що «професійна свідомість особистості вже на її стадії формування виявляється пов'язаною з провідними мотивами діяльності суб'єкта, виявили, що близькість образу-Я до образу світу професії пов'язана з майбутньою спеціальністю студентів у межах професії» (Дробот, 2009: 15–16).

На сьогодні багато випускників працюють не за здобутою спеціальністю, їхнє працевлаштування є спонтанним та ситуативно зумовленим. Це може бути свідченням посилення розриву між основними функціями вищої школи – функцією освітньою та функцією професійної підготовки. Орієнтація професійної підготовки не на потреби економіки, а на ажіотажний попит на певні спеціальності призводить до того, що найбільш активна та освічена частина молоді після закінчення навчального закладу стає безробітною або вимушена їхати у пошуках роботи за межі країни. В умовах кризи неочікувана подія, інформація ставить свідомість в смислові тупики, певні дисонанси і відбувається викривлення свідомістю реальності, тому формування професійної свідомості є одним із найважливіших засобів зниження маргінальності професійної свідомості студентства. Теоретична розробленість та суспільна значущість проблеми професійної маргіналізації студентів-випускників в контексті їх професійної свідомості на сьогодні в науці не достатньо розроблено.

Проаналізуємо останні дослідження з наукової проблеми представлені в монографії. У наукових працях О. Бутиліної, О. Волкової, Н. Волянюк, О. Єрмолаєвої, Л. Кемалової, О. Кочкурової, В. Лапшиної, С. Ленькова, Г. Ложкіна, Ю. Парунової, Ю. Поваренкова, В. Пономаренко та ін. такий стан «проміжності» статусу майбутнього фахівця визначається як професійна маргінальність. Поряд з тим, у сучасних умовах підвищується деструктивна спрямованість процесів професійної маргіналізації, що визначає актуальність її дослідження, форм прояву та чинників.

Низка науковців, а саме: О. Бутиліна, О. Єрмолаєва, Е. Зеєр, В. Казміренко, Л. Пілецька та ін. пов'язують стан особистості з проблемою професійної мобільності, визначаючи маргінальність як проміжне положення людини між її професійними статусами. У зв'язку з цим поняття маргінальності професійної свідомості випускників закладів

вищої освіти вимагає уточнення та докладного теоретичного аналізу. Таким чином стало на часі теоретично обґрунтувати психологічні особливості маргінальності професійної свідомості випускників закладів вищої освіти в контексті формування їх професійної свідомості. Об'єктом дослідження визначаємо маргінальність професійної свідомості випускників закладів вищої освіти як феномен свідомості, предметом – психологічні чинники маргінальності професійної свідомості випускників закладів вищої освіти. Основними завданнями стало проведення теоретико-методологічного аналізу підходів до вивчення маргінальності професійної свідомості та професійної свідомості у науковій літературі; розроблення й наукове обґрунтування теоретичної моделі маргінальності професійної свідомості випускників закладів вищої освіти.

Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів: теоретичні: аналіз наукових джерел, порівняння, класифікація результатів дослідження, узагальнення та систематизація наукових даних для з'ясування поняттєво-термінологічного поля проблеми професійної свідомості та професійної маргінальності випускників закладів вищої освіти. Методологічною та теоретичною основою дослідження вищезазначеної теми постають: наукові принципи системного підходу, що розроблені у працях Б. Ананьєва, Б. Ломова, С. Максименка; методологічні позиції діяльнісного підходу С. Рубінштейна (принцип єдності свідомості і діяльності); концептуальні положення про розвиток особистості та її професійної свідомості в процесі професійної діяльності (В. Зінченко, О. Леонт'єв, В. Мясищев); дослідницькі положення щодо відповідності особистісних якостей вимогам професії (А. Борисюк, Ю. Бохонкова, З. Ковальчук, В. Панок, В. Рибалка та ін.); уявлення про професійне становлення особистості як суб'єкта діяльності: стадіальність професійного розвитку, переживання професійних криз (Н. Завацька, Є. Клімов); уявлення про трикомпонентну структуру професійної свідомості (О. Леонт'єв); наукові підходи до становлення професійної ідентичності студентів (М. Богатирьова, О. Бутиліна, Н. Іванова, Є. Іванченко, О. Кочкурова та інші).

У наукових працях аналізуються зазвичай окремі аспекти проблеми. Так, найпоширенішим у науковій літературі є підхід до дослідження маргінальності професійної свідомості у взаємозв'язку з професійною

мобільністю та професійною ідентичністю особистості (Єрмолаєва, 2001; (Кузьміна, 2012; Пилецька, 2013). Згідно з позицією Г. Ложкіна та Н. Волянюк, остання розглядається як інтегративної якості, що поєднує в собі сформовану внутрішню потребу особистості у змінах, розвинені когнітивні здібності й певні особистісні якості, а також знання та вміння, що визначають готовність до прийняття рішень при змінах у професійній діяльності (Ложкин, Волянюк, 2008а).

Поряд із тим, згідно з підходом В. Казміренка, професійна мобільність особистості взаємопов'язана з процесом суб'єктного становлення особистості й має різні рівні виразності, що корелюють із такими характеристиками суб'єкта, як активність, самодетермінація, самовдосконалення, саморегуляція, саморозвиток. Професійну мобільність фахівця автор розуміє, як механізм адаптації, що дозволяє йому керувати ресурсами суб'єктності та професійною поведінкою (Казміренко, 2004).

Заслуговує на увагу думка Є. Іванченко про те, що професійна мобільність фахівця – це не лише його здатність змінювати свою професію, місце й рід діяльності, а й уміння приймати самостійні й нестандартні рішення, спрямовані на підвищення рівня свого професіоналізму, здатність швидко опановувати нове освітнє, професійне, соціальне й національне середовище (Іванченко, 2004).

Отже, маргінальність професійної свідомості є проявом або формою професійної мобільності особистості, коли вона потрапляє у проміжне положення між двома соціальними статусами. При цьому можуть актуалізуватися ті рівні професійної свідомості, які виступають формою індивідуально-особистісних систем значень. В.Ф. Петренко визначає останні як притаманні окремій особистості способи світосприймання та категоризації дійсності, що продукують не лише об'єктивні знання, переконання, але й артефакти свідомості, ілюзії (Петренко, 2005).

Частковим випадком таких артефактів професійної свідомості ми розцінюємо ілюзії та омани щодо професії – смислову основу маргіналізації особистості професіонала. Сміслові установки виводять «особистісні смисли» за межі свідомості та являють собою форму фіксації смислового досвіду безпосередньо у діяльності. Сміслові установки можуть мати на діяльність стабілізуючий, перешкоджаючий, відхиляючий або дезорганізуючий вплив.

Свою чергою, О. Єрмолаєва визначає професійну маргінальність як професійно небезпечний соціально-психологічний феномен, що є поведінковим концептуальним антагоністом професійної ідентичності (Єрмолаєва 2001а; Єрмолаєва, 2001b). Професія для маргінала – лише засіб досягнення інших, позапрофесійних цілей, а не спосіб гармонійного існування людини в діяльності. Відомо, що факт сприйняття та інтерпретації суб'єктом інформації зумовлюються власною імпліцитною картиною бачення світу, особливостями само-сприйняття та належністю до певної соціальної групи. Так, було виявлено, що девіантні форми поведінки підлітків зумовлюються відсутністю в них чітких уявлень щодо ціннісних орієнтацій, низькою оцінкою ними моральних цінностей. Цей висновок цілком правомірно може бути екстрапольований на носіїв викривленої картини (образу) професії з маргіналізованою професійною свідомістю.

За нашим передбаченням, девіації у смисловій сфері можуть торкатися найрізноманітніших аспектів професійної свідомості: аксіологічних, мотиваційних її складових, смисложиттєвих орієнтацій, образу професії та образу професіонала, процесу поступового ускладнення суб'єктивної семантики та все диференціації поняттєвої структури та багатьох інших.

Особливістю професійної маргінальності є те, що вона діє не тільки на периферії професійної сфери, а й всередині її. Особливий інтерес для соціальної психології мають випадки, коли «маргінальність (стосовно необхідної суті та нормативів професії) стає соціально терпимим явищем або навіть соціально-прийнятною нормою» (Єрмолаєва, 2001b: 71). Дослідниця відмічає, що у професійному просторі зрушення рівноваги між професіоналами та маргіналами убик маргінальності знижує поріг соціальної прийнятності якості професійної праці, що у сфері соціально значущих професій може означати певну небезпеку фахівців для суспільства. Важливо, що О. Єрмолаєва пропонує розрізняти два типи – носіїв функціональної та ментальної маргінальності. Так, функціональна маргінальність виявляється переважно в такому стилі професійної поведінки, який можна схарактеризувати як імітацію професійної діяльності, або саботаж. Серед ментальних маргіналів за ціннісно-мотиваційною орієнтацією О. Єрмолаєва виділяє:

1) ментально-внутрішніх маргіналів, які люблять не свою справу, а себе у цій справі; 2) ментально-зовнішніх маргіналів, які не прийняли професію, не зробили її для себе цінністю та готові залишити професію за першої нагоди (Єрмолаєва, 2001а). Ми погоджуємося з думкою О. Єрмолаєвої про те, що до рис маргінальної особистості в перехідному суспільстві можна віднести: невизначеність, невпевненість, песимізм, агресивність, невротичність, тривожні стани, страх, почуття невпевненості у завтрашньому дні, почуття незадоволеності, фрустрації, пригніченість.

У цій характеристиці дістала свій подальший розвиток емпірично підтверджений висновок О. Бутиліної про можливість подолання професійної маргінальності студентської молоді. Дослідниця доводить, що процес соціальної роботи над професійною ідентичністю студентів проходить низку етапів, що послідовно зумовлюють один одного: 1) маргіналізація; 2) професіоналізація; 3) формування та розширення середнього класу суспільства (Бутиліна, 2012). Своєю чергою, механізмами проходження даних етапів є: додаткова освіта; можливості працевлаштування; взаємодія різних інститутів (система освіти, ринок праці, конкретні суб'єкти) та ін.

Аналізуючи феномен маргіналізації професійної свідомості у студентському середовищі, необхідно враховувати той факт, що дана група молоді ще не є професіоналами в повному сенсі цього слова, а рухається шляхом набуття знань, фахових навичок та наближення до соціально-професійного статусу. Звідси, важливо з'ясувати ставлення молоді людини одночасно до двох взаємопов'язаних сфер: освітньої та професійної. Виходячи з цього, маргінальність професійної свідомості студентства може розглядатися як стан відчуженості від майбутньої професії, який знаходить, зокрема, своє вираження у ставленні до навчання і рівні академічної успішності та в тенденціях до зміни профілю професійної підготовки.

З огляду на теоретичне бачення проблеми ми отримали можливість конкретизувати укладену у попередніх працях модель професійної свідомості (Дробот, 2014) на емпіричній основі дослідження О. Бутиліної, яка окреслює кілька груп показників та проявів професійної маргінальності студентства (рис. 1).

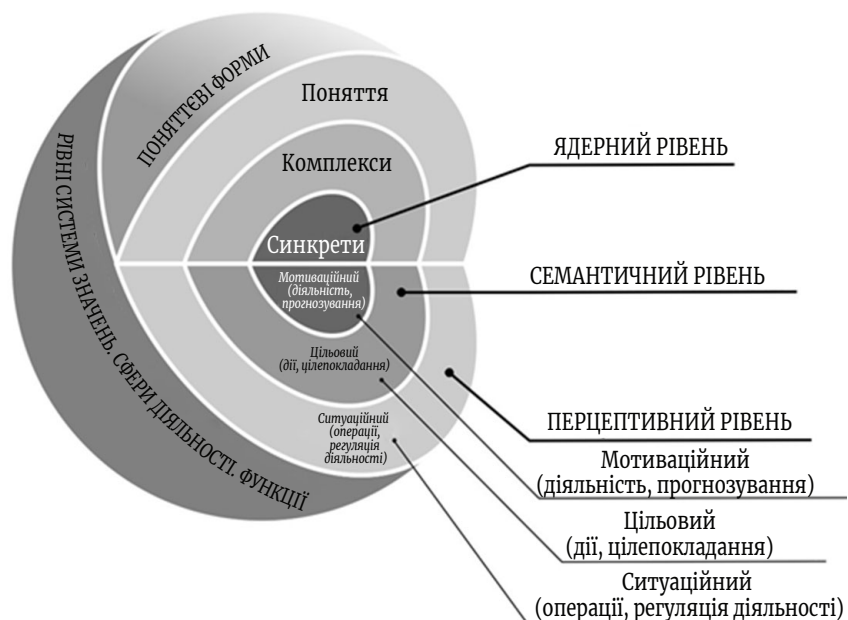


Рис. 1. Модель професійної свідомості особистості

Характеризуючи рівні систем значень, підкреслимо таку специфіку професійної свідомості студента-маргінала.

Ситуаційний план (перцептивний рівень, поняття) свідомості характеризує низька поінформованість щодо майбутньої професії (низький рівень обізнаності щодо змісту майбутньої професійної діяльності до вступу у ЗВО, відсутність фактів спілкування з представниками професії, випадковий вибір ЗВО, відсутність досвіду практичної діяльності за фахом).

У площині сфери діяльності (цільовий план, комплекси) професійна свідомість студента-маргінала відповідає за такі фактори навчання: низький рівень успішності навчання, недисциплінованість, зокрема, пропуски занять та невиконання завдань з дисциплін, незацікавленість у придбанні нових знань і практичних навичок, невикористання новітніх джерел отримання фахової інформації, небажання поглиблено вивчати певні науки, займатися науковою роботою, освіта заради диплома.

Мотиваційний план (ядерний рівень, синкрети) свідомості представлено негативним емоційним ставленням до майбутньої професії (песимістичним відчуттям власного професійного майбутнього, усвідомленням низького статусу майбутньої професії та її неконкурентоспроможності на ринку праці, відчуттям розчарування в майбутній професії під час навчання, небажанням відчувати будь-які незручності, пов'язані з професійною діяльністю), а також орієнтацією на іншу професію – небажанням працювати за професією після закінчення ЗВО, наміром відмовитися від професії, готовністю змінити напрям підготовки, усвідомленням складності працевлаштування після закінчення ЗВО за професією, орієнтацією на оплату праці.

Отже, маргінальний стан свідомості студента в професійній сфері на етапі перебування у вищому навчальному закладі виявляється в негативних оцінних судженнях стосовно навчання та майбутньої професії, незацікавленості, пасивності та низькій академічній успішності, у реальній професійній діяльності поведінка може стати джерелом відкритих конфліктів та явного відчуження від професійної спільноти.

Подолання професійної маргінальності на рівні досвіду у професійній свідомості студента можливе за таких умов: глибоке опанування професійними знаннями, опанування програм професійних дій, формування професійних мотивів й цінностей, впорядкування сензитивно-емоційного досвіду. Важливу роль у цьому відіграє професійна рефлексія – самооцінка, саморегуляція, самоконтроль, досвід самореалізації, самовдосконалення, опанування емоційно-чуттєвими компонентами.

Зазначені компоненти професійної свідомості забезпечують продукування таких елементів образу світу професії, як образ процесу праці, образ суб'єктів професійної діяльності та образ професійного Я, гармонійний стан яких є дієвим засобом профілактики маргінальності професійної свідомості студентства.

Таким чином, проаналізований матеріал надав змогу узагальнити ключові позиції щодо теоретичних засад дослідження маргінальності професійної свідомості студентів-випускників. Визначено, що саме професійна ідентичність є одним із провідних критеріїв становлення професіонала та водночас – зниження ризиків формування

професійної маргінальності. З'ясовано, що маргінальність професійної свідомості є різновидом стану професійної свідомості, що й підкреслює значущість соціального контексту її становлення. Професійна свідомість поєднує у собі професійну компетентність особистості (засвоєні знання, вміння та навички), усвідомлення свого місця у професійній спільноті, тобто належність до групи фахівців, які виконують діяльність, спираючись на певні смисли, цілі, цінності, норми цієї діяльності, а також розуміння ролі та значущості своєї професії для розвитку суспільства взагалі.

Маргінальність професійної свідомості проявляється як порушення становлення професійної свідомості (ускладненість активного пошуку і вибору) або як порушення динаміки ідентичності (порушення процесів виявлення ролей, правил, норм, відповідних до ідентичності, що виявляється через зворотний зв'язок з оточенням).

Маргінальність професійної свідомості випускників закладів вищої освіти розглядається в контексті проблеми професійної мобільності та визначається як стан переходу, що характеризує майбутнього фахівця, який завершує навчання у ЗВО, але не має бажання чи можливості пов'язати з обраною спеціальністю свій подальший професійний шлях. Професійна маргінальність – це особистісна позиція непричетності та психологічної неналежності до суспільно-значущої для цієї професії моралі, до професійних норм, або внутрішнє прийняття професійних норм іншого професійного середовища.

Отже, можна констатувати, що сучасне студентство, що набуває знань у вищих навчальних закладах, знаходячись у кризових обставинах сьогодення, недостатньо використовує їх в реальній практичній діяльності. Молодь маргіналізується, оскільки виходить на ринок праці неозброєною, у кризових суспільних умовах, з недостатнім набором ресурсів, які вона може використовувати у процесі адаптації до нового для неї професійного середовища.

Детермінанти проявів професійної ідентичності та маргінальності у студентів випускників вищих навчальних закладів

Сучасний рівень розвитку економічних відносин вимагає від фахівців не тільки володіння необхідними професійно важливими

якостями, але й наявності особистісного потенціалу, який дозволив би успішно працювати в умовах економічно непростой ситуації в країні, постійних інновацій, безперервного удосконалення й ускладнення управлінської діяльності. У нових соціально-економічних умовах професіонал має володіти чітко вираженими професійними якостями, ясно ідентифікувати себе з власною професією та бути орієнтованим на постійний розвиток у соціальному середовищі (Павлюк, 2008). Професійна ідентифікація спонукає майбутнього фахівця до результативної діяльності в професії, що є сутністю професійної ідентичності (Клибанівська, 2020; Лукомська, Чуйко, 2013). Виступаючи складним інтеграційним феноменом, професійна ідентичність об'єднує уявлення людини про своє місце в професійній групі й, відповідно, у суспільстві, ставлення до своєї професійної належності (Злишков, 2006).

У кризових умовах сьогодення соціогенна втрата професійної ідентичності призводить до професійного маргіналізму, що стає дуже помітним і суттєвим соціальним явищем, причому не стільки у формі непрацевлаштування, скільки в особливій формі професійного маргіналізму на нових робочих місцях, який приймає форму «діючого маргіналізму» (дослідниця О. Єрмолаєва (Єрмолаєва, 2001b)). В свою чергу діючий маргіналізм визначається як розпад і трансформація професійної ідентичності, що пов'язано з неадекватним виконанням соціальних функцій професії.

Повністю це стосується майбутніх спеціалістів, а саме випускників, які впродовж навчання у закладах вищої освіти мають засвоїти свою спеціальність, фах, професію. Можна сказати, що студенти-випускники повинні набути професійних знань, вмінь та навичок, сформувати почуття причетності до норм професії та усвідомити її соціальну значущість, сформувати систему професійних індивідуальних значень і смислів у своєї професійної свідомості. На сьогодні, в умовах особливої невизначеності себе як майбутнього спеціаліста-працівника, в кризовому суспільстві, спостерігається присутнім явище недостатньої сформованості у випускників закладів вищої освіти системи професійних цінностей, знань, вмінь і навичок з відповідного фаху.

Проаналізуємо останні наукові публікації. Теоретичною основою аналізу виступають наукові принципи діяльнісного підходу С. Рубінштейна

(принцип єдності свідомості і діяльності); концептуальні положення про розвиток особистості в процесі професійної діяльності (В. Зінченко, О. Леонт'єв, В. М'ясищев); дослідницькі положення щодо відповідності особистісних якостей вимогам професії (А. Борисюк, Ю. Бохонкова, З. Ковальчук, В. Панок, В. Рибалка та ін.); уявлення про професійне становлення особистості як суб'єкта діяльності: стадіальність професійного розвитку, переживання професійних криз, формування професійної ідентичності Н. Завацька, Є. Клімов); дослідження в галузі психології ідентичності та криз в процесі розвитку особистості (праці Дж. Марсія про статус ідентичності, праці Е. Еріксона про формування ідентичності та необхідність переживання особистістю криз для розвитку).

Вітчизняними вченими (П.П. Горностаї, М.М. Слюсаревський, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, Н.В. Хазратова та ін.) окреслюється проблематика розвитку особистості у соціальному середовищі, визначається психологічна проблематика регуляції соціальної поведінки, міжособової взаємодії, соціального впливу (Основи соціальної психології, 2018), що спонукає професіонала до ефективної діяльності. Професійна соціалізація особистості відбувається сьогодні в ситуації значної соціальної варіативності – невизначених безпекових і соціальних ситуацій, різноманіття принципів організації соціальних спільнот, видів діяльності, соціальних ролей та групових норм. І тому для пересічної людини нестабільність суспільства сприймається, перш за все, як абсолютна невизначеність ситуації, де з'являється неможливість навіть найближчого прогнозування своєї долі. З тієї точки зору дослідники Є.А. Іванченко, Л.С. Пілецька приділяють увагу професійній мобільності особистості та у тому числі професійної мобільності майбутніх фахівців. Особлива увага приділяється саме соціальній ситуації розвитку професіонала, де соціально-професійні вимоги задаються людині у межах соціальної ситуації професійного розвитку особистості. Справжній професіонал має бути готовим до змін, що зумовлені як науково-технічним прогресом так і кризовими соціальними змінами.

Професійна ідентичність, виконує такі функції, як розвиток професійного почуття, тобто емоційного прийняття себе як людини, що займається певною справою, усвідомлення відповідної ментальності, впевненість у професійній компетентності, самостійності, ефек-

тивності, переживання своєї професійної цілісності та визначеності (Єрмолаєва, 2001a).

В якості елементів професійної ідентичності розглядаються потреби, інтереси, установки, переконання та інші компоненти мотиваційної сфери особистості, які реалізуються та задовольняються в процесі професійного шляху. Засобами досягнення професійної ідентичності є відповідні знання й здібності, які забезпечують реалізацію активності, спрямованої на досягнення заданої професійної ідентичності (Ложкин, Волянюк, 2008b).

Повною мірою ідея про те, що професійна ідентичність є продуктом тривалого особистісного та професійного розвитку, що залежить від соціальних умов, представлена в концепції професіогенезу О. Єрмолаєвої. Автор виходить із того, що професійна ідентичність складається тільки на досить високих рівнях оволодіння професією та виступає як стійке узгодження основних елементів професійного процесу (Єрмолаєва, 2001b). Аналіз етапів оволодіння професією та відповідних рівнів ідентичності показує, що ступінь ідентифікації суб'єктом себе із професією визначає можливості реалізації перетворюючої функції ідентичності. Професійна ідентичність виступає регулятором та координатором, що виконує стабілізуючу та перетворюючу функції, комбінація яких забезпечує професійне самовизначення й розвиток професіонала.

При відсутності професійної ідентичності має місце професійний маргіналізм. Дослідниця О. Єрмолаєва наводить сутнісну ознаку маргіналізму: при зовнішній формальній причетності до професії – внутрішня неприналежність до професійної етики й цінностей як у плані самосвідомості (самоототожнення з відповідальністю, посадовими обов'язками і мораллю), так і в сфері поведінки (дія не в межах професійних функцій і етики, а під впливом інших мотивів або цілей) (Єрмолаєва, 2001b).

Таким чином, професійна ідентичність є актуальним у науковому та практичному плані предметом сучасного психологічного дослідження. Це явище є інтегративним поняттям, в якому виражається взаємозв'язок когнітивних, мотиваційних і ціннісних характеристик особистості, що забезпечують орієнтацію у світі професій, професійному співтоваристві та у широкому соціальному оточенні, що дозволяє більш повно реалізовувати особистісний потенціал у професійній

діяльності, а також прогнозувати можливі наслідки професійного вибору та намічати перспективи власного розвитку. Професійна спрямованість і самосвідомість (ідентичність) є найважливішими показниками професійного розвитку. В контексті розглянутих праць недостатньо дослідженою виявляється проблема професійної ідентифікації випускників закладів вищої освіти, особливо студентів старших курсів, в аспектах професійної ідентичності, маргінальності, професійної затребуваності та стилів ідентичності.

Представимо теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників професійної ідентифікації випускників закладів вищої освіти. Для цього треба провести теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення професійної ідентифікації та професійної маргінальності у науковій літературі та емпірично дослідити психологічні чинники професійної ідентифікації випускників закладів вищої освіти у напрямі професійної ідентичності, маргінальності, професійної затребуваності та стилю ідентичності. Дослідження було проведено на базі вищих навчальних закладів України впродовж 2021–2023 рр. У дослідженні взяли участь 98 студентів випускних курсів денної форми навчання природничо-математичного та соціально-гуманітарного профілів підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань використано методики: діагностичний тест «Ідентичність / маргіналізм професіонала» О. Єрмолаєвої; опитувальник «Професійна затребуваність особистості» Є. Харитонової, Б. Ясько; «Опитувальник стилів ідентичності М. Берзонські (адаптація О. Белинської, І. Броніна). Статистична обробка здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS (версія 19.0).

Застосовано процедуру кореляційного аналізу, основною метою якого є кількісний опис форм, тісноти та спрямованості зв'язку між ознаками, виражений у коефіцієнті кореляції. За таблицею критичних значень коефіцієнта кореляції було визначено, що $r_{\text{крит.}} = 0,140$ ($p \leq 0,05$), $r_{\text{крит.}} = 0,182$ ($p \leq 0,01$) для $n = 200$ [3, с. 454].

У таблиці 1 представлено результати кореляційного аналізу між шкалами методики «Професійна ідентичність / маргінальність» О. Єрмолаєвої та показниками методики «Професійна затребуваність особистості» Є. Харитонової.

Таблиця 1
Кореляційні взаємозв'язки професійної ідентичності/маргінальності
з показниками професійної затребуваності особистості (n = 98)

Професійна ідентичність/ маргінальність	Шкали методики «Професійна затребуваність»									
	ЗРП	ППС	ППЗ	ПК	ПА	ОРПД	СІ	СС	ЗРПЗ	
Професіонал і соціум	0,227	0,342	0,231	0,412	0,387	0,242	0,363	0,317	0,339	
Соціум і професія	0,174*	0,265	0,392	0,273	0,311	0,371	0,342	0,362	0,418	
Людина і професія (професійний статус і динаміка)	0,345	0,391	0,186	0,425	0,231	0,364	0,187	0,156*	0,214	
Людина і професія (професійна мотивація)	0,321	0,165*	0,382	0,231	0,335	0,278	0,244	0,334	0,186	
Людина і професія (професійний вчинок)	0,197	0,176*	0,184	0,365	0,285	0,326	0,417	0,324	0,314	
Людина і професія (кар'єра)	0,423	0,156*	0,418	0,397	0,254	0,426	0,271	0,142	0,217	
Людина і професія (мораль)	0,152	0,386	0,178*	0,184	0,314	0,156*	0,336	0,291	0,234	
Людина і професія (альтернативний вибір)	0,243	0,231	0,319	0,327	0,217	0,415	0,185	0,297	0,234	
Людина і професія (бути або видаватися)	0,167*	0,192	0,142*	0,176	0,315	0,182	0,376	0,378	0,212	

Примітки: шкали методики «Професійна затребуваність особистості»: Задоволеність реалізацією професійного потенціалу (ЗРП)
Приналежність до професійної спільноти (ППС) Переживання професійної затребуваності (ППЗ) Професійна компетентність (ПК)
Професійний авторитет (ПА) Оцінка результатів професійної діяльності (ОРПД) Ставлення інших (СІ) Самоставлення (СС) Загальний
рівень (ступінь професійної затребуваності особистості) (ЗРПЗ) * $p \leq 0,05$

Проаналізуємо послідовно отримані результати кореляційного аналізу. Факт того, що майже всі коефіцієнти кореляції виявилися статистично значущими, ми пов'язуємо з тим, що досліджувані параметри професійної ідентичності/маргінальності та параметри професійної затребуваності складають єдиний емпіричний конструкт, незважаючи на те, що автори діагностичних інструментів О. Єрмолаєва та Є. Харитонова ґрунтуються на різних вихідних теоретичних передумовах. І в одному, і в іншому випадках все ж таки можливо виокремити триєдину композицію професійної самореалізації та, відповідно, набуття професійної ідентичності: ставлення до своєї інструментальної «озброєності», ставлення до себе як професіонала у соціумі, ставлення до ролі та значення своєї професії у суспільстві.

Перша складова (компонент) «Професіонал і соціум» виявила наступні кореляційні взаємозв'язки зі шкалами методики «Професійна затребуваність особистості»: «належність до професійної спільноти» ($r_{\text{емп.}} = 0,342$; $p \leq 0,01$); «професійна компетентність» ($r_{\text{емп.}} = 0,412$; $p \leq 0,01$); «професійний авторитет» ($r_{\text{емп.}} = 0,387$; $p \leq 0,01$); «ставлення інших» ($r_{\text{емп.}} = 0,363$; $p \leq 0,01$); «самоставлення» ($r_{\text{емп.}} = 0,317$; $p \leq 0,01$).

Друга складова «Соціум і професія» показала, що, на думку випускників закладів вищої освіти, спостерігається пряма залежність результативності в обраній професії від статусу певної професії та професіоналів у суспільстві, від уваги до цієї групи фахівців з боку держави, рівня заробітної плати, можливостей професійного зростання, що надається державними інституціями тощо. Це може бути, з одного боку, свідченням того, що студенти випускних курсів критично оцінюють соціально-економічний стан сучасного українського суспільства та, відповідно, їх власні можливості, якими вони зможуть скористатися сьогодні для успішної самореалізації у професії. З іншого боку, це може бути проявом дії захисних механізмів, екстернальної позиції, коли відповідальність за низький рівень своєї професійної самореалізації людина намагається «перекласти» на державу та її установи, які мали б «забезпечити» робоче місце, високого рівня фахову підготовку, хоча потрібної пізнавальної та навчальної мотивації студенти не виявляють.

Третя складова професійної ідентичності «Людина і професія» представлена 7-ма підшкалами, які демонструють наявність

статистично підтверджених взаємозв'язків з показниками професійної затребуваності. Підшкала «професійний статус та динаміка» виявляє взаємозалежність із «задоволеністю ступенем професійної реалізації» ($r_{\text{емп.}} = 0,345$; $p \leq 0,01$); «належністю до професійної спільноти» ($r_{\text{емп.}} = 0,391$; $p \leq 0,01$); «професійною компетентністю» ($r_{\text{емп.}} = 0,425$; $p \leq 0,01$); «оцінкою результатів професійної діяльності» ($r_{\text{емп.}} = 0,371$; $p \leq 0,01$), тобто це показники, які переважно характеризують результативний блок професійної ідентичності (і, відповідно, маргінальності). Такі результати є цікавими, і свідчать, на наш погляд, про те, що майбутні фахівці із вищою освітою безпосередньо пов'язують можливості професійного руху, набуття професійного статусу зі змістом професійної підготовленості, з тим, що може запропонувати, образно кажучи, фахівець суспільству, на що він здатний, що знає, що вміє, наскільки він є конкурентоздатним на даний час.

Підшкала «професійна мотивація» показала наявність таких кореляційних взаємозв'язків: «переживання професійної затребуваності» ($r_{\text{емп.}} = 0,382$; $p \leq 0,01$); «професійний авторитет» ($r_{\text{емп.}} = 0,335$; $p \leq 0,01$); «самоставлення до себе як до значущого професіонала» ($r_{\text{емп.}} = 0,334$; $p \leq 0,01$). Ці дані показують, що прагнення до професійного зростання, до набуття знань, навичок у своїй спеціальності у студентів-випускників детермінується розумінням своєї ролі, свого місця як професіонала у суспільстві, тобто мотивацію професійного вибору, професійного становлення, професійного зростання зумовлюють переважно соціальні чинники – якщо обрана професія займає у суспільстві гідне місце, це додатково «підштовхує» до самовдосконалення в обраній професії.

Підшкала «Професійний вчинок» корелює із такими показниками професійної затребуваності особистості – «ставлення до себе як до компетентного професіонала» ($r_{\text{емп.}} = 0,365$; $p \leq 0,01$); «сприйняття ставлення інших до себе як значимого фахівця» ($r_{\text{емп.}} = 0,417$; $p \leq 0,01$). Ця підшкала виявляє здатність особистості до самостійного пошуку варіантів розв'язання складних проблем у нестандартних ситуаціях професійної діяльності та спілкування. Відповідно, професійно маргінальні випускники виявляють певну пасивність, намагання скористатися допомогою або прямою вказівкою керівництва або колег, тобто відчуття себе як професіонала з низьким рівнем професійної

компетентності, що зумовлює відповідне ставлення інших і, у свою чергу, призводить до слідування інструкціям, шаблонам, правилам, що суттєво знижує почуття власної відповідальності.

Показники за підшкалою «Професійна кар'єра» виявили такі кореляційні взаємозв'язки: «задоволеність реалізацією професійного потенціалу» ($r_{\text{емп.}} = 0,423$; $p \leq 0,01$); «переживання професійної затребуваності» ($r_{\text{емп.}} = 0,418$; $p \leq 0,01$); «ставлення до себе як до компетентного професіонала» ($r_{\text{емп.}} = 0,397$; $p \leq 0,01$); «оцінка результатів професійної діяльності» ($r_{\text{емп.}} = 0,424$; $p \leq 0,01$). Ці взаємозв'язки показують від чого переважно залежить прагнення фахівця забезпечувати своє професійне зростання та професійне вдосконалення та свідчать про те, що група «професійно маргінальних» студентів, яка оцінює свою професію як засіб отримання матеріальної винагороди, має низькі показники своєї професійної компетентності, вони відчувають свою професійну незатребуваність, на низькому рівні оцінює професійні результати. Результати підтверджуються отриманими нами кореляційними взаємозв'язками професійної ідентичності / маргінальності з підшкалою «Професійний статус та динаміка» та надають підстави для висновку, що можливості професійного вдосконалення в обраній професії перш за все, з погляду випускників закладів вищої освіти зумовлюються їх інструментальною підготовленістю та конкурентоздатністю на ринку праці.

За підшкалою «Професійна мораль» отримано такі кореляційні взаємозв'язки: «належність до професійної спільноти» ($r_{\text{емп.}} = 0,386$; $p \leq 0,01$); «професійний авторитет» ($r_{\text{емп.}} = 0,314$; $p \leq 0,01$); «ставлення інших» ($r_{\text{емп.}} = 0,336$; $p \leq 0,01$). Результати виглядають логічними та доводять, що вчинки фахівця у випадку конфлікту інтересів між його особистими прагненнями та професійним обов'язком та професійною гідністю напряму визначається почуттям належності до професійної спільноти, наявністю (або, відповідно, для професійно маргінальних випускників, його відсутністю) професійного авторитету, від сприйняття ставлення до себе як до значущого для інших професіонала.

Підшкала «Альтернативний вибір» на статистично значущому рівні корелює із такими показниками професійної затребуваності особистості: «переживання професійної затребуваності» ($r_{\text{емп.}} = 0,319$; $p \leq 0,01$); «професійна компетентність» ($r_{\text{емп.}} = 0,327$; $p \leq 0,01$); «оцінка

результатів професійної діяльності» ($r_{\text{емп.}} = 0,415$; $p \leq 0,01$); «самоставлення» ($r_{\text{емп.}} = 0,297$; $p \leq 0,01$). Ця підшкала демонструє, наскільки усвідомленим та бажаним був свого часу професійний вибір особистості та зміни, які могли відбутися та й відбулися у них, коли студенти наближаються до завершення свого навчання у вищому навчальному закладі. Наші дані виявили, що професійно маргінальні студенти, як правило, розчаровані своїм професійним вибором, професія, яку вони набувають, їх не задовольняє, вони готові змінити професію та обрати для себе інший вид занять у майбутньому.

Підшкала професійної ідентичності/маргінальності «Бути або видаватися» має кореляційні взаємозв'язки: «професійний авторитет» ($r_{\text{емп.}} = 0,315$; $p \leq 0,01$); «ставлення інших» ($r_{\text{емп.}} = 0,376$; $p \leq 0,01$); «самоставлення» ($r_{\text{емп.}} = 0,378$; $p \leq 0,01$). Питання у методиці за цією шкалою побудовані на основі змодельованої ситуації, яка передбачає, що людині доведеться влаштуватися на роботу та проходити співбесіду із роботодавцем, та відображають яким чином особистість ставиться до необхідності надавати у резюме правдиву, чітку, достовірну інформацію про себе. На наш погляд, це свідчить про наявність професійної самоповаги, професійної гідності та поваги до місця та значення своєї професії у суспільстві взагалі. Кореляційні взаємозв'язки засвідчили, що для професійно маргінальних випускників закладів вищої освіти характерним є безвідповідальне ставлення до змісту свого резюме, що, у свою чергу, визначається усвідомленням відсутності професійного авторитету, низьким рівнем ставлення з боку інших людей як до компетентного професіонала, та, відповідно, низьким рівнем самоставлення.

Проаналізуємо кореляційні взаємозв'язки показників професійної ідентичності/маргінальності зі шкалами методики «Стилі ідентичності» М. Берзонські (табл. 2).

Результати проведеного кореляційного аналізу показують наступне: Шкала «Інформаційного стилю ідентичності» на статистично значущому рівні корелює з показниками професійної ідентичності / професійної маргінальності: «Соціум і професія» ($r_{\text{емп.}} = 0,311$; $p \leq 0,01$); «Професійний статус і динаміка» ($r_{\text{емп.}} = 0,326$; $p \leq 0,01$); «Професійна мотивація» ($r_{\text{емп.}} = 0,335$; $p \leq 0,01$); «Кар'єра» ($r_{\text{емп.}} = 0,317$; $p \leq 0,01$). Можемо констатувати, що відповідальне ставлення до отримуваної

інформації, прагнення пізнати смисли, цінності, призначення та високу місію своєї професії зумовлюють усвідомлений професійний вибір, високу оцінку своєї професійної належності, прагнення за допомогою своїх професійних навичок та можливостей забезпечувати себе як додатковий заробіток, так і професійне просування по кар'єрних сходах. Відповідно, для професійних маргіналів не характерним є активний пошук інформації, вони скоріше схильні орієнтуватися на вже існуючі норми, правила, стандарти, включаючи і професійні стереотипи, і стереотипи, що існують у суспільстві стосовно представників даної професії, тому їх рішення не є самостійними, ми бачимо виражену екстернальну позицію у питаннях своєї кар'єри, професійного зростання, набуття поважного професійного статусу тощо.

Таблиця 2

Кореляційні взаємозв'язки показників професійної ідентичності / професійної маргінальності зі стилями ідентичності (n = 98)

Професійна ідентичність/ професійна маргінальність	Стилі ідентичності			
	Інформаційний	Нормативний	Дифузний	Шкала відданості
Професіонал і соціум	0,287	0,416	-0,316	0,176*
Соціум і професія	0,311	0,184	-0,325	0,159*
Людина і професія (професійний статус і динаміка)	0,326	0,113	-0,314	0,309
Людина і професія (професійна мотивація)	0,335	0,177	0,162	0,312
Людина і професія (професійний вчинок)	0,181	0,327	0,158	0,198
Людина і професія (кар'єра)	0,317	0,179	-0,145	0,322
Людина і професія (мораль)	0,174	0,331	-0,153	0,211
Людина і професія (альтернативний вибір)	0,189	0,215	-0,308	0,325
Людина і професія (бути або видаватися)	0,192	0,164	0,167	0,204

Примітка: * $p \leq 0,05$

Шкала «Нормативного стилю ідентичності» виявляє такі кореля-

ційні взаємозалежності: «Професіонал і соціум» ($r_{\text{емп.}} = 0,416$; $p \leq 0,01$); «Професійний вчинок» ($r_{\text{емп.}} = 0,327$; $p \leq 0,01$); «Професійна мораль» ($r_{\text{емп.}} = 0,331$; $p \leq 0,01$). Ці дані свідчать про те, що схильність випускників закладів вищої освіти мати чіткий, упорядкований набір професійних норм та цінностей, розуміння правил, стандартів, шаблонів зумовлюють уявлення старшокурсників про можливості своєї професійної самореалізації, перш за все, у виборі способу професійної поведінки, особливо коли мова йде про існуючий конфлікт інтересів між особистими прагненнями та нормами та вимогами професії, та у питаннях професійної моралі. Тобто, коли система нормування поведінки є чіткою, то адаптація до неї відбувається легше. З іншого боку, виявляється, що професійно маргінальних фахівців буде утримувати від порушення професійних норм тільки наявність зовнішнього контролю, оскільки не відбулася інтерналізація професійних цінностей та професійної моралі.

Шкала «Дифузного стилю ідентичності» показала наявність статистично значущих кореляційних взаємозв'язків з наступними показниками професійної ідентичності / професійної маргінальності: «Професіонал та соціум» ($r_{\text{емп.}} = -0,316$; $p \leq 0,01$); «Соціум та професія» ($r_{\text{емп.}} = -0,325$; $p \leq 0,01$); «Професійний статус та динаміка» ($r_{\text{емп.}} = 0,314$; $p \leq 0,01$); «Альтернативний вибір» ($r_{\text{емп.}} = -0,308$; $p \leq 0,01$). Всі ці показники мають зворотний кореляційний зв'язок, що виглядає цілком логічним.

Дифузний стиль ідентичності характеризує людину, яка ще не визначила свої професійні цілі, наміри, прагнення, бажання, шляхи свого професійного розвитку тощо, тобто її професійна ідентичність є ще не сформованою. Отримані кореляційні взаємозв'язки є цікавими з погляду того, що випускники саме із дифузним стилем ідентичності дуже низько оцінюють роль і значення своєї професії у суспільстві, вони не визначили для себе її соціальних функцій, відповідно, вони на дуже низькому рівні визначають свої можливості як професіонала у суспільстві, тому й можливості професійного зростання, набуття вагомого соціального статусу.

Кореляція зі шкалою «Альтернативний вибір» свідчить про те, що студенти випускних курсів із дифузним стилем ідентичності готові змінити свою професію та обрати для себе інший професійний шлях. Такі результати наочно демонструють, що в уявленні випус-

ників закладів вищої освіти можливість професійного зростання, можливість зробити кар'єру в обраній сфері діяльності, просування службовими сходами безпосередньо пов'язані з наявністю чіткої системи професійних цілей і цінностей.

Таким чином, теоретико-емпіричним шляхом нами визначено психологічні особливості професійної маргіальності студентів-випускників закладів вищої освіти. На основі порівняльного аналізу груп професійно ідентичних та професійно маргіальних випускників доведено, що студенти випускних курсів, які наближаються за своїми показниками до професійної маргіальності, усвідомлюють, що рівень їх професійної компетентності, інструментальної озброєності у професії є низьким; вони вказують на свою професійну незатребуваність; мають низький рівень професійного авторитету; відчують недостатній рівень поваги та визнання з боку колег та інших значущих осіб, розчаровані у професійному виборі та не планують подальшу самореалізацію за обраною спеціальністю.

Професійні маргінали відзначаються дифузним статусом професійної ідентичності, завершуючи навчання в університеті та здобуваючи конкретну спеціальність, їх вибір залишається невизначеним. Такі випускники демонструють екстернальну позицію щодо подальшого професійного шляху, або статус мораторію, перебуваючи у стані кризи професійного вибору.

Виокремлено основні групи соціально-психологічних чинників професійної маргіальності випускників закладів вищої освіти: соціально зумовлені, до яких належить оцінка соціально-економічного стану суспільства; професійно зумовлені, а саме: низький рівень професійної затребуваності особистості; особистісні – комплекс особистісних рис, які сприяють або заважають становленню професіонала, зокрема, дифузна особистісна та професійна ідентичність.

Загальні висновки. Таким чином підводячи підсумки представленого вище матеріалу наукової монографії, яка складалася з двох тематичних напрямків (теоретичні засади дослідження маргіальності професійної свідомості випускників закладів вищої освіти; детермінанти проявів професійної ідентичності та маргіальності у студентів випускників вищих навчальних закладів) можна зробити висновок

про перспективи подальших досліджень. Перспективою подальшого вивчення даної тематики є з'ясування ролі психолого-педагогічних умов формування змістових компонентів професійної свідомості студентів випускних курсів; дослідження чинників ідентичності/маргінальності у сфері вдосконалення професії, зокрема, просування у професійній кар'єрі, а саме: рівня професійної компетентності, наявних знань, умінь та навичок із фаху, а також особистісних чинників ідентифікації, зокрема, відкритості досвіду та здатності до самоконтролю.

Список використаної літератури

1. Бутиліна О.В. Професійна маргінальність студентів. *Вісник Львівського університету. Серія «Соціологічна»*. 2012. Вип. 6. 81–87.
2. Виготський Л.С. Проблема свідомості : збірник творів. У 6 т. М., 1982а. Т. 1. Питання теорії та історії психології. С. 156–167.
3. Виготський Л.С. Збірник творів. У 6 т. / за ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевський. М., 1982b. Т. 1. Питання теорії та історії психології. 488 с.
4. Ганзен В.А. Системні описи в психології. Л. : ЛГУ, 1984. 176 с.
5. Дробот О.В. Психосемантика управлінської свідомості керівника : монографія. Одеса : ОНУ ім. І.І. Мечникова; Донецьк : Східний видавничий дім, 2014. С. 372.
6. Дробот О.В. Психосемантичний аналіз професійної свідомості майбутніх менеджерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса. 2009. С. 16.
7. Дробот О.В. Професійна свідомість керівника : навчальний посібник. К. : Талком, 2016. 339 с.
8. Дробот О.В., Пустовий С.А. Професійна свідомість філолога в термінах сучасної психосемантики. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Серія «Психологія»*. 2018. Т. 23. Вип. 1(47). С. 52–62.
9. Зливков В. Проблема особистісної та професійної самоідентифікації в сучасній психології. *Соціальна психологія*. 2006. № 5. С. 128–136.
10. Єрмолаєва О.П. Професійна ідентичність і маргіналізм: концепція і реальність. *Психологічний журнал*. 2001а. Т. 22. №4. С. 51–59.
11. Єрмолаєва О.П. Психологія професійного маргінала у соціально значимих видах праці. *Психологічний журнал*. 2001b. Т. 22. № 5. С. 69–78.
12. Іванченко Є.А. Професійна мобільність майбутніх фахівців : навчально-методичний посібник. Одеса, 2004. С. 120.
13. Казміренко В.П. Соціально-психологічна регуляція діяльності організації *Психологія і суспільство*. 2004. № 2. С. 5–29.

14. Кон І.С. Відкриття Я. М. : Політиздат, 1978. 367 с.
15. Клибанівська Т.М. Професійна ідентичність: теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 52–57.
16. Кузьміна І.П. Професійна ідентичність майбутніх фахівців. *Вісник НТУУ «КПІ». Серія «Філософія. Психологія. Педагогіка»*. 2012. Вип. 1. С. 102–106.
17. Лефевр В.А. Рефлексія. М. : Когито-Центр, 2003. 496 с.
18. Ложкин Г.В., Воляннюк Н.Ю. Маргіналізм у контексті професійної кар'єри суб'єкта. *Коломінські читання : матеріали Другого Міжнар. наук. форуму*, 19 лют. 2008а. Київ : Персонал. С. 46–53.
19. Ложкин Г.В., Воляннюк, Н.Ю. Професійна ідентичність в контексті маргінальної поведінки суб'єкта. *Соціальна психологія*. 2008b. № 3(29). С. 123–130.
20. Лозова О.М. Методологія психосемантичних досліджень етносу : монографія. Київ : Слово, 2011. С. 176.
21. Лукомська С.О., Чуйко О.В. Термінологічні аспекти професійної ідентичності. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. Миколаїв, 2013. Т. 2. Вип. 11(99). С. 184–187.
22. Орлов А.Б. Психологія особистості і сутності людини: парадигми, проєкції, практики. М. : Логос. 1995. 289 с
23. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П.П. Горностай, М.М. Слюсаревський, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, Н.В. Хазратова та ін. ; за ред. М.М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580.
24. Охріменко О.Г. Фундаментальні філософські проблеми. Конспективний виклад курсу лекцій для студентів негуманітарних факультетів : навч. посіб. К. : Видавець Парапан, 2002. 112 с.
25. Павлюк М.М. Теоретичний аналіз проблеми ідентифікації у професійному становленні вчителя основної школи. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2008. Т. X. Ч. 3. С. 367–373.
26. Пілецька Л.С. Професійна мобільність особистості: психологічний аспект аналізу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2013. № 3(32). С. 197–202.
27. Петренко В.Ф. Основи психосемантики. 2-е вид., доп. Санкт-Петербург : Питер, 2005. С. 480.
28. Петренко В.Ф. Вступ в експериментальну психосемантику. Дослідження форм репрезентації у буттєвої свідомості. М. : МГУ, 1983. 176 с.
29. Суботський Є.В. Свідомість, що будується. Серія: Фундаментальна пси-

- хологія. М. : Смысл, 2007. 423 с.
30. Швалб Ю.М. Целеполагающее сознание (психологические модели и исследования). К. : Миллениум, 2003. 152 с.
 31. Шевченко Н.Ф. Становлення професійної свідомості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 167–180.
 32. Шевченко Н.Ф. Формування професійної свідомості практичних психологів у системі вищої освіти : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. К., 2006. 485 с. Бібліогр.: с. 400–432.
 33. Drobot O. Психосемантичні особливості змісту професійної свідомості інженерів. *Психолінгвістика*. 2019. Вип. 25(1). С. 72–89. DOI: 10.31470/2309-1797-2019-25-1-72-89

Розділ 6
**СОЦІАЛЬНІ СКЛАДОВІ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДТРИМКИ
ЛЮДИНИ В КРИЗОВОМУ СТАНІ**

Chapter 6
**SOCIAL COMPONENTS OF COMPLEX SUPPORT
OF A PERSON IN A CRISIS STATE**

Leonid Krysov

*Honoured Worker of the Social Sphere of Ukraine,
Master of Social Work Kyiv City Centre of Social Services,
Kyiv, Ukraine*

Svitlana Mitina

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Associate Professor of the Department of Psychology, Social Science and Pedagogy
Tavria National University I.V. Vernadsky,
Kyiv, Ukraine*

The main goal of complex social support for a person in a crisis is to minimize and overcome the social consequences that led to difficult life circumstances, promote the formation of social immunity of personality, practical skills and abilities that will allow a person to overcome difficult situations with the least negative consequences.

Based on the analysis of legislative and regulatory documents, types of social support for a person in crisis are determined. It is noted that the social components of comprehensive support of the person in the crisis have in Ukraine normative-legal, theoretical and methodical support for the practical activities of social service providers, experience in the generalization of effective technologies and methods of social work. The work technologies of the interdepartmental multidisciplinary team of specialists in complex social assistance to a person in crisis are considered, which

ensures the crisis situation assessment, the development and implementation of a complex of scientifically based actions and measures that allow to minimize the consequences of the crisis situation, contribute to overcoming difficult life circumstances. Attention is paid on the features of complex social assistance to a person in crisis in wartime conditions, responsiveness, implementation of innovative crisis centres, provision of conditions for internally displaced persons to receive complex social services in an emergency; development of partnership with foreign social and medical institutions.

It is emphasized the necessity to study the needs of united territorial communities at the level of each region of Ukraine in the implementation of an integrative approach to human assistance in crisis, the feasibility and effectiveness of organizing and ensuring the activities of interdepartmental multidisciplinary teams of specialists in complex social human assistance in war and post-war times.

Крисов Леонід Петрович

заслужений працівник соціальної сфери України,
майстер соціальної роботи Київського міського центру соціальних служб,
м. Київ, Україна

Мітіна Світлана Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки,
Таврійський національний університет імені І.В. Вернадського,
м. Київ, Україна

На основі аналізу законодавчих і нормативних документів визначаються різновиди соціальної підтримки людини в кризовому стані. Розглядаються технології роботи міжвідомчої мультидисциплінарної команди спеціалістів комплексної соціальної допомоги людині в кризі, яка забезпечує проведення оцінки кризової ситуації, розробку та виконання комплексу науково обґрунтованих дій та заходів, що дозволяють мінімізувати негативні наслідки кризової ситуації, сприяють подоланню складних життєвих обставин. Наголошується на необхідності вивчення потреб об'єднаних територіальних громад на рівні кожного регіону України в реалізації комплексного підходу допомоги людині в кризі.

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану в якому зараз перебуває Україна існує нагальна потреба у комплексної соціально-психологічної підтримки всіх верств населення. Дана потреба як ніколи актуалізується зростанням напруги в суспільстві внаслідок активних бойових дій, окупації частини території нашої країни, що призвело до збільшення числа внутрішньо переміщених осіб, появи нових категорій і груп населення, які потребують термінової фахової соціальної допомоги.

Сучасна соціальна робота в Україні рухається в напрямках розбудови інфраструктури як спеціалізованих державних установ соціального спрямування, покращення механізмів міжвідомчої взаємодії, збільшення потенціалу неурядових організацій, спеціалісти яких надають соціальні послуги, стандартизації цих послуг на професійних засадах, децентралізації в процесах прийняття рішень щодо визначення пріоритетів розвитку соціальної роботи в територіальних громадах, впровадженні технологій соціального прогнозування, соціального планування, соціального замовлення, соціального навчання надавачів та отримувачів соціальних послуг на регіональному та місцевому рівнях.

Соціальні складові комплексної підтримки людини в кризі мають в Україні нормативно-правовий, теоретичний та методичний супровід практичної діяльності надавачів соціальних послуг, успішний досвід узагальнення ефективних технологій та методів соціальної роботи.

Основною метою комплексної соціальної підтримки людини в кризовому стані є мінімізація, подолання соціальних наслідків, що призвели до складних життєвих обставин, сприяння в формуванні соціального імунітету особистості, практичних вмінь та навичок, що дозволять людині долати такі складні ситуації з найменшими негативними наслідками.

Виклад основних результатів дослідження. Структури установ соціального захисту, принципи та завдання підтримки людини в кризовому стані.

Серед державних соціальних установ, спеціалісти яких працюють з людьми в кризі слід зазначити наступні:

- ✓ центри соціальних служб та структурні підрозділи;
- ✓ центри надання соціальних послуг;

✓ служби у справах дітей та їхні структурні підрозділи, центри соціально-психологічної реабілітації дітей, служби екстреного реагування, комунальні установи соціального обслуговування, які в сфері управління служб у справах дітей та сім'ї;

✓ центри ювенальної пробації;

✓ відділи та сектори ювенальної превенції;

✓ управління соціального захисту населення та структурні підрозділи, територіальні центри соціального обслуговування, центри комплексної реабілітації людей з інвалідністю, будинки соціального піклування, геріатричні пансіонати, центри соціальної, професійної та трудової реабілітації осіб з інвалідністю, центри соціальної адаптації;

✓ відділи у справах сім'ї, молоді та спорту;

✓ молодіжні центри;

✓ центри у справах сім'ї та жінок;

✓ центри гендерної рівності, запобігання та протидії насильству, кризові кімнати та центри для людей, постраждалих від домашнього насильства;

✓ кризові центри при спеціалізованих закладах системи охорони здоров'я (наприклад, «Київський міський кризовий центр при КНП «Київська міська наркологічна клінічна лікарня «Соціотерапія»);

✓ реабілітаційні центри для учасників бойових дій при закладах охорони здоров'я, центри медико-соціальної реабілітації для неповнолітніх;

✓ студентські соціальні служби при вищих навчальних закладах;

✓ спеціалізовані заклади у сфері освіти і науки, які опікуються вирішенням соціальних проблем учнівської та студентської молоді, дітей з інвалідністю.

Апробовані форми комплексної соціальної підтримки, що використовуються неурядовими соціальними сервісними організаціями:

✓ інформаційно-консультативні пункти;

✓ соціальні квартири;

✓ будинки милосердя;

✓ спеціалізовані шелтери (для сімей, постраждалих від різних форм домашнього насильства; для жінок, які мають ВІЛ-позитивний

статус, зловживають психоактивними речовинами, але стали учасниками програм замісної підтримувальної терапії);

- ✓ ком'юніті-центри;
- ✓ центри денного перебування;
- ✓ центри екстреної допомоги;
- ✓ дроп-ін-центри;
- ✓ центри реабілітації;
- ✓ центри абілітації;
- ✓ мобільні виїзні команди швидкої соціальної допомоги, соціальний патруль;
- ✓ групи взаємодопомоги для різних вразливих категорій населення: АА, АН, Ал-Анон, Нар-Анон, АС (анонімні сексоголіки), АГ(анонімні гравці), АЕ (анонімні емоціонали), АК (анонімні курці), в переважній більшості групи використовують всесвітньо відому технологію «12 кроків» та наставництва;
- ✓ соціальне служіння в місцях перебування людини в кризі, соціальне харчування.

Поетапні завдання комплексної соціальної підтримки людини в кризовому стані:

- ✓ оперативне, в зручній, прийнятній для людини, яка звернулась за допомогою, формі надання достовірної вичерпної інформації про можливість отримання доступних кваліфікованих соціальних послуг в державних установах та організаціях, що є їх надавачами, працюють за державними стандартами, відповідають критеріям суб'єктів соціальної роботи;
- ✓ супровід (за згодою людини в кризі) до місць безпечного перебування з належними умовами для вирішення базових потреб, згідно вимог чинного законодавства;
- ✓ проведення оцінки потреб людини в кризі, вивчення соціальної ситуації, що призвела до складних життєвих обставин, складання індивідуального плану роботи;
- ✓ залучення до практичної роботи з людиною в кризі та членами родини мультидисциплінарної команди спеціалістів з надання оперативної, професійної соціально-психологічної підтримки;
- ✓ забезпечення виконання спеціалістами команди (МДК) індивідуального плану виходу людини з кризової ситуації;

✓ залучення людини (за добровільною її згодою) до участі в соціальних заходах, заходах соціально-медичного навчання, в роботі груп взаємодопомоги та соמודопомоги.

Етичні принципи комплексної соціальної підтримки людини в кризовому стані:

✓ *законність* в процесі організації соціальної підтримки людини в кризі, в наданні соціальних послуг за усвідомленою добровільною згодою самої людини або її законного представника;

✓ *пріоритетність захисту прав людини*, яка опинилась в складних життєвих обставинах, в кризі;

✓ *право вибору суб'єктів соціальної роботи*, надавачів соціальних послуг, з якими може взаємодіяти людина в кризі за власним бажанням;

✓ *індивідуальний підхід до визначення базових потреб та прийнятих для самої людини соціальних активностей*;

✓ *неупереджене, безоціночне ставлення до самої людини* (оцінюємо ситуацію кризи, а не саму людину, яка не може бути кризовою; кризовою є не особистість, а та конкретна ситуація, що може призвести до погіршення умов життєдіяльності);

✓ *професійна повага до людини*, яка опинилась в кризовій ситуації, без диференціації соціального статусу, матеріального становища, етнічної належності, самоідентифікації, місця реєстрації (працюємо з людиною за місцем її фактичного перебування, звернення);

✓ *толерантність до отримувача соціальних послуг*, незалежно від гендерних особливостей, релігійних поглядів, політичних вподобань;

✓ *збереження конфіденційності інформації*, отриманої спеціалістами в рамках виконання ними професійних обов'язків;

✓ *добровільність людини в кризі в прийнятті рішень* щодо запропонованих соціальних дій, запобігання в соціальній роботі директив та прямих вказівок, що порушують права людини;

✓ *комплексний підхід до організації соціально-психологічної підтримки людини в кризовому стані з залученням необхідних фахівців як членів мультидисциплінарної команди*, діяльність яких є узгодженою, чітко спланованою, системною;

✓ *індивідуальна та командна відповідальність спеціалістів в наданні комплексної соціальної підтримки людини в кризовому стані*.

У своїй практичній діяльності з людиною в кризі провідні фахівці із соціальної роботи Україні використовують напрацювання кращих світових шкіл соціальної роботи (антидискримінаційної, зеленої, гуманістичної, феміністичної), базові засади біхевіористської, когнітивної, сімейно-терапевтичної, системної, психодинамічної теорій соціальної роботи), працюють за державними стандартами надання соціальних послуг.

Різновиди соціальної підтримки людини в кризовому стані

В своїй практичній діяльності з людиною в кризі провідні фахівці із соціальної роботи Україні використовують напрацювання кращих світових шкіл соціальної роботи (антидискримінаційної, зеленої, гуманістичної, феміністичної), базові засади біхевіористської, когнітивної, когнітивно-біхевіористської, сімейно-терапевтичної, системної, психодинамічної теорій соціальної роботи), працюють за державними стандартами надання соціальних послуг. Соціальні послуги, що надаються людині в кризі та членам його найближчого оточення, визначаються індивідуально відповідно до конкретної соціальної ситуації.

Відповідно до Закону України від 17.01.2019 № 2671-VIII «Про соціальні послуги», постанови Кабінету Міністрів України від 01.06.2020 № 587 «Про організацію надання соціальних послуг», наказу Міністерства соціальної політики України від 23.06.2020 року № 429 «Про затвердження Класифікатора соціальних послуг», комплексна соціальна підтримка людини в кризі та членів родини, близького оточення передбачає надання наступних стандартизованих соціальних послуг (таблиця 1).

Стандартизація у сфері надання соціальних послуг людям, особам, які опинились у складних життєвих ситуаціях, переживають кризові стани, передбачає впровадження неформального, структурованого підходу до процесу організації, розробки, апробації, затвердження та проведення заходів системного навчання з підвищення компетентностей, кваліфікації спеціалістів, які ці послуги надають. До практичної роботи з людьми в кризі мають бути залучені не просто фахівці із соціальної роботи, психологи, лікарі, а, в першу чергу, підготовлені спеціалісти, які володіють науково обґрунтованими, сучасними базовими знаннями про визначення кризових станів, їх діагностику, особливості практичної роботи з різними вразливими категоріями населення; які

Таблиця 1

Різновиди стандартизованих соціальних послуг

Назва соціальної послуги	Державний стандарт надання соціальної послуги, за яким працюють спеціалісти або мають обов'язково працювати надавачі соціальних послуг	Кому надається соціальна послуга
1	2	3
Консультування	«Державний стандарт соціальної послуги консультування» (наказ Мінісоцполітики України від 02.07.2015 № 678)	Громадянам в кризових станах, які потрапили в складні життєві обставини, не здатні самостійно їх подолати та потребують професійної допомоги, їх законні представники, члени родин, соціального оточення (за добровільною згодою людини, яка звернулася)
Надання притулку, підтриманого проживання	«Державний стандарт надання притулку бездомним особам» (наказ Мінісоцполітики України від 13.08.2013 № 495), «Державний стандарт соціальної послуги підтриманого проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю» наказ Мінісоцполітики України від 07.06.2017 № 956)	Бездомним та безпритульним людям в кризі, в тому числі і внаслідок воєнних дій; людям поважного віку, людям з інвалідністю, повнолітнім особам з інтелектуальними та психічними порушеннями
Екстрене кризове втручання	«Державний стандарт соціальної послуги кризового та екстреного втручання» (наказ Мінісоцполітики України від 01.07.2016 № 716)	Людям, які опинилися в кризових ситуаціях, в тому числі і внаслідок домашнього насильства, які потребують оперативної психологічної допомоги, комплексної соціальної підтримки
Паліативний догляд	«Державний стандарт паліативного догляду» наказ Мінісоцполітики України від 29.01.2016 № 58)	Людям поважного віку, людям з інвалідністю, які не здатні до самообслуговування і потребують професійної сторонньої допомоги, паліативного догляду

Продовження таблиці 1

1	2	3
Догляд вдома	«Державний стандарт догляду вдома» наказ Мінсоцполітики України від 13.11.2013 № 760	Людям поважного віку, в тому числі з когнітивними розладами, людам з інвалідністю, які мають психічні та поведінкові розлади, дітям з інвалідністю віком від 3 до 18 років, особам з тяжкими формами захворювання (у тому числі до встановлення інвалідності), які не здатні до самообслуговування і потребують постійної допомоги
Соціальна адаптація	«Державний стандарт соціальної адаптації» (наказ Мінсоцполітики України від 18.05.2015 № 514)	Людям поважного віку; людам з інвалідністю, які перебували в державних закладах соціального обслуговування, в центрах соціальної реабілітації, повернулися з місць позбавлення волі, потребують сторонньої професійної допомоги щодо адаптації до нових умов життєдіяльності
Соціальна послуга посередництва (медіація)	«Державний стандарт соціальної послуги посередництва (медіації)» (наказ Мінсоцполітики України від 07.08.2017 № 1266)	Людям в кризовому стані внаслідок конфліктних ситуацій, проблем з законом, яким потрібна медіація, членам їхніх родин
Представництво інтересів	«Державний стандарт соціальної послуги представництва інтересів» (наказ Мінсоцполітики України від 30.12.2015 № 1261)	Людям в кризових ситуаціях, які самотужки не здатні захистити свої законні права, потребують комплексної соціальної допомоги, в тому числі і правової

Продовження таблиці 1

Соціально-психологічна реабілітація	«Державний стандарт соціальної послуги соціально-психологічної реабілітації осіб із залежністю від наркотичних засобів чи психотропних речовин» наказ Мінсоцполітики України від 01.10.2020 № 677)	Людям з поведінковими та психічними розладами внаслідок зловживання психоактивними речовинами, які мають усвідомлене бажання пройти курс лікування та реабілітації на добровільних умовах, неповнолітнім, які мають досвід вживання, членам їхніх родин, які відносяться до категорії співзалежних
Соціальний супровід	«Державний стандарт соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах» наказ Мінсоцполітики України від 31.03.2016 № 318), на розгляді внесення змін до стандарту	Людям, родинам, які перебувають у складних життєвих обставинах та не можуть самостійно їх подолати або мінімізувати, вийти з кризи
Соціальна інтеграція	«Державний стандарт соціальної послуги соціальної інтеграції випускників інтернатних закладів (установ) (наказ Мінсоцполітики України від 26.09.2016 № 1067)	Випускникам інтернатних закладів з числа дітей – сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, які теж можуть опинитись в різних кризових ситуаціях
Соціальна профілактика	«Державний стандарт соціальної послуги профілактики» наказ Мінсоцполітики України від 10.09.2015 № 912)	Людям, родинам, групам осіб, яких об'єднують спільні соціальні, медичні, соціально-психологічні проблеми (стан здоров'я, соціальний статус, безробіття) та які потребують профілактичної допомоги на різних рівнях (первинна, вторинна, третинна профілактика)
Натуральна допомога	«Державний стандарт соціальної послуги натуральної допомоги» наказ Мінсоцполітики України від 25.03.2021 № 147)	Людям поважного віку, з інвалідністю, особам, які потребують тривалого лікування, паліативної допомоги; родинам, які виховують дитину без батька (матері), та в яких виховуються діти з інвалідністю

Закінчення таблиці 1

Догляд та виховання дітей, в умовах, наближених до сімейних	«Державний стандарт соціальної послуги догляду та виховання дітей в умовах, наближених до сімейних» наказ Міністерства соціальної політики України від 09.03.2021 № 115)	Дітям-сиротам, позбавленим батьківської опіки та піклування, дітям з інвалідністю, які мають важкі захворювання
Супровід під час інклюзивного навчання	«Державний стандарт соціальної послуги супроводу під час інклюзивного навчання» наказ Міністерства освіти України від 23.12.2021 № 718)	Дітям з особливими освітніми потребами, які потребують супроводу в закладах дошкільної освіти та закладах освіти, в тому числі і позашкольній
Інформування	Державний стандарт поки відсутній	Всім громадянам за їх зверненнями (усними, електронними, дистанційними, очними), відповідно до рівня компетентностей надавача послуг

є прихильниками гендерне чутливого, клієнто-центрованого підходу, ознайомлені з сучасними ефективними світовими та вітчизняними методами, технологіями соціальної роботи.

Підвищення рівня компетентностей працівників неурядових організацій в роботі з різними вразливими категоріями населення сприятиме їх активному залученню до участі в програмах комплексної соціальної допомоги, в тому числі і людям в кризових ситуаціях, дозволить узагальнити кращий практичний досвід різних суб'єктів соціальної роботи.

*Технології міжвідомчої мультидисциплінарної команди
спеціалістів комплексної соціальної допомоги людини в кризі*

Міжвідомча мультидисциплінарна команда (далі МДК) спеціалістів комплексної соціальної допомоги людини в кризі – це створена на добровільних та професійних засадах команда суб'єктів соціальної роботи, яка забезпечує проведення оцінки кризової ситуації, розробку та виконання комплексу науково обґрунтованих, гендерне чутливих соціальних дій та заходів, що дозволять мінімізувати наслідки кризової ситуації, сприятимуть подоланню складних життєвих обставин. Робота МДК з людьми /родинами в кризі є неможливою без участі професійних психологів, наукових консультантів (використання методу «рівний рівному» в наданні психологічної допомоги при кризі можливої тільки тоді, коли консультант має вищу психологічну освіту та досвід практичної роботи).

МДК можуть бути створені державними установами, профільними державними медичними установами, благодійними фондами, неурядовими організаціями, що є в Реєстрі надавачів соціальних послуг Міністерства соціальної політики України та відповідають основним критеріям суб'єктів соціальної роботи (постанова Кабінету Міністрів України від 03.03. 2020 р. № 185 «Про затвердження критеріїв діяльності надавачів соціальних послуг»).

МДК може працювати в будь-якому прийнятному режимі з використанням сучасних інформаційних технологій, відповідно до складності кризових ситуацій збиратись за будь-яким графіком, узгодженим з членами команди, який є оптимальним для результативної

комплексної допомоги людині в кризі. Принциповим є питання щодо можливої участі в зборах МДК самих людей в таких станах або їх офіційних представників, чиї базові потреби будуть вирішуватись спільними зусиллями.

Неможливо вирішувати життєво важливі питання, кризові ситуації без самої людини. Таким чином, *об'єкт* соціальної роботи за певних умов може бути і *суб'єктом* соціальної роботи, брати безпосередню участь на всіх етапах соціального контактування, обговорення та планування спільних дій, моніторингу та оцінювання конкретних заходів, спрямованих на вихід із кризової ситуації. Роль отримувача соціальної послуги може бути не тільки другорядною, але і провідною в соціальній роботі. Людина в кризі має законне право знати, хто і яким чином буде допомагати їй в життєвій скруті, право на вибір в отриманні соціальних послуг в умовах, комфортних не тільки для спеціалістів, але і для самої людини. Соціальні послуги, що надаються фахівцями МДК, мають бути доступними за місцем та часом їх можливого отримання. На сьогоднішній день, проблемними залишаються питання щодо перспектив отримання очних соціальних послуг в вечірні години (психологічні кризові он-лайн лінії, не завжди можуть бути ефективними для людини, яка потребує допомоги «не завтра з 9 ранку», а невідкладно).

У складі МДК комплексної соціальної допомоги за власним бажанням можуть працювати наступні спеціалісти:

- ✓ психологи;
- ✓ фахівці із соціальної роботи, в тому числі і соціальні працівники, соціальні педагоги;
- ✓ лікарі-психіатри, психотерапевти;
- ✓ наукові консультанти, експерти з питань наукового супроводу організації, забезпечення практичної діяльності, моніторингу та оцінювання, узагальнення результатів роботи;
- ✓ сімейні лікарі, інфекціоністи, наркологи, лікарі-педіатри;
- ✓ медичні працівники;
- ✓ соціальні робітники, які пройшли спеціальну програму навчання щодо підвищення рівня компетентностей надавачів соціальних послуг в роботі з людьми в кризі, мають відповідні сертифікати;

✓ волонтери з профільною вищою освітою, добровільні помічники на громадських засадах після підписання з ними відповідних угод про волонтерську діяльність та після проходження профільного навчання з отриманням сертифікату державного зразка.

Функції психологів в роботі МДК:

✓ проведення первинного психологічного консультування людини в кризі та членів найближчого оточення (індивідуальне, сімейне, групове за потребою);

✓ психологічна, соціальна діагностика людини в кризі та членів найближчого оточення (за потребою);

✓ безпосередня участь в здійсненні оцінки кризової ситуації людини, в з'ясуванні обставин, причин виникнення такої ситуації;

✓ надання пропозицій щодо формування індивідуального плану роботи з людиною в кризовому стані;

✓ забезпечення комплексної психологічної підтримки людини в кризі, відповідно до прийнятого та узгодженого індивідуального плану;

✓ надання рекомендацій надавачам соціальних, медичних послуг щодо специфіки роботи з людиною в кризовому стані;

✓ проведення мотиваційного консультування щодо можливої зміни поведінки людини в кризі та прийняття нею усвідомленого добровільного рішення;

✓ залучення людини в кризі до групових заходів психологічного спрямування (за її добровільною згодою);

✓ здійснення психокорекції людини в кризі (за потребою);

✓ підготовка рекомендацій щодо поведінки людини в посткризовий, постреабілітаційний період.

Функції фахівців із соціальної роботи в МДК (професійні вимоги затверджені наказом Мінекономіки України від 20.06. 2020 № 1179 «Про затвердження професійного стандарту «Фахівець із соціальної роботи»):

✓ виявлення людей, родин, які опинились в кризових ситуаціях та самостійно не здатні їх вирішити;

✓ збір, перевірка актуальності базової інформації про установи та організації, які працюють зі складними випадками людей в кризових станах в умовах воєнного часу;

- ✓ надання достовірної інформації людині в кризі або представникам її найближчого оточення про діяльність служб та організацій, що працюють з конкретними кризовими ситуаціями, про права особи, яка звертається за допомогою, про умови отримання соціальних послуг;

- ✓ первинний збір інформації про людину в кризі та причини виникнення складної життєвої ситуації, отримання добровільної згоди на обробку персональних даних та можливість залучення до розгляду кризової ситуації інших спеціалістів;

- ✓ безпосередня участь в проведенні оцінки кризової ситуації людини та підготовки пропозицій щодо прийняття відповідного рішення про надання комплексної соціальної допомоги;

- ✓ залучення до вирішення кризової ситуації (за згодою людини) працівників правоохоронних органів, лікарів, психологів, юристів;

- ✓ надання пропозицій щодо формування індивідуального плану комплексної соціальної підтримки людини в кризі, відповідно до вимог чинного законодавства, затверджених державних стандартів надання соціальних послуг;

- ✓ виконання мети та конкретних завдань комплексної соціальної допомоги, реалізація заходів індивідуального плану роботи, обговорення результатів його виконання під час зборів МДК за можливою участю отримувачів соціальних послуг;

- ✓ здійснення супроводу (за необхідністю) людини, яка опинилась в кризі, до місця розміщення державної установи (лікарні, притулку, будинку соціального піклування), неурядової організації (дім милосердя, центр тимчасового перебування, центр реабілітації, центр соціальної адаптації);

- ✓ виконання посередницької функції між людиною, яка опинилась у кризовій ситуації (за добровільною згодою) та суб'єктами із сфер соціального захисту, охорони здоров'я щодо спільного вирішення потреб людини;

- ✓ сприяння в отриманні (відновленні) людиною в кризі документів;

- ✓ підготовки листів до інших суб'єктів соціальної роботи щодо вирішення соціальних проблем отримувача комплексних послуг;

- ✓ сприяння в отриманні людиною в кризі гуманітарної допомоги, продуктів харчування, в придбанні необхідних ліків (за рецептами);

- ✓ відвідування місця тимчасового або постійного перебування людини в кризі, вивчення безпечності умов життєдіяльності;
 - ✓ залучення людини в кризі до роботи МДК, узгодження спільних дій, умов взаємодії, можливості обговорення виконання індивідуального плану комплексної соціальної підтримки, надання зворотної інформації;
 - ✓ надання інформаційно-консультативних послуг (за необхідністю) членам найближчого оточення людини в кризі щодо сімейної адаптації, покращення родинних стосунків;
 - ✓ підготовка рекомендацій для отримувача соціальних послуг щодо подальших дій в посткризовий період, алгоритмів взаємодії.
- Функції лікарів в МДК:*
- ✓ проведення первинного медичного огляду людини (за потребою);
 - ✓ забезпечення взаємодії з сімейним лікарем людини, яка звернулася, з іншими лікарями, медичними працівниками щодо спільного вирішення питань щодо медичної діагностики, консультування, лікування, медичного супроводу;
 - ✓ надання медичних консультативних послуг, відповідно до фаху, медичної спеціалізації людині в кризі та представникам її найближчого оточення;
 - ✓ залучення до роботи з людиною інших лікарів (за потребою та добровільною згодою отримувача послуг);
 - ✓ надання рекомендацій фахівцям із соціальної роботи щодо специфіки роботи з людиною, яка опинилась в кризі та має проблеми зі здоров'ям;
 - ✓ надання пропозицій щодо формування, коригування індивідуального плану роботи з людиною в кризі, участь в зборах МДК;
 - ✓ забезпечення медичного контролю за виконанням людиною в кризі програм лікування, прихильності до прийому ліків, рекомендацій щодо дотримання режиму, правил безпечної поведінки, особистої гігієни;
 - ✓ сприяння щодо придбання людиною в кризі необхідних медичних препаратів, ліків, відповідно до вимог чинного законодавства;
 - ✓ надання рекомендацій отримувачу комплексних послуг щодо організації здорового харчування, способу життя (за потребою).

Функції наукових консультантів в роботі МДК:

✓ сприяння в підвищенні рівня обізнаності надавачів послуг – членів команд щодо використання науково доцільних, обґрунтованих, доказових технологій, методів, технік в роботі з людиною в кризі;

✓ проведення консультацій (індивідуальних групових, командних) щодо використання сучасних методів діагностики, оцінки потреб, соціального прогнозування розвитку ситуації;

✓ надання рекомендацій МДК з питань НОП (наукової організації праці), ефективних методів комунікації, взаємодії між надавачами та отримувачами послуг;

✓ розробка та аналіз критеріїв ефективності роботи МДК в наданні комплексної допомоги людині в кризі;

✓ участь в проведенні заходів моніторингу та оцінювання виконання планів ведення випадків, рекомендацій для людини, яка перебувала в кризовому стані та членам її найближчого оточення;

✓ сприяння в проведенні досліджень серед надавачів та отримувачів послуг;

✓ надання пропозицій щодо вдосконалення алгоритмів взаємодії, програм спільної підготовки, розробки нових проєктів комплексної допомоги людям в кризових станах, що відповідатимуть сучасним вимогам наукових знань у сфері соціальної роботи, психології;

✓ участь в підготовці інформаційно-аналітичних матеріалів, презентацій, публікацій для науково-практичних конференцій щодо узагальнення кращого досвіду комплексної підтримки людини/родини, які перебували в кризових ситуаціях.

Функції волонтерів в МДК (за умов обов'язкової фахової, спеціальної підготовки, підписання угоди про здійснення волонтерської діяльності з державною установою або організацією, що створює та забезпечує діяльність мультидисциплінарної команди):

✓ інформування людини, яка звернулась за допомогою в зв'язку з кризовою ситуацією, про можливість отримання послуг;

✓ участь в оцінці кризової ситуації, в зборі інформації про причини виникнення кризи;

✓ надання пропозицій щодо формування, коригування та виконання індивідуального плану роботи з людиною в кризі;

✓ виконання конкретних доручень, рішень МДК щодо комплексної допомоги людині в кризі, участь у зборах команди спеціалістів (за потребою);

✓ збір інформації про діяльність установ та організацій, спеціалісти яких можуть бути долучені до надання спеціалізованих послуг, що допоможуть виходу з кризи;

✓ доставка (за потребою) до місця перебування в безпечних умовах людини в кризі ліків, продуктів харчування, засобів гігієни, допомога в їх придбанні, отриманні;

✓ супровід (за потребою) людини в кризі до місць отримання профільних медичних та соціальних послуг, проведення заходів, згідно з індивідуальним планом роботи.

Можливі функції отримувачів соціальних послуг в МДК:

✓ участь (за бажанням людини, її законного представника, згодою членів команди) в обговоренні кризової ситуації, можливих шляхів мінімізації, подолання її наслідків;

✓ надання інформації про обставини, які призвели до виникнення кризового стану, пропозицій щодо можливих шляхів вирішення проблем;

✓ прийняття добровільного рішення щодо отримання комплексної соціальної допомоги, погодження індивідуального плану роботи на виконання укладеного договору;

✓ виконання, коригування спільного плану роботи, рекомендацій спеціалістів, які входять до складу МДК;

✓ участь в заходах з моніторингу та оцінювання виходу з кризової ситуації, відповідно до критеріїв якості отриманих соціальних послуг (додаток № 4 до Державного стандарту соціальної послуги кризового, екстреного втручання).

Принципами роботи МДК комплексної соціальної допомоги людині в кризі є наступні: *взаємоповага* між членами команди, *колегіальність* в прийнятті спільних рішень, *відповідальність* щодо виконання своїх функціональних обов'язків, запланованих спільних дій, *оперативне інформування* інших членів команди щодо зміни ситуації, *пріоритетність захисту прав* людини, яка звернулась за допомогою; *вільне висловлення* своєї професійної оцінки ситуації та можливих кроків виходу

з кризи (до уваги командою приймаються всі пропозиції до розгляду та обговорення); командний стиль роботи.

Слід зазначити, що якісні показники та критерії оцінювання в діяльності МДК можуть бути доповнені і наступними показниками: участю спеціалістів в заходах з підвищення рівня кваліфікації, додаткового навчання, в *супервізійних*, а не *інтервізійних* зустрічах за участю команди самооцінка роботи в команді надавача послуг людині в кризі; аналіз (за бажанням людини) посткризових станів, виконання рекомендацій лікарів, психологів, фахівців із соціальної роботи, можливість презентувати кращі практики введення кризового випадку, роботи команди перед професійною спільнотою, узагальнювати позитивний досвід застосування дієвих методів та практичних технологій (наказ Міністерства соціальної політики України від 12.06.2020 № 414 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо супервізії працівників, які надають соціальні послуги»).

Актуальним для України залишається і питання щодо технік безпеки надавачів соціальних послуг в роботі з людьми в кризі, які можуть мати соціально небезпечні захворювання (туберкульоз), перебувати в неконтрольованому стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння, агресивно себе поводити до оточуючих, в тому числі і до спеціалістів. У жінки, яка перебуває в кризі в результаті домашнього насильства, існують ризики перешкоджання її зверненням за допомогою зі сторони кривдника, тиску на фахівців із соціальної служби, до яких вона звернулася. Тому діяльність спеціалістів команди має бути організована таким чином, щоб захистити безпеку як надавачів, так і отримувачів соціальних послуг.

Приміщення, в яких працюють члени МДК в очному форматі з людиною /родиною в кризі, має відповідати всім вимогам діючого законодавства, в тому числі і вимогам інфекційного контролю, безпеки під час повітряних тривог в умовах воєнного часу послуги не надаються. В приміщеннях має бути в доступному місці розміщений інформаційний стенд з перевіреною інформацією про місця розташування найближчого бомбосховища, телефони гарячих кризових ліній, кризових центрів, контактна інформація про правоохоронні структури. Відповідно до регламенту роботи центру або організації,

без наявності належних умов щодо цілодобового перебування в приміщенні людини в кризовій ситуації працівники МДК мають запропонувати їй інші варіанти щодо нічного прихистку та безпечного місця перебування, узгодити це з відповідальними працівниками надавачів такої послуги (Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 03.08.2021 № 1614 «Про організацію профілактики інфекцій та інфекційного контролю в закладах охорони здоров'я та установах/закладах надання соціальних послуг /соціального захисту населення»).

Надалі вважаємо за необхідно окреслити перспективи розвитку діяльності МДК за умов децентралізації у сфері надання медичних та соціальних послуг людині в кризовому стані.

Реалії практичної соціальної роботи в умовах воєнного часу свідчать про те, що комплексні послуги мають бути доступними для людей, які опинились у кризових ситуаціях (надаватись у зручний для них час, в місцях, куди можна дістатись без особливих труднощів, транспортних проблем, у безпечних умовах). Впровадження філософії децентралізації у сфері організації та забезпечення професійної допомоги людям в кризі може опиратись на нові підходи та інноваційні технології в роботі міжвідомчих мультидисциплінарних команд, а саме: послуги можуть надавати сімейні лікарі, сімейні психологи, фахівці із соціальної роботи, які працюють на одній території, за одними етичними правилами як дійсно команди спеціалістів, не дублюючи діяльність одна одної.

При цьому, сімейним лікарям не потрібно буде витратити робочий час на вивчення соціальної ситуації, що призвела до кризових станів, збору соціально важливої інформації про родину, соціальне оточення людини в кризі, фактори, що спричинили погіршення стану здоров'я, на пошук центрів, організацій, що надають психологічну підтримку, не треба буде контактувати зі спеціалістами соціальних центрів, установ, що надають прихисток, правову підтримку, гуманітарну допомогу.

Сімейні професійні психологи не будуть відволікатись на виконання функцій лікарів, на вирішення питань щодо отримання доступу до лікування, відновлення документів, діяльності сервісних державних установ та організацій. Вони можуть працювати в штаті медичної установи, соціального закладу, неурядової організації, що представлена

в Реєстрі надавачів соціальних послуг, з якою буде підписані відповідна угода про партнерство (співпрацю) в роботі з людьми/родинами, які опинились у складних життєвих обставинах, переживають кризові стани.

Фахівці із соціальної роботи будуть виконувати свої функціональні обов'язки, відповідно до вимог чинного законодавства та державних стандартів надання саме соціальних послуг, менше будуть виконувати посередницьких функцій. Людині, яка опинилась в кризі, важко зорієнтуватись, яка послуга для неї є пріоритетною, важко відвідати декілька місць розташування медичних та соціальних установ в стислі терміни, важко орієнтуватись в умовах надання тієї чи іншої допомоги.

Комплексні послуги людині в кризі мають бути максимально наближеними до самої людини, без відтермінування можливостей працювати з різними профільними спеціалістами – членами однієї команди, що працює в умовах децентралізації на рівні мікрорайону, району за місцем фактичного перебування об'єкта професійної уваги.

Перспективним є вивчення питання щодо можливостей та поширення діяльності спеціалістів з базовою психологічною освітою, фахівців в галузі «Соціальна робота» на території медичних установ, закладів соціального обслуговування. Міжвідомча команда спеціалістів зможе спільно зробити оцінку кризової ситуації в рамках системного впровадження *холістичного підходу*, працювати за спільним індивідуальним планом роботи з людиною, системно обговорювати план та перспективи його виконання, прогнозувати та пропонувати узгоджені дії допомоги у виході з кризи. Ключовим принципом такого підходу є повага до самої людини, сім'ї як важливого потенційного партнера у вирішенні проблемних ситуацій, як суб'єкта родинної комплексної соціально-психологічної допомоги. Сімейний лікар, сімейний психолог, сімейний фахівець із соціальної роботи, які проходять спільну міжвідомчу підготовку за затвердженими Міністерством охорони здоров'я, Міністерством соціальної політики України програмами підвищення рівня кваліфікації в роботі з вразливими категоріями населення, пропонують людині (законному представнику) укласти угоду про надання медичної, психологічної, соціальної кваліфікованої допомоги, впроваджують в практичній діяльності інноваційні технології

діагностики, сімейної терапії, сімейного консультування, сімейної профілактики, сімейної абілітації, сімейної реабілітації з використанням методів сімейної конференції, сімейного навчання; можуть працювати як одна команда спеціалістів за рішенням об'єднаних територіальних громад, органів виконавчої ради, місцевого самоврядування. Такий підхід був започаткований ще в 1905 році фундатором соціальної роботи в сфері охорони здоров'я Річардом Каботом (США). Повноцінне комплексне лікування людини в кризі, повне її одужання неможливе без вирішення її актуальних соціальних проблем, що могли призвести до порушення життєдіяльності.

Такий інноваційний комплексний підхід забезпечення діяльності МДК, що працюватиме з конкретною родиною, в тому числі і на запобігання, попередження загострення кризових ситуацій, мінімізації їх наслідків відповідає і офіційному визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я такого терміну як «здоров'я» (преамбула Статуту ВООЗ).

Реалізація ініціативи – забезпечення на державному та регіональних рівнях всебічної підтримки (нормативної, фінансової, кадрової, матеріально-технічної, інформаційно-ресурсної, науково-дослідницької) діяльності міжвідомчих мультидисциплінарних команд спеціалістів комплексної медико-соціальної підтримки людей/сімей в кризових станах, які опинились у складних життєвих обставинах, дасть можливість скерувати державну соціальну політику у сфері охорони громадського, сімейного, психологічного, соціального здоров'я людини, забезпечити базові умови для мобільної комплексної підтримки наших співвітчизників, які переживають гострі кризові стани внаслідок військової агресії.

Види кризових станів людини з точки зору соціальної роботи

Запобігання виникненню та поширенню кризових явищ є одним з пріоритетів державної соціальної політики, політики у сфері громадського здоров'я. Важливими інформаційними ресурсами покращення ситуації на національному та регіональному рівнях може бути створення профілактичних соціальних телеканалів, громадського телебачення соціально-психологічної підтримки вразливих категорій

населення, доступних та безоплатних шкіл дистанційного навчання з питань сучасних соціально-медичних знань, ментального здоров'я, стресостійкості людини. Тому в зоні професійної соціальної уваги має бути кожна людина, яка звернулась або не звертається за підтримкою в силу своєї необізнаності (фахівці із соціальної роботи, психологи завжди готові до роботи з людиною за її добровільною згодою).

Соціальна робота в Україні має бути спрямована на науково обґрунтоване соціальне прогнозування розвитку негативних явищ в дитячому, молодіжному, батьківському середовищах, на реальну оцінку ситуацій та тенденцій в суспільстві, в першу чергу, серед уразливих категорій населення, на випередження ініціювання, керівництва процесами дослідження, формування державної та регіональних політики, планів спільних дій, впровадження ефективних інтервенцій, технологій профілактичної роботи, соціально-психологічної підтримки людей з поведінковими відхиленнями.

З точки зору соціальної роботи Т.С. Семигіна визначає наступні види кризових станів людини. *Криза неприйняття наявності кризи* – неприйняття, заперечення наявності проблеми зловживання психоактивними речовинами, достовірності результатів тестування на ВІЛ-інфекцію, вірусні гепатити В, С, Д; неприйняття фактів насильства у відношенні до себе, до домашніх, неприйняття необхідності щось змінювати в своєму житті, в ризикованій поведінці, неприйняття пропозицій надавачів соціальних послуг щодо перспектив контактування, можливостей отримання послуг на добровільних засадах. Як правило, до фахівців із соціальної роботи звертаються за допомогою члени таких родин, співзалежні, жертви або свідки домашнього насильства (Семигіна, 2020).

Криза неприйняття наявності криз (ментальних, поведінкових, сімейних, соціальних) може розцінюватись як негативне соціальне явище, розповсюджене в Україні. Бракує досліджень серед людей, які практично ніколи не звертались за сторонньою професійною допомогою, не мають підписаної декларації з сімейним лікарем, не готові до спілкування з практичними психологами, фахівцями із соціальної роботи. Вони не вважають свою поведінку ризикованою, небезпечною для себе та оточуючих, тема особистої відповідальності не є для них

актуальною. В роботі з такою категорією населення слід враховувати як міжнародний, так і вітчизняний теоретико-практичний досвід.

Методи, що використовують надавачі соціальних послуг в практичній діяльності: індивідуальне та сімейне консультування, мотиваційне інтерв'ю, метод біографії, метод аналогії, метод самоаналізу ситуації, метод ситуаційного аналізу, метод заохочення до покрокових дій, когнітивно-біхевіоральна терапія, метод позитивних змін, метод позитивного підкріплення поведінки, методи сімейної терапії; методи психологічної діагностики членів родини, які переживають кризові ситуації, метод групової роботи за програмою «12 кроків», що активно використовується в діяльності груп взаємодопомоги Ал-Анон (родичі та преставники близького оточення людей з проблемами зловживання алкоголем), Нар-Анон (члени сімей та представники соціального оточення осіб, які вживають наркотичні речовини).

У роботі з людьми, які заперечують наявність в них соціальних проблем, акцентують увагу на тому, що проблеми та кризи у їх рідних, потрібно орієнтуватись на їх добровільну згоду на контактування, без нав'язування різнопрофільних спеціалістів та примусовості до отримання послуг. Серед методів, технік, які використовуються надавачами соціальних послуг, слід відзначити наступні: спостереження, консультування з використанням технік активного слухання, метод самоідентифікації, метод власної оцінки ситуації та можливих шляхів її вирішення, метод «рівний рівному» з залученням до консультування (за згодою людини) підготовленого соціального робітника або добровільного помічника на громадських засадах з числа колишніх вживачів психоактивних речовин або учасника АТО/ООС, метод акцентованої уваги на темах, цікавих для співрозмовника, які не торкаються безпосередньо основних питань для обговорення, метод дистанціювання від проблеми ризикованої поведінки та зловживання психоактивними речовинами, метод формування довіри та перспектив взаємодії. Надавачі соціальних послуг не засуджують, не оцінюють людину, яка поки заперечує наявність кризової ситуації, не примушують її визнавати свою негативну роль. Процес взаємодії в соціальній роботі базується на принципах добровільності, неупередженості до сприйняття такої людини, у якої є право вибору, право відмови від спілкування зі спеціалістами соціальної роботи.

Також соціальною проблемою є криза неприйняття медичного діагнозу ризикованої поведінки. Серед різних верств населення далеко не поодинокими є факти заперечення наявності (можливості) медичного діагнозу, пов'язаного з соціально небезпечними захворюваннями, небажання щось змінювати в культурі ставлення до власного здоров'я. «В мене не може бути ВІЛ-інфекції, тому що ніколи не вживав(-ла) наркотичні речовини ін'єкційним шляхом»; «Який гепатит В чи С? В мене 2 вищі освіти»..., «Ми інтелігентна родина. Про яку ризиковану поведінку 15 – річної доньки, яка навчалась в художній студії, Ви говорите?». Така особистісна або навіть сімейна позиція викликана наступними факторами:

- ✓ відсутністю достовірної, сучасної, науково обґрунтованої інформації у людей про дане захворювання та перспективи життя з ним, правової та соціальної захищеності, можливості долати кризові стани, сподіватись на фізичне, психологічне та соціальне одужання;
- ✓ побоюваннями щодо можливих стигматизації та дискримінації людини з такими діагнозами на рівні сім'ї, близького оточення, на робочому місці («можуть відвернутись родичі, друзі, знайомі»);
- ✓ небажанням «виносити сміття з власного тіла та домівки»;
- ✓ наявністю негативного досвіду звернення за допомогою – «а ось колись мого знайомого з такою проблемою образили лікарі»;
- ✓ неготовністю виконувати рекомендації лікарів, психологів, фахівців із соціальної роботи;
- ✓ необґрунтованими сподіваннями на альтернативні форми «зцілення», на самолікування;
- ✓ відсутністю прихильності до будь-якого лікування.

У роботі з такими людьми, неадаптованими до медичного діагнозу, повсякденного життя в умовах регламентованого прийому медичних препаратів важливо використовувати комунікативний, інформаційно-консультативний потенціал підготовлених людей, добровільних помічників на громадських засадах, які працюють за методом «рівний рівному», мають позитивний досвід лікування, соціальної та сімейної адаптації, виходу з кризи медичного діагнозу. Цей метод активно застосовується в роботі з людьми, які дізнались про свій статус ВІЛ+, гепатит С+, гепатит В+, в діяльності таких сервісних організацій як «БО «100 ВІДСОТКІВ ЖИТТЯ. Київський регіон»,

БО «Позитивні жінки», Всеукраїнська благодійна організація «КОН-ВІКТУС УКРАЇНА», ГО «Клуб Еней», Всеукраїнський благодійний фонд «ДРОП ІН ЦЕНТР», ГО «BCD».

Люди з кризою неприйняття діагнозу коректно запрошуються до можливого діалогу під час проведення закритих груп взаємодопомоги в соціальних мережах, до спілкування, в тому числі і на умовах анонімності з онлайн-консультантами, парапсихологами, які мають такий же медичний діагноз; отримують спеціальну базову літературу щодо особливостей та перспектив успішного життя з даним захворюванням.

У практичній роботі з тими, хто переживає кризу неприйняття діагнозу, застосовуються і інші методи соціальної роботи: психологічне консультування, метод позитивного досвіду, метод «старшої сестри», метод заохочення до покрокових дій. Базовими є технології соціально-психологічної діагностики та ведення випадку. Слід зазначити, що випадок розуміється не як людина з великою можливою кількістю невирішених проблем, що призвели до кризового стану, а як конкретна ситуація конкретної людини, що потребує професійної оцінки та втручання.

Криза самостигматизації та самодискримінації, самоприниження, зневіри у можливості подолання кризових станів, у власні сили, зневіри у професіоналізм спеціалістів може призвести до соціальної ізоляції такої людини. Фахівцям із соціальної роботи та психологам важливо орієнтуватись на ресурси людей, які ще не втратили можливостей та бажання контактувати з пригніченою особою, вивчати соціальну ситуацію, обставини, що призвели до такої кризи.

Можливими методами роботи є наступні: метод спостереження, метод збору інформації про людину, яка опинилась в такому становищі, метод опитування, метод психологічного заохочення, метод залучення до участі в заходах навчання, змістовного дозвілля, різні форми арт-терапії, метод психологічної діагностики, метод спонсорства (наставництва) добровільним помічником на громадських засадах, представником спільноти. Останній з перерахованих методів є одним з найбільш розповсюджених в Україні в роботі з людьми з проблемами зловживання психоактивними речовинами, з заниженою або завищеною самооцінкою. Як правило, спонсором за взаємною

добровільною згодою обох сторін стає член спільноти з досвідом перебування в стані ремісії не менше 5 років.

Криза соціальної самотності, втрати соціальної значущості, самоізоляції, нереалізованих здібностей, талантів, життєвих планів, соціальної ностальгії за минулим стосується не тільки людей поважного віку, безробітних осіб, творчих особистостей, підлітків, у яких конфлікти в родині, які не мають позитивних соціальних зв'язків. Дієвими можуть бути методи інформаційного заохочення до участі в групових заходах культурно-мистецького життя, спортивно-оздоровчих заходів, індивідуальне опитування щодо визначення сфери інтересів людини; біографічний метод, метод опори на бажання та внутрішні ресурси самої людини, методи арт-терапії; метод особистої участі в організації, підготовці, проведенні заходів змістовного дозвілля; технологія залучення до волонтерської діяльності; соціальне навчання.

Кризу соціальної адаптації, невміння змінюватись в нових умовах соціуму та соціальних обставин, пристосуватись до них переживають не тільки люди, які перебували в місцях позбавлення волі, особи з інвалідністю, внутрішньо переміщені особи, трудові мігранти, але і люди з кризою втрати близької людини, ті, хто дізнався про свій позитивний ВІЛ-статус, медичний діагноз, пов'язаний з хронічними захворюваннями. Криза соціальної адаптації не є короткотривалою та потребує більш комплексного підходу щодо можливостей виходу з неї. Це зумовлює розвиток мережі адаптаційних центрів як державних (будинки соціального піклування, центри соціально-психологічної допомоги, соціальні гуртожитки для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківської опіки, піклування, центри комплексної допомоги людям з інвалідністю), так і недержавних (соціальні квартири, соціальні гуртожитки, будинки милосердя), поширення діяльності центрів денного перебування для людей з кризами соціальної адаптації.

Криза невміння приймати зважені рішення, опесередкованої участі у вирішенні власних проблемних питань («якось все стане на своїй місці без моєї безпосередньої участі»), криза соціальної апатії торкається, в першу чергу, людей- «жертв» соціального насильства в родині, в соціумі. Як правило, таких людей на консультації приводять їх «кривдники» та ще вимагають бути присутніми на кожній зустрічі.

Фахівцям із соціальної роботи треба робити акценти на правах людини отримувати індивідуальні соціальні послуги, на професійних правах надавачів послуг визначати методи та форми роботи в кожному конкретному випадку з кожною конкретною людиною.

Рекомендується використовувати наступні методи соціальної роботи: спостереження, індивідуальне опитування, індивідуальна консультація, метод обговорення ситуації, психологічна діагностика, метод ідентифікації та самооцінки, метод «рівний-рівному», метод міжособистісного дистанціювання, сімейні конференції. Таким отримувачам соціальних послуг слід пропонувати участь в групових зустрічах із психологами, арт-терапевтами, в заходах соціального навчання.

Варто зазначити, що діагностику стану людини перебування її в кризі (або її відсутності) здійснюють члени МДК, відповідно до своїх професійних повноважень та компетенцій. Тому саме психологічна оцінка конкретної ситуації має вплинути на прийняття спільного рішення щодо ведення випадку. Психологічна та соціальна діагностика суттєво відрізняються від медичної. Ось чому професіоналізм взаємодії спеціалістів як членів однієї команди залежить від багатьох факторів: взаємоповаги, взаємодовіри, прозорості в спільній діяльності, відсутності домінування в команді за ознаками (вислуга років, досвід роботи саме в цій установі або організації). Важливу роль в роботі МДК має відігравати саме науковий консультант, супервізор практичної діяльності спеціалістів, які працюють з людьми в кризі.

Особливості комплексної соціальної допомоги людині в кризі в умовах воєнного часу

На виконання постанови Кабінету Міністрів України від 07.05.2022 № 560 «Про внесення змін до деяких постанов КМУ щодо надання соціальних послуг у разі введення надзвичайного або воєнного стану в Україні або окремих її місцевостях», в практиці соціальної роботи використовується спрощена система надання екстреної/кризової допомоги пріоритетним категоріям населення, надавачами соціальних послуг проводиться оперативна оцінка ситуації, що загрожує життю, здоров'ю людини, в першу чергу, людини з інвалідністю, похилого віку, внутрішньо переміщених осіб/родин.

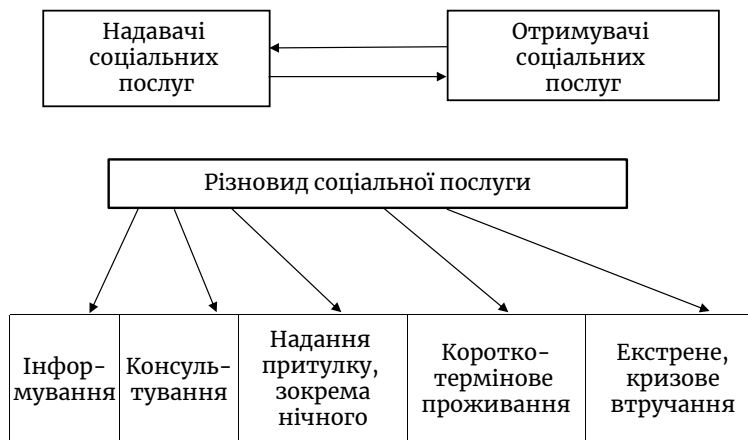


Рис. 1. Екстрені соціальні послуги людині в кризі в умовах воєнного часу

Протягом однієї доби уповноваженим органом/надавачем соціальних послуг приймається рішення та забезпечується надання наступних послуг як екстрених.

Таблиця 2

Перелік екстрених соціальних послуг людині в кризі

Назва послуги
Представництво інтересів
Підтримане проживання осіб поважного віку та осіб з інвалідністю, бездомних осіб
Соціальний супровід сімей/осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах
Догляд вдома
Догляд стаціонарний
Денний догляд, денний догляд дітей з інвалідністю
Паліативний догляд
Соціально-психологічна реабілітація
Натуральна допомога
Переклад жестовою мовою
Транспортні послуги

Вимоги чинного законодавства дозволили мобілізувати всі наявні ресурси соціальної роботи, залучити за підтримки міжнародних агенцій, донорських організацій, релігійних спільнот нові послуги. Характеристиками комплексної соціальної допомоги людям, родинам, які опинились в кризових ситуаціях в умовах воєнного часу є наступні:

- ✓ збереження фінансування, кадрових потужностей, інформаційно-методичних, матеріально-технічних ресурсів діяльності державних установ соціальної сфери, використання технології соціального замовлення за бюджетні кошти на конкретні соціальні послуги;

- ✓ ініціювання та підтримка органами державної влади, міжнародними організаціями створення та функціонування інноваційних кризових центрів, шелтерів, мобільних служб, МДК соціально-психологічної підтримки людей, сімей, які опинились у складних життєвих обставинах;

- ✓ активізація діяльності неурядових організацій, благодійних фондів, волонтерського руху, спільнот в наданні соціальної підтримки постраждалим внаслідок воєнних дій;

- ✓ забезпечення навчання надавачів соціальних послуг, які працюють з людьми в кризі, з врахуванням та можливостями вивчення кращого міжнародного та вітчизняного досвіду (в тому числі і в очному режимі);

- ✓ забезпечення умов для внутрішньо переміщених осіб/родин для отримання комплексних соціальних послуг в екстремому порядку за місцем їх фактичного перебування;

- ✓ розвиток партнерства з закордонними соціальними та медичними установами, сервісними організаціями щодо забезпечення лікування, соціальної адаптації, соціальної реабілітації та соціальної інтеграції громадян України, які виїхали за межі нашої держави.

Серед інноваційних кризових центрів, створених за умов воєнного часу, можна відзначити наступні. В травні 2022 року на базі відділень комунального некомерційного підприємства «Київська міська наркологічна клінічна лікарня «Соціотерапія» створений спеціальний консультативний, лікувально-реабілітаційний підрозділ «Київський міський кризовий центр «Соціотерапія». Лікувальна та психологічна

допомога надається в плановому порядку людям, які через війну на території України отримали та продовжують отримувати психологічні травми у зв'язку з перебуванням в зоні бойових дій, втратою домівок, ризиками загинути під обстрілами та бомбардуванням ворога в містах та селах вільних від окупації. В основу психологічної допомоги в Центрі покладено авторську концепцію структурної кризової терапії, що реалізується за сучасною лікувально-реабілітаційною програмою, націленою на роботу з гострою реакцією на стрес, з пост-травматичними стресовими, тривожними та депресивними розладами. Лікувальні та реабілітаційні заходи програми надаються безкоштовно тривалістю до чотирьох тижнів, з можливістю проживання в умовах стаціонару.

В травні 2022 року в Києві за всебічної підтримки Київської міської державної адміністрації відкрився новий центр комплексної соціально-медичної, психологічної, гуманітарної допомоги. В Благодійній організації «Благодійний фонд «Я-Маріуполь»» втілюється в життя базовий принцип взаємопідтримки: маріупольці для маріупольців, які опинилися в скрутних умовах внаслідок збройної агресії російської федерації. Допомога надається через мережу гуманітарних центрів «Я-Маріуполь», відкритих у багатьох регіонах країни. В центрі працює ціла команда спеціалістів (сімейний лікар, з яким можна прямо на місці укласти декларацію, психологи, соціальні працівники, юристи), що сприяють вирішенню проблем людей, які опинилися в різних кризових ситуаціях.

В травні 2022 року для внутрішньо переміщених осіб Всеукраїнською благодійною організацією «КОНВІКТУС Україна» в Оболонському районі Києва відкрився *Консультативний центр «Безпечний простір Safe Space»*. Мультидисциплінарною командою спеціалістів (психологи, лікар, фахівці із соціальної роботи, юрист) надаються базові соціальні послуги переселенцям, які перебувають в кризових ситуаціях, в тому числі і тим, хто має соціально небезпечні захворювання (ВІЛ-інфекція, туберкульоз, вірусні гепатити В, С, Д), зловживає психоактивними речовинами, потребує супроводу до медичних спеціалізованих установ Києва.

У рамках проєкту «Швидке реагування, щоб задовольнити основні потреби сімей ВПО, які постраждали від кризи в Україні» вдосконалив

свою діяльність денний центр допомоги дівчатам та молодим жінкам, які опинились у складних життєвих обставинах «Право на здоров'я», створений Міжнародною організацією HealthRight International, Міжнародним благодійним фондом «Українська фундація громадського здоров'я», що здійснює свою діяльність за підтримки World Vision (WV). Команда спеціалістів центру (психологи, соціальні працівники, соціальний педагог, дитячий лікар, юрист) використовує на практиці ефективні технології соціальної профілактики, консультування, соціально-педагогічного, психологічного супроводу сімей з дітьми (ВПО), методи сімейної діагностики, сімейної терапії. Всі послуги надаються безкоштовно. Для вагітних жінок, породіль, матерів з малолітніми дітьми, які зазнали різних форм домашнього насильства, працює Соціальна квартира організації за підтримки Київського міського центру соціальних служб.

У 21 області України забезпечена практична робота 100 мобільних бригад соціально-психологічної допомоги, до складу яких входять підготовлені психологи та соціальні працівники, які надають допомогу постраждалим від домашнього насильства або насильства за ознакою статі. Спеціалісти оперативне реагують на повідомлення про випадки насильства, інформують людей про їхні права та можливості отримання комплексних послуг, в тому числі і притулку в кризових кімнатах, шелтерах, центрах соціально-психологічної допомоги надають необхідну психологічну підтримку з питань кризових станів, оцінки ситуацій, що призвели до складних життєвих обставин. Команди спеціалістів працюють з людьми незалежно від їх віку, соціального статусу, наявності чи відсутності документів, місця реєстрації. Послуги надаються безоплатно та конфіденційно. Гарячі кризові консультативні лінії для українців, які вимушені були евакуюватись, працюють більш ніж в 20 країнах Європи. Це є показником професійного партнерства у сфері міжнародної соціально-психологічної підтримки людей, які опинились в кризі.

Діяльність нових центрів, впровадження експериментальних форм у сфері професійної соціальної допомоги свідчить про стабільність політичної волі в розвитку інфраструктури доступних соціальних послуг, про оперативність в прийнятті управлінських рішень на рівні

регіонів, про розвиток міжнародної співпраці в умовах воєнного часу, про спроможність соціальних державних структур та неурядових сервісних організацій дієво реагувати на виклики часу, впроваджувати інноваційні технології в роботі з людьми/родинами, які опинились у кризових ситуаціях та самотужки не можуть їх подолати.

Висновки. Таким чином, соціальні складові в наданні комплексної допомоги людині в кризі є невід'ємною частиною впровадження гуманістичного, холістичного, клієнтоцентрованого, командного підходів у процесі надання доступних та адресних послуг. Робота міжвідомчих команд комплексної допомоги людині в кризі є недосконалою без наукового, нормативно-правового, методичного, інформаційно-ресурсного супроводу, без додаткових заходів міжвідомчого навчання різнопрофільних спеціалістів, без чіткої, структурованої системи супервізії, моніторингу та оцінювання практичної діяльності, без максимально можливого залучення суб'єктів соціальної роботи до роботи самої команди, без залучення ресурсів інших надавачів соціальних послуг з числа неурядових сервісних організацій, без спільного соціального прогнозування розвитку ситуації.

У практиці соціальній роботі не існує безнадійних ситуацій, «бездоріжжя» в можливих виходах із кризи, примусовості в отриманні послуг. Соціальна робота є стандартизованою, але не стандартною, націленою на досягнення спільними зусиллями спільного результату.

В умовах воєнного часу соціальна та медична сфера України, психологічні служби витримали важкі випробування реаліями криз та кризових явищ та зуміли мобілізуватись для практичної діяльності з людьми, родинами, які постраждали внаслідок військової агресії. Робота міжвідомчих МДК має перспективи розвитку та поширення діяльності в Україні.

Крім міжвідомчих команд комплексної допомоги людині в кризі на рівні з державної профільної установою, неурядовими організаціями, можуть працювати і команди експертів районного, міського, обласного, національного рівнів з можливістю розглядів найбільш складних випадків за добровільною згодою самої людини.

Список використаної літератури

1. Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VII «Про соціальні послуги».
2. Наказ Міністерства соціальної політики України від 23.06.2020 р. № 429 «Про затвердження Класифікатора соціальних послуг».
3. Наказ Міністерства соціальної політики України 01.07. 2016 р. № 716 «Державний стандарт соціальної послуги кризового та екстреного втручання».
4. Наказ Міністерства соціальної політики України від 12.06.2020 р. № 414 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо супервізії працівників, які надають соціальні послуги».
5. Наказ Мінекономіки України від 20.06.2020 р. № 1179 «Про затвердження професійного стандарту «Фахівець із соціальної роботи»
6. Постанова Кабінету Міністрів України від 07.05.2022 р. № 560 «Про внесення змін до деяких постанов КМУ щодо надання соціальних послуг у разі введення надзвичайного або воєнного стану в Україні або окремих її місцевостях»
7. Постанова Кабінету Міністрів України від 01.06.2020 р. № 587 «Про організацію надання соціальних послуг».
8. Постанова Кабінету Міністрів України від 03.03.2020 р. № 185 «Про затвердження критеріїв діяльності надавачів соціальних послуг».
9. Семигіна Т.С. Сучасна соціальна робота. Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.

Розділ 7
**АКТИВІЗАЦІЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ
ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ
ІНФОРМАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Chapter 7
**ACTIVATION OF PRESCHOOL
CHILDREN'S CREATIVE POTENTIAL
IN CONDITIONS OF INFORMATION UNCERTAINTY**

Yuliia Hulko

*Candidate of Psychological Sciences,
Senior Researcher of the Department of Psychology of Creativity
of H. S. Kostiuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine;
Associate Professor of the Department of Psychology,
Social Work and Pedagogy of the Educational and Scientific Humanitarian
Institute of V. I. Vernadsky Taurida National University,
Kyiv, Ukraine*

The ways of activating the creative potential of preschool children, proposed in this work, are based on a number of creative constructology provisions as a direction of domestic science. These provisions characterize the functional, meaningful and essential characteristics of creative potential. The first of them concerns the leading role of mental analogization. Originating and developing in the imitation activity, analogization involves the creation of similar samples in the subject-practical external plan, or (and) in the figurative, imaginary internal plan. In conditions complicated by information uncertainty, the analogization process has certain stages: 1) selective perception of the sample by the child, which is the actual search and finding of the analogue, or its part; 2) experimental tests of transferring the

sample to one's own activity, which give rise to a deeper understanding of how to act; 3) transformations of the sample that occur during transfer, due to which the child's understanding of both the model of activity and his capabilities deepens. The next statement is about the leading role of combining, when children combine known samples – analogues or their parts in the structure of one semantic whole. It is not only about the objective combining, but also the mental combining of ideas, projects in one semantic construct. The third provision is on inversion reconstruction. It is about inversion objective and mental actions that allow children to act "outside the situation" thereby overcoming its unfavourable uncertainty.

A separate type of activity aimed at overcoming uncertainty is creative children's experimentation. Existing as a separate type of activity, creative experimentation is also woven into various types of children's creative activity, increasing their effectiveness. Basing on the above, diagnostic and developmental work with children consists in activating their natural ability to analogize, combine and reconstruct in various types of visual and verbal creative activity. Thus, preschool children learn to organize new, uncertain information presented in different forms (verbal, figurative, objective), form new semantic constructs from it, and thus define (understand) it. The work shows how complicating conditions lead to changes in the operational and semantic aspects of the preschool child's activity, as well as to general changes in the type of creative activity.

Гулько Юлія Анатоліївна

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки,
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського,
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

Пошук нових шляхів активізації творчого потенціалу дітей обумовлений складними, умовами сьогодення, серед яких значне місце займає інформаційна невизначеність. Функціональні, змістовні та сутнісні характеристики творчого потенціалу дітей розкриваються через ряд положень такого направлення вітчизняної науки як творча конструктологія. Пріоритетними серед них є положення про провідну роль розумового

та предметного аналізування, конструювання та інверсійного реконструювання. Розкривається роль творчого дитячого експериментування як механізму подолання інформаційної невизначеності. Висвітлюються практичні напрями роботи щодо активізації творчого потенціалу у різних видах конструктивної діяльності дошкільників.

Постановка проблеми. Умови життя сучасної дитини дошкільного віку значно відрізняються від тих, що були ще кілька десятиліть тому. Сучасні діти перебувають в умовах надлишкової інформації, яку отримують з медійних застосунків і в той же час не доотримують інформацію різної модальності потрібної для їх нормального розвитку. Хаотизація інформації, яка оточує сучасну дитину, обумовлює хаотизацію її діяльності, блокування творчих інтенцій, розвитку в цілому. Сказане обумовлює необхідність пошуку нових шляхів активізації потенційної здатності дитини виробляти творчі напрями діяльності в ускладнених умовах.

Дошкільний вік по праву вважається періодом яскравого прояву творчості. Саме протягом цього достатньо тривалого етапу від 3 до 6–7 років, найбільш очевидно проявляється творча домінанта розвитку психіки дитини. А та неповторна своєрідність з якою малюк входить в світ культури та відносин між людьми, освоює мовлення, породжує ігри та різноманітні форми дитячого експериментування, дозволяє побачити індивідну специфіку його творчого потенціалу. Творчий потенціал (від лат. «*potentia*» – сила) дитини прийнято трактувати у двох аспектах. Відповідно першого про нього говорять в контексті прояву обдарованості, таланту, геніальності (Губенко, 2019; Кульчицька, 1998; Музика 2020). Нам представляється важливим другий аспект, в контексті якого під творчим потенціалом дитини дошкільного віку розуміється все різноманіття її входження в світ культури та соціуму. В такому трактуванні творчий потенціал дошкільника відображає унікальну для кожної окремої дитини стратегію її розвитку. Орієнтуючись на ряд праць вітчизняних вчених (Моляко, 2021: 6–14; Біла, 2021: 15–22; Ваганова, 2022; Гурковська, 2008; Піроженко, 2016) творчий потенціал можна представити як такий, що містить наступні складові: генетичний потенціал (здатки дитини); набутий потенціал

(ті компетентності дитини, що дозволяють їй справлятися з різноманітними розумовими задачами); регуляторно-особистісний компонент потенціалу, який обумовлює неповторність творчого розв'язку. Окремими важливим компонентом творчого потенціалу є готовність дитини творчо діяти в умовах, що ускладнені різними негативними впливами зовнішнього і внутрішнього походження (Ваганова, 2022; Латиш, 2022), зокрема в умовах інформаційної невизначеності (Біла, 2011; Ваганова, 2022; Третяк, 2022).

Умови невизначеності певною мірою є звичними для дошкільника, адже досвід його малий і він часто зустрічається з тим, що йому було невідомо раніше і що не вкладається в сталі структури його досвіду. Тобто невизначеність, як повсякденне поле нових проблемних задач які треба розв'язувати – це умови природні і потрібні для розвитку дитини. А характерний для віку рівень пізнавальної активності, динаміка образного мислення та поява творчої уяви дозволяють дошкільнику розуміти і надавати невизначеному нові оригінальні смисли. Здоровий нормотиповий дошкільник успішно орієнтується в умовах невизначеності, зокрема інформаційної невизначеності, а за рядом сучасних даних (Моляко, 2007; Ваганова, 2018: 47–58; Гулько, 2018: 32–42;) здатний успішно виробляти творчі розумові стратегії сприйняття і розуміння нової інформації. Таким чином він набуває досвід орієнтування і впорядковування невизначеної інформації в певні смислові конструкти. А отже й нарощує свій творчий розумовий потенціал.

З іншого боку, умови невизначеності не завжди виступають стимуляторами розумової активності. Якщо поле невизначеності достатньо суттєве і дитина не може знайти в ньому смислових опор і в той же час ситуація змушує її діяти, то виникаючи при цьому негативні емоційні реакції і переживання блокують творчий потенціал. Наші спостереження показують, що у переважній більшості дошкільники у своїй поведінці «спускаються» до нижчих поведінкових форм реагування на несприятливу невизначену ситуацію. Це, по перше, психофізіологічні реакції, які несуть захисну функцію і дозволяють дитини адаптуватись до нового у біологічному плані. А по друге, й розумова сфера дитини починає функціонувати на рівнях, що відповідають ранньому, а не дошкільному віку. Такий відкат до більш ранніх, а часом примітивних

форм дозволяє зберегти фізіологічний баланс у складних ситуаціях, однак, з іншого боку, він суттєво позначається на розвитку дитини і тим більш не дає змоги успішно долати конкретні несприятливі обставини саме в психологічному плані. Сказане обумовлює необхідність шукати шляхи активізації творчого потенціалу дитини, зокрема розвивати її готовність творчо діяти в незвичних, ускладнених умовах.

Мета даної роботи полягає у виділенні пріоритетних положень на яких повинна спиратися практична робота спрямована на активізацію дитячого творчого потенціалу; визначенню ролі дитячого творчого експериментування, як механізму подолання інформаційної невизначеності; викладенні практичних напрямів роботи щодо актуалізації творчого потенціалу в різноманітних видах діяльності дошкільника.

*Основні методологічні положення, що визначають
шляхи активізації творчого потенціалу дошкільника*

За останні десятиліття у вітчизняній науці склалась чітка методологічна база, що дозволяє окреслити ряд положень на які необхідно спиратись при розробці шляхів активізації творчого потенціалу дитини в ускладнених умовах.

Першим слід назвати загальне положення про конструюючий характер пізнання, зокрема розроблено такий міждисциплінарний напрямок як творча конструкторологія (Моляко, 2007), що дозволяє вивчати аналогізуючий, комбінуючий та реконструюючий розум людини. Мова йде не тільки про конструювання (вибудовування) своєї діяльності і конкретних нових предметів або образів (предметних конструктивів), але так само про конструювання нових когнітивних структур і функцій (Моляко, 2018; Ваганова, 2018, Гулько, 2018).

Існує дві найбільш відомі точки зору на конструюючий характер психічної діяльності. В контексті біолого-психологічної концепції (Піаже, 20022) вся психічна діяльність конструюється суб'єктом, але лише за законами, що закладені біологічно. А в контексті культурно-історичної концепції (Виготський, 206) психічна діяльність створюється за законами, що склалися в ході історії людства, зокрема того культурного середовища, в якому суб'єкт розвивається, але ці закони також піддаються трансформаціям, а в процесі культурно-історичного

розвитку суспільства створюються нові. Ретроспективний погляд на психологічну науку за останнє сторіччя показує, що всі істотні розробки, особливо спрямовані на розвиток або формування психічних функцій, в більшій чи меншій мірі можуть розглядатися як конструктивістські.

Другим важливим положенням, розробленим у вітчизняній науці, є положення про ведучу роль розумового аналогізування. В складних ситуаціях невизначеності аналогізування передбачає пошук взірців по яким можна діяти. В самих свої простих предметно-практичних формах, аналогізування протікає як наслідування. Сам по собі феномен наслідування складний, багатоаспектний. Але ми зупинимось на тих його особливостях, що дозволяють говорити про його творчу суть. Протиставлення процесу наслідування і творчого процесу давно знято теоретичними та експериментальними дослідженнями (Бернштейна, 1947). Дійсно, навіть прості фізичні наслідувальні дії ніколи не бувають точною копією зразка (що підтверджують апаратні методики), що вже говорити про більш складні види суто психологічної розумової діяльності за зразком. За останній час встановлені та описані рівні наслідувальних дій дошкільнят, що дозволяють розвиватися їх творчим здібностям (Музика, Портницька, 2007). Проведені нами дослідження дозволили прослідкувати та описати розвиток процесів наслідування у дітей раннього та дошкільного віку. Зароджуючись як неусвідомлювані імітаційні дії, процес наслідування починає розвиватися завдяки таким мотиваційним компонентам як бажання зрозуміти, цікавість та спроби ствердити свої можливості у предметно-практичній площині. Початковий рівень розвитку наслідування саме як психологічного процесу, здійснюється при ведучій ролі перцептивних процесів, що нерозривно зв'язані з процесами спілкування. Коли сприймаючи ідею (взірець) наслідування безпосередньо органами відчуттів, дитина тут же відтворює його. Так дитина навчається культурно-фіксованим діям із предметом, але ще не осмислює їх. Суттєвою ознакою на цьому етапі є зв'язок конкретної дії з конкретним предметом в структурі наслідування. Наступний рівень розвитку наслідування – це наслідування, що здійснюється при ведучій ролі мнемічних процесів. Саме при домінуванні процесів пам'яті, радіючи процесу повторення, дитина буде відтворювати показаний їй раніше

зразок предметно практичних дій не спостерігаючи безпосередньо за діями дорослого. Перехідним етапом від наслідування в якому домінують процеси сприймання до наслідування в якому домінують мнемічні процеси, є відстрочене наслідування. Обов'язковою умовою відстроченого наслідування є сприймання – впізнавання предмета. Сприймання предмета і породжує асоціативне згадування дій з ним. Коли ж дитина керується бажанням відтворити дії з предметом не спостерігаючи цей предмет безпосередньо, сама знаходить предмет та діє з ним так як їй було показано раніше, тоді наслідування повністю протікає при домінуванні процесів пам'яті. Наступний рівень наслідування передбачає провідну роль наочно-дійового мислення. На другому році життя у дитини з'являється внутрішній план дій і наслідувальні дії дитини з предметом здійснюються за задумом (планом). Актуалізація образу дії з предметом збереженого у пам'яті спонукає дитину до відтворення предметних цілеспрямованих дій. І в цих діях все більше проступають розумові процеси.

На кінець раннього дитинства наслідування починає все більше набувати ознак аналогізування. Для цього характерне: 1) поява (актуалізація) певного образу-орієнтиру, який виконує функцію задуму дій дитини з предметами; 2) пошук і наявність предметів завдяки яким матеріалізує задумане у своїй предметній діяльності; 3) наявність замінних дій і замінних предметів у предметній діяльності дитини. По суті наслідування протікає як від-творення і стає предметно-практичним аналогізуванням. Адже в наслідувальних діях при перенесенні їх дитиною у власну діяльність трансформуються і операційні і смислова сторони дій. Зразки для наслідування дитині задає зовнішнє оточення, але повторювати вона буде те, що відповідає її бажанням і інтересам, її суб'єктивним уподобанням. Тому самодіяльний вибір об'єкта для наслідування є першим свідченням того, що наслідування протікає як авторський, як творчий процес. Отже, наслідуючи дошкільник завжди створює аналог в предметно-практичному зовнішньому плані, або (і) в образному уявному внутрішньому плані. В ускладнених умовах процес аналогізування має певні етапи: 1) вибіркове сприймання дитиною зразка, це власне пошук і знаходження аналога, або його частини, 2) експериментальні проби перенесення зразка

діяльності у власну діяльність, що породжують більш глибоке розуміння того як діяти, 3) трансформації зразка діяльності, що відбуваються при перенесенні, завдяки чому відбувається поглиблення розуміння дитиною як зразка діяльності так і своїх можливостей. У наслідуванні створюються суб'єктивно нові і суб'єктивно значущі творчі надбання, зокрема це процеси розуміння, що втілюються у нових осмислених знання і вміннях.

Третім назвемо положення про роль структурного та функціонального комбінування. Найбільш ґрунтовно специфіка творчого дитячого комбінування розкрита у сучасних дослідженнях (Латиш, 2022; Третяк, 2016). В звичайних умовах діти природньо легко комбінують аналоги або їх частини в структурі одного смислового цілого. Однак в ускладнених умовах така творча здатність частіше всього блокується. Отже, розвиваючи готовність дитини творчо діяти в умовах інформаційної невизначеності необхідно навчати її творчому комбінуванню. Для активізації творчого потенціалу дітей важливим є навчання предметному та розумовому комбінуванню.

Наступним, четвертим, є положення про роль дитячого реконструювання. Йдеться про перебудову дитиною того конструктивного цілого, що вже є. Дитяче реконструювання як правило, буває контрастним, йдеться про так звані інверсійні дії дитини, дії перевертні, що істотно змінюють структури або функції аналога. Психологічна суть інверсійних дій ґрунтовно показана на прикладах мовленнєвої дитячої творчості (Чуковський, 1958). Створюючи свої мовленнєві конструкції, діти часто не тільки міняють місцями слова, словосполучення, речення, а також часто вони протипоставлять смисли, створюють конструкції по принципу «навпаки». Саме такими смисловими інверсіями обумовлюється смислова оригінальність. Наведемо відомий приклад коли маленька дівчинка створила реконструкцію пісні і радісно виспівувала: «дам шматок молока та склянку пирога» (Чуковський, 1958). Як видно схема – структура речення повністю збережена, а ось смисл змінений. Саме завдяки реконструкціям мовленнєвих форм дошкільники засвоюють рідну мову. Процес предметно-практичного реконструювання також багатий на спонтанні інверсії, на роз'єднання встановлених структур та їх перестановку. Скажімо,

вбираючи паперову ляльку в паперову одяг, дівчинка одягла спідницю на голову ляльці так, що спідниця стала нагадувати зачіску. Такі контрасти смислів не тільки радують дітей, але і збагачують творчий досвід. У дитячому конструюванні з геометричних фігур прояви структурних і функціональних інверсій можна зустрічати досить часто. Круглі предмети діти часом замінюють квадратними або трикутними (чоловічки з трикутними головами, круглі кузова машин, квадратні сніговики та ін). Перестановкам і змінам на протилежні піддаватися можуть не тільки структури конструкцій, а й функції. Скажімо пластмасовий човник перетворюється в дах будиночка. Так само предметні дії дитини можуть здійснюватися альтернативними способами, які породжуються дитиною спонтанно. Скажімо, коли дитина бере предмет не кистями рук, а ліктями, причому новий знайдений спосіб її радує, або, в басейні надягає нарукавники для плавання не на руки, а на ноги тощо. Такі предметні і смислові інверсії веселять дітей, піднімають їм настрій і загалом видозмінюють всю ситуацію буття. Коли навколишня ситуація настільки несприятлива, що не передбачає можливостей до аналогізування або комбінування, найкращим шляхом активізувати творчу діяльність дитини – є показати їй можливість інверсій ситуації, інверсій смислів і предметних дій. Так діти вчаться діяти в ситуації «поза ситуацією» долаючи тим самим її несприятливу невизначеність. Часто подібні спонтанні, ніби надлишкові дії дітей дозволяють подолати внутрішні і зовнішні обмеження, які раніше не дозволяли дитині ефективно діяти.

Підсумовуючи вище сказане означимо, що активізація природної здатності дитини до аналогізування, комбінування та реконструювання призводить до того, що дошкільник навчається впорядковувати різну нову інформацію подану в різних формах (вербальній, образній, предметній), утворювати з неї нові структури таким чином визначати (розуміти) її.

*Дитяче експериментування як механізм
подолання інформаційної невизначеності*

Дитяче експериментування виникає спонтанно як специфічний вид дослідницької активності у дітей першого року життя і далі

розвивається стихійно в тих випадках, коли його розвиток відбувається без ведучого впливу дорослих. Сам термін «дитяче експериментування» введений у психологічну науку у минулому столітті (Поддьяков, 1977) зі «статусом» другої провідної діяльності, що функціонує поряд із грою в період дошкільного дитинства. Спостерігаючи за вільним експериментуванням дошкільнят, які залучають до своєї діяльності різноманітні предмети, залучають до своєї діяльності дорослих і інших дітей, можна бачити як діти самостійно створюють ситуації в яких виникає розуміння ними нових властивостей, нових функцій і структур того з чим вони діють. Класифікувати дитяче експериментування можна по виду протікання і по тій сфері в якій воно відбувається. Так експериментування може бути предметно-практичним і (або) внутрішнім розумовим. По тому в якій сфері діяльності відбувається, експериментування, воно може бути соціальним (коли діти пробують на дорослих і однолітках різні форми своєї поведінки), експериментування може бути з об'єктами живої і неживої природи, з предметами створеними людиною, зокрема предметами побуту, своїми іграшками тощо. Наведемо ознаки дитячого експериментування. Отже, мета експериментальних дій не задана на початку, адже вони здійснюються в умовах невизначеності і саме в експериментальних діях формується мета всієї її діяльності. Так як експериментальні дії завжди здійснюються у ситуаціях нерозуміння, то вони спрямовані на створення (конструювання) нових смислів. Завдяки експериментальним діям ті предмети або явища, що досліджуються, проявляють свої приховані властивості. Автором експериментів завжди виступає дитина, яка відтворює кожен раз один і той же експеримент для того щоб впевнитись у триманні одного і того ж результату, або перебудовує експериментування за власним бажанням. Експериментування, як окремий вид діяльності, зароджується у простих орієнтувальних діях дитини. Головна відмінність експериментальних дій з предметом від орієнтувальних дій полягає в тому, що у експериментальних діях завжди буде з'являтися образний задум. У дітей четвертого року життя він буде нечітким, але його вже можна фіксувати у вигляді передбачень, прогнозування дитиною результатів своєї діяльності. Отже у дитячому експериментуванні можна виділити певні етапи

протікання, ними є: 1) постановка задачі, або мети, що створюються в процесі експериментальних дій; 2) поява гіпотези щодо прихованих властивостей невизначеного предмета і гіпотези щодо своїх майбутніх дій з предметом; 3) розуміння нових властивостей предмета і того, що треба робити (або не робити) щоб вони проявлялись.

Наші спостереження за дошкільниками, що опиняються в нових несприятливих умовах дозволяють говорити про те, що саме завдяки експериментуванню з новими або знайомими предметами долається невизначеність ситуації. Невизначені ситуації супроводжуються невизначеністю предметів в них, а отже ніби «запрошують» дитину до експериментальних дій з ними. В окремих випадках діяльність з такими предметами може протікати як гра. Коли дитина створює уявну ситуацію і ігровий сюжет, бере на себе ігрову роль і виконує ігрові дії з предметами, однак умови невизначеності сприяють тому, що в таку гру дуже часто вплітаються експериментальні дії і не лише визначають її хід, а й призводять до зміни ігрової діяльності на суто експериментальну.

Дитяче експериментування починається з вибору дитиною предметів для своєї діяльності. З одного боку вибір предметів обумовлений вибірковістю сприйняття дитини в нових умовах, з іншого боку, вибір предмета та дії з ним вже визначені настановленнями, минулим досвідом або появою задуму дії в новій ситуації. Дитина може вибрати один предмет як основний (решта в його діяльності будуть відігравати другорядну допоміжну роль), а може вибрати кілька предметів як основних і використовувати їх в поєднанні один з одним. З одного боку, чим більше предметів використовує дитина в процесі експериментування, тим складніше створювана нею діяльність. З іншого боку і з одним або двома предметами дитина може осмислено і оригінально експериментувати ефективно діючи в нових умовах. При цьому завжди відбувається ускладнення експериментування, воно втрачає ознаки стихійності і починає підкорятись якомусь задуму. Тобто в діяльності дитини проступає трикомпонентна структура: дитина сама собі ставить задачу, створює задум її розв'язку і реалізує його. В процесі експериментування може відбуватись його розвиток від предметно практичного до розумового. Про це свідчить емоційне передбачення за

О.В. Запорожцем), яке виступатиме як гіпотетичне розуміння результату власного експерименту.

Найчастіше свої експерименти діти будують за принципом аналогізування, коли в ситуаціях невизначеності дитина діє по аналогії тому, як вона звикла діяти. Дитяче експериментування, що протікає за принципом комбінування характеризується тим, що дитина поєднує досліджуваний предмет із знайомими предметами, так, що і сам досліджуваний предмет і те, з чим він з'єднується, не лише змінюють свій вигляд, а і проявляють нові властивості. Згідно нашим спостереженням, дитяче експериментування, що відбувається за принципом комбінування, зустрічається з такою ж частотою як і експериментування, що здійснюється за принципом аналогізування. Дитяче експериментування, що здійснюється за принципом контрастного реконструювання, згідно наших спостережень, зустрічається рідше, ніж попередні види. Однак, воно дозволяє виявляти нові властивості добре знайомих дітям предметів. Для такого типу побудови діяльності характерне використання предмета протилежне тому, як він звично використовується у побуті.

Навчання дошкільників будувати свою експериментальну діяльність за принципом аналогізування, комбінування та альтернативного реконструювання значно підвищує ефективність творчої діяльності дитини в умовах інформаційної невизначеності.

Практичні напрями розвитку творчого потенціалу дошкільника

Як ми зазначали вище, активізація творчого потенціалу дитини в умовах невизначеності, передбачає розвиток готовності дітей творчо діяти в різноманітних нових ситуаціях. Для цього діти тренуються виконувати різні творчі завдання подані у вербальній наочній, предметній формах. Це дає можливість визначати індивідуальну спрямованість дитини на виконання завдань предметно-практичного плану, образотворчих завдань, або ж завдань на створення текстів.

Спеціалістам, які будуть проводити з дітьми роботу запропоновану нами, слід обов'язково враховувати, що будь-яке обстеження нормотипової дитини відображає всього лише тенденцію в розвитку, і не може тлумачитись як «діагноз». Також слід враховувати і той факт, що

є норма загальноприйнята, а є норма індивідуальна, тобто та норма за якою визначаються особливості розвитку дитини не щодо інших дітей одного з нею віку, а щодо самого себе в недавньому минулому. І на цю індивідуальну норму слід орієнтуватися в першу чергу. Не залежно від того як впоралась дитина із запропонованими завданнями, її слід похвалити за старання, а діагностично-розвивальну роботу проводити в такій формі, що б вона протікала як безпосереднє радісне творче спілкування дорослого і дитини.

Спершу можна запропонувати завдання на подолання невизначеності у предметно практичному плані. Для цього треба підготувати будь який незнайомий, безпечний для дитини предмет і пред'явити дитині. Важливо, що б дитина не зустрічала раніше цей предмет в побуті і не знала його призначення. У своїй роботі з дітьми ми використовували металеву конусоподібну фігуру (в інших варіантах використовували дощечку «Абако» або фрагмент фігурної ручки дверцят шафи). Головне щоб предмет був незнайомий дитині. Така процедура виключає впізнавання дитиною знайомого предмету, дитина не знає «що це» і «для чого це» і це дозволяє побачити які орієнтири дитина створює самостійно при подоланні невизначеності, на яку сферу зі свого життєвого досвіду вона схильна орієнтуватися; на структуру або на функції предмета звертається її думка при розумінні; які розумові дії переважають: предметно – практичні (зовнішні) або образні (внутрішні).

Також проявляється емоційна реакція дитини на невизначеність, – як вона сприйняла незнайомий предмет, чи почала задавати питання, якщо почала, то які то були питання. За характером питань стає очевидним чи намагається дитина самостійно зрозуміти що це за предмет, або звертається за допомогою до дорослого.

Коли інформаційна невизначеність долається шляхом підбору аналогів, тоді характерним буде підбір предметів і їх властивостей співпадаючих за зовнішнім виглядом і способом використання зі стимульним предметом. Іншими словами, підбір аналогів здійснюватиметься за структурними і (або) функціональними ознаками. Скажімо, оглядаючи конусоподібну залізну фігуру дитина скаже: «це схоже на ялинку» (будиночок, лялечку, ручку, паличку і т.ін.).

Коли невизначеність долається шляхом комбінаторних дій, тоді відбувається поєднання кількох знайомих аналогів або їх частин. Відповіді дітей можуть бути такими: кулька на ніжці, ніжик з круглим ковпачком, ялинка із зіркою, лялька з круглим капелюхом, олівець – копалка та ін.).

Обов'язково слід звертати увагу на осмисленість відповідей, тобто на те, наскільки відповідь адекватна поставленій задачі. Про осмисленість можна судити по тому на що орієнтується дитина під час аналогізування або комбінування. Аналоги, або їх комбінації можуть бути близькими, віддаленими і дуже віддаленими. Важливо відрізнити розумову тенденцію до пошуку віддалених складних аналогів або їх комбінацій від девіантних неосмислених відповідей.

Визначаючи незнайомий предмет, дитина може орієнтуватися:

– на структуру предмета, його зовнішній вигляд і складові його частини (дитина намагається визначити на що схожий предмет, відповідь може бути такою: це схоже на ялинку, або на ручку, на кульку в якій зверху ніжка з гострим кінцем);

– на функцію предмета (дитина визначає те, для чого може бути використаний предмет, скажімо, вона говорить, що їм можна проколоти папір, викопати ямку, крутити як дзиґу, повісити на ялинку як прикрасу тощо);

– на структурно-функціональні характеристики предмета.

Важливим є те які дії переважають у дитини – практичні предметні (експериментальні) або споглядальні. Широкий діапазон різноманітних експериментальних дій дає можливість побачити різні властивості незнайомого предмета. Скажімо, дитина може крутити, гладити, катати предмет по столу, намагатися дряпати гострим кінцем і т. д. Широкий діапазон експериментальних перетворюючих дій свідчить про високий рівень творчого потенціалу, тому що завдяки цим практичним експериментальним творчим діям дитина розуміє багато різних властивостей незнайомого предмета.

Експериментальні дії можуть призвести до такого перетворення предмету, що у ньому дитина знайде нові орієнтири для визначення. Скажімо, дитина розкручує предмет так щоб він швидко обертався навколо себе і розуміє, що так конусна пробка схожа на дзиґу. Так як

дитина сама являється автором цих орієнтирів (діями з предметом дитина по суті створила ці смислові орієнтири), вони стають провідними і визначають розумінні. Подібні перетворюючи дії, сприяють зміні (перетворенню) дитиною невизначеної ситуації у бік її визначення.

Наступне завдання спрямоване на з'ясування того, як дитина долає нерозуміння нової вербальної інформації. Для цього дошкільнику пропонуються різні тексти (невеликі оповідання, вірші, прислів'я). На перших етапах діагностичної роботи дошкільнятам найкраще пропонувати класичні українські поетичні твори (П. Воронько, Н. Забіли, М. Познанської, М. Пригари М. Сингаївського тощо). По-перше, діти не відчувають занадто великих труднощів при їх розумінні і не відбувається блокування інтерпретацій. По-друге, вірші завдяки специфіці ритму, стимулюють творче сприйняття і передбачають широке коло творчого тлумачення, отже і стимулюють творчий потенціал дитини. Спочатку психолог вмотивовує дитину на сприймання тексту, а потім просить дитину розповісти про що в ньому йдеться.

Вільно переказуючи текст вірша та відповідаючи на додаткові запитання, дитина продовжує розуміти те, що було незрозумілим їй на початку. Переказ – це своєрідне експериментальне конструювання із словесним матеріалом, адже дитина заново вибудовує текст, іноді переставляє місцями його частини, дещо пропускає, завдяки цьому відбувається визначення незрозумілого. Комбінаторні, реконструюючі дії дають можливість краще зрозуміти і засвоїти новий матеріал. Саме на природній властивості дошкільників експериментувати з мовленнєвим матеріалом слід будувати процес оптимізації творчого потенціалу.

Творчий розумовий потенціал проявляється і в тому, як дитина домислює незрозумілі місця, або продовження тексту. На цю перетворюючу особливість ми пропонуємо звернути особливу увагу, тому що вона свідчить про те, що розуміння тексту виходить на новий рівень. Наведемо приклад. Психолог читає п'ятирічній дитині уривок вірша Марії Познанської «Ромашка»:

*На стрункій, високій ніжці,
Біля річки, на лужку,
У косинці – білосніжці
Стрів я квітоньку таку.*

Ясним оком жовтуватим

Усміхалася мені...

Я хотів її зірвати,

А бджола сказала: – Ні!

А потім дитині задаються питання. Психолог: – Оленка, про що цей вірш?

Оленка: – Про квітку. Про квітку ромашку.

Психолог: – Правильно, молодець, перекажи, будь ласка, цей вірш своїми словами. Що було на початку?

Олена: – Дівчинка на галявинці побачила красиву ромашку. В неї серединка жовта, а пелюстки білі. Ромашка красива. Дівчинка хотіла її зірвати. А у середині сиділа бджілка і вона хотіла вжалити дівчинку. Але дівчинка відскочила і замахала на неї руками...

Як видно дитина розповідає те, про що прямо не говориться у вірші, але що мається на увазі. Завдяки цьому відбувається подальша образна трансформація смислу, врешті відбувається вихід «за» ситуацію описану у вірші. Завдяки цьому привнесенню «від себе» і комбінуванню фрагментів ситуації, долається незрозумілість, переказ стає інтерпретуючим, перетворюючим, тобто творчим. Але при цьому розуміння не стає девіантним, як видно з наведеного прикладу, саме перетворююча функція дозволяє найбільш повно визначати ситуацію описану у вірші.

Аналізуючи особливості дитячого переказу, можна визначати яка тенденція переважає у дитини – розуміння за аналогією або шляхом комбінування фрагментів образів і понять.

Якщо дитина виділяє якусь частину тексту й конструює переказ починаючи з виділеної частини, а потім додає ще частини переказу, то фіксується тенденція до комбінування (як у наведеному вище прикладі).

Якщо в переказі виділена частина віршу як основна, важлива, цілісна, а інші описані як фонові (або не описані зовсім), тоді діагностується тенденція до пошуку аналогів (аналогізування). Наприклад, інтерпретація може бути такою: «Бджола налякала дівчинку, не дала квітку зірвати». Як видно такий аналог є результатом узагальнення і свідчить про високий рівень розумового потенціалу.

Фіксація на одному фрагменті вірша при ігноруванні інших, не завжди свідчить про те, що дитина не сприйняла і не зрозуміла текст цілком. Адже, в першу чергу дитина переказує те, що її вразило

найбільше, те що близьке за досвідом. Така частина тексту і стає тим відправним початковим смисловим конструктом, від якого починається розвиватися розуміння.

Часто нова інформація сприймається дитиною дуже розрізнено. Ускладненість ситуації не дозволяє дитині знайти зв'язки між частинами. Так, скажімо, дитина обмежується пасивним перерахуванням героїв або їх дій. А виділені нею орієнтири суто суб'єктивні і не дозволяють сконструювати текст переказу, тому що ці орієнтири відводять думку від тексту вірша. Тоді психолог може використовувати цю ситуацію як початкову відправну точку розвитку розуміння. Відштовхуючись від суб'єктивних орієнтирів, як певних смислових домінант для дитини, обговорюючи їх з дитиною, психолог підводить до тих орієнтирів, що необхідні для визначення того, про що йшлося у тексті. Таким чином дитина вчиться бачити й об'єктивні дані.

Для формування готовності дитини творчо діяти в ускладнених умовах психолог може спеціально створювати різноманітні штучні ускладнення. Ускладнюючі умови можуть: негативно впливати, знижуючи якісний рівень творчої діяльності, або навіть унеможливаючи подальшу розумову роботу; нейтрально впливати; стимулювати творчу діяльність (Моляко, 2007).

Виділено ряд методів, використовуючи які можна не лише досліджувати те, як реагує дитина на ускладнення, а й розвивати готовність творчо діяти в різноманітних ускладнених умовах. Для роботи з дошкільниками найбільш підходять: метод інформаційної недостатності; метод раптових заборон; метод нових варіантів (Моляко, 2007: 237–245). Наші дані свідчать про те, що найкраще досліджувати вплив цих методів на прояв творчої активності пропонуючи дитині образотворчі види діяльності, зокрема ліплення. Коли дитина діє з глиною, кінетичним піском, спеціальними масами для ліплення, то отримує нові сенсорні стимули, які з одного боку заспокоюють насичують її перцептивну сферу, а з іншого провокують появу творчих ідей.

Так, метод інформаційної недостатності передбачає нехватку даних різного походження. В ситуації ліплення дитині виділяється замала кількість пластиліну і пропонується зліпити з нього достатньо складний об'єкт, скажімо пташку, або квітку. При цьому на столі неподалік

від дитини потрібно розкласти деякі інші предмети, якими можливо буде компенсувати недостатність пластиліну. Це може бути бусини, деталі конструктора, пластмасовий ніжик. Дитині не говориться про те, що ці предмети дозволяється застосовувати.

Використання цього методу по різному впливає на дошкільників, а саме:

1. Блокує творчу розумову діяльність, коли дитина перестає виконувати завдання, може проявляти негативні емоційні реакції.

2. Діяльність спрощується, здійснюється на нижчому рівні функціонування. Дитина переформулює для себе завдання виходячи із недостатності пластиліну і спростить його – почне ліпити кульку, паличку тощо. В таких випадках дошкільник, як правило, може сказати щось на кшталт, що з цього шматка пташка не вийде, а вийде лише колобок, запитає, а чи можна зліпити колобка тощо. Безумовно такі реакції дітей є адаптивно – творчими і свідчать про те, що вони вміють виходити із складної ситуації, однак високо оцінити їх не можна, тому що ігноруються вихідні умови завдання – ліпити конкретний об'єкт.

3. Стимулює творчу діяльність, розумовий пошук. Так, дитина розмірковуючи над тим, як можна виконати завдання, прийде до висновку, що треба використовувати підручні засоби. Почне досліджувати те, що ще є навколо неї окрім пластиліну, може запитати психолога чи можна брати інші предмети (бусинки тощо). А отримавши позитивну відповідь, розплющить шматочок пластиліну і на ньому бусинками виложити квітку, або намалює її пластмасовим ніжиком. В іншому випадку візьме прямокутний блок конструктора Лего, наліпить на нього пластиліновий дзьоб і очі та й скаже, що вийшов «дятел». Наведені приклади свідчать про здатність дошкільника створювати аналоги або комбінації за рахунок розумового виходу за межі ситуації.

Наступний метод «Раптових заборон» полягає в тому, що на будь-якому етапі ліплення дитині забороняється діяти так, як вона діяла до того. Використання цього методу може виступати яскравим свідченням того, що творчу активність дошкільника достатньо важко блокувати. Скажімо, якщо дитині запропонувати ліпити багато однакових вишеньок із пластиліну точно копіюючи зразок, то дитина через короткий час почне здійснювати свідомі спроби відхилитись від

зразка. Тобто буде трансформуватись задум (смысловий компонент) ліплення. До зліплених ягід вишні можуть додаватись інші ягоди чи фрукти, листя, хвостики, частина вишеньок утворить пластилінову гусінь тощо. Вишні можуть перетворюватись у колобоків, гудзиків, тарілочки тощо. Якщо в декларативній формі забороняти дитині це робити і вимагати дотримання зразку, до діти починають змінювати техніку ліплення. Ягідки будуть створюватись шляхом видавлювання, будуть спроби катати не в долоньках (за вимогою психолога), а об стіл тощо. В результаті змін техніки відбудуться неминучі зміни зовнішнього вигляду виробу. Якщо ж дітям забороняти змінювати хоч у мінімальному плані і зовнішній вигляд виробу і техніку (операційний бік дій), то як правило, дитина перенесе свою роботу в іншу сферу діяльності, захоче говорити про це з дорослим (жалітись), скаже, що хоче піти повчити ліпити малят тощо (вихід у комунікативну діяльність).

Схематично можна так представити вплив заборон на творчу діяльність дошкільника: Заборона імпровізувати із зовнішнім видом (змінювати смысловий компонент)

– дитина змінює техніку ліплення (трансформація операціонального компоненту) – заборона імпровізувати із задумом і змінювати техніку ліплення – дитина буде намагатись «виходити» в інші види діяльності.

Як різновид «Методу раптових заборон» можна розглядати «Метод нових варіантів». Його суть полягає в тому що б вимагати від дитини ліпити все нові і нові пластилінові вироби. Психолог пропонує дитині ліпити виріб лише з пласких кульок и паличок, інші деталі виліплювати забороняється як тільки дитина зробила свою пластилінову конструкцію, психолог вимагає від неї ліпити іншу. Як правило цей метод не викликає у дошкільнят негативних емоціональних реакцій, а налаштовує на творчий пошук.

Запропоновані нами шляхи активізації потенціалу дошкільника спрямовані на створення умов, що стимулюють прояв певних розумових дій аналогізування, комбінування, реконструювання. Цими умовами виступає система спеціально підібраних завдань. Орієнтовний перелік занять з ліплення спрямованих на розвиток здатності дітей до кожного виділеного виду розумових та предметних дій представлений у додатку В.

Окремими видом розвивальної роботи може стати використання здобутків нейропсихології здійснені останнім часом. Успіх діяльності в умовах інформаційної невизначеності належить саме сприйманню. Єдність сприймання у всіх модальностях (зоровій, слуховій, тактильній, нюховій) – починається з сприймання і розуміння себе, своєї тілесності, своїх рухів і дій та пов'язаних з цими діями емоцій. Представимо нашу рівневу модель сенсорно-емоційного розвитку дитини.

Перший рівень пов'язаний з розвитком емоційно-сенсорної сфери за рахунок усвідомлення дитиною свого тіла і своїх фізичних можливостей, спілкуванні з приводу практичної фізичної діяльності із дорослим. Тому коментуюча, узагальнююча та плануюча функції мовленнєвого спілкування з дитиною виходять на перший план. Дитина сприймає своє тіло і свої рухи і пов'язані з цим свої власні емоції (я хочу, я не хочу), вчиться відображати ці емоції за наслідуванням, створювати – показувати (демонструвати) емоцію по аналогії. Цей рівень включає різні види нейровправ згідно яким дітям пропонуються сенсорні стимули різних модальностей, так діти вчаться по різному емоційно реагувати на них. Паралельно з цим діти вчаться сприймати інших людей та предмети відносно свого власного тіла у просторі і демонструвати за пропонованим аналогом певну емоційну реакцію на сприйняте. При цьому пропонуються стимули як для часткового так і для цілісного сприймання (кольору, форми, розміру, віддаленості тощо). Всі аналізаторні системи (слухова, зорова, тактильна та ін.) повинні працювати на один предмет для формування інтеграційних зв'язків і створення цілісного константного образу сприйнятого.

Пропонуючи дитині раннього дошкільного віку виконати завдання на сприймання себе, свого тіла важливо закріплювати у дітей орієнтування за принципом аналогізування. «Постав ніжку як я. Топни як я. Топни правою ніжкою. Топни весело, як я. Топни правою ніжкою весело (відображаємо емоцію), а лівою ніжкою сердито (відображаємо емоцію)». Якщо йдеться про сприймання предметів та рухів відносно дитини, то пропонується виконати ряд експериментальних дій з цим предметом за аналогією, в яких предмети проявляють свої можливості (кругле котиться, котиться далеко, котиться близько, котиться до мене, котиться до тебе). Для збагачення власних відчуттів у роботі

застосовуються різноманітні сипучі матеріали (крупки, силіконові гранули, природні матеріали), малярні пензлики та валики, парні картки з різноманітними текстурами поверхні, масажні доріжки та килимки, балансири, тактильні мішечки, м'ячики різної текстури тощо.

Використовуючи нейровправи спрямовані на розуміння положення свого тіла у просторі, нових м'язових сприймань при напруженні цих м'язів та пов'язаних з цим емоцій, ми пропонуємо ряд вправ на стимуляцію вестибулярного апарату, покращення почуття рівноваги, та здатності тримати рівновагу. Для цього використовуються дошки-гойдалки, ослинчики-гойдалки, гамаки тощо. Подібні вправи допомагають відпрацьовувати розуміння емоції страху руху та задоволення від руху. Дитину саджають на баланsir просять взятися правою і лівою рукою за боки гойдалки і дитина розкачується в тому темпі, що комфортний для неї. Увага звертається на те, які емоції відчуває дитина при розгойдуванні. Адже швидке розгойдування може дитині подобатись (актуалізується увага на емоції «радість»), а повільне навпаки не подобатись (відпрацьовується емоція «сум» адже не можна швидко гойдатись). Однак швидке гойдання може викликати страх у дитини, особливо з дефіцитом розвитку сприймання свого тіла у просторі, тому увага акцентується на тих емоціях які викликають у дитини властивості предметів та дії з ними. Також увага дитини концентрується на тому як можна качатися з боку в бік, з переду і назад. Пропонується з боку у бік розгойдуватись весело, а веред та назад – сумно. Таким чином побудова як зовнішніх операціональних дій так і внутрішніх (смилових), створюється за принципом комбінування.

За цим же принципом комбінування здійснюється орієнтування дитини у пропонованому сенсорному матеріалі. Для цього, скажімо, дитині пропонується тиснути рукою і ногою по чергово на сенсорний килимок, а потім одночасно ногою тиснути на килимок, а рукою на кнопку на столі. Принци комбінування допомагає узгоджувати ряд координаційних систем «рука – око», «рука – око – нога» тощо необхідних для розвитку шкільної зрілості дитини. Відпрацьовуючи вправи спрямовані на інтеграцію сенсорно-моторних модальностей, важливо акцентувати увагу дитини на вираженні таких емоцій як здивування, засмучення з приводу невдач, радість від успіхів тощо.

Таким чином, завдяки аналогізуванню та комбінуванню різних сенсомоторних та емоційних патернів відбувається оптимальне збагачення сенсорно-емоційного досвіду дитини та формуються передумови для розвитку цілісного сприймання на основі окремих властивостей і функцій. Тобто йдеться про розвиток такої властивості сприймання як апперцепція, коли в дитини створюється образ предмета і по його окремим характеристикам сприйнятим в теперішньому часі, вона може його «добудувати» в образному плані, передбачати його наперед.

Другий рівень сенсорно-емоційного розвитку пов'язується з тим як дитина вчиться використовувати вже набутий сенсорно-емоційний досвід та створювати причинно наслідкові зв'язки. На цьому рівні дитина вчиться встановлювати зв'язки не лише між властивостями свого тіла, властивостями оточуючих предметів та своїх емоційних реакцій. Вона починає вчитися розуміти як її дії можуть бути сприйняти іншими, розуміти емоції інших людей (на основі власного досвіду) і встановлювати смислові зв'язки між своїми діями та діями й емоційними реакціями інших. Розуміння зв'язків властивостей предметів та емоцій відбувається відповідно з опорою більше на процеси пам'яті та аналітико-синтетичні розумові процеси.

Здійснювана нами експериментальна робота показує, що використання такої моделі у практичній роботі дозволяє вчити дітей раннього дошкільного віку успішно долати інформаційну невизначенність.

Висновки

1. Активізації творчого потенціалу дошкільника спираються на ряд положень такого направлення вітчизняної науки як творча конструкторологія. Ці положення характеризують функціональні, змістовні та сутнісні характеристики творчого потенціалу. Відповідно до цих положень активізація природної здатності дитини до аналогізування, комбінування та реконструювання призводить до того, що дошкільник навчається впорядковувати нову інформацію подану в різних формах (вербальній, образній, предметній), утворювати у ній смислові зв'язки і тим самим породжувати нові смислові структури. Таким чином невизначена інформація починає розумітися.

2. Провідним механізмом подолання інформаційної невизначеності виступає творче дитяче експериментування. Завдяки

експериментуванню предмети та явища розкривають приховані властивості, які не проявлялися раніше. Своєю суттю невизначені ситуації ніби «запрошують» дитину до експериментальних дій. Навчання дошкільників будувати свою експериментальну діяльність за принципом аналогізування, комбінування та альтернативного реконструювання оптимізує творчий потенціал і значно підвищує ефективність творчої діяльності дитини в умовах інформаційної невизначеності. У творчому дитячому експериментуванні виділено етапи протікання: 1) постановка мети, що створюються в процесі експериментальних дій; 2) поява гіпотези щодо прихованих властивостей невизначеного предмета або явища і гіпотези щодо своїх майбутніх дій; 3) здійснення предметних дій в яких розвивається розуміння нових властивостей предмета і того, як треба діяти щоб вони проявлялись.

3. Практичні напрями роботи спрямовані на розвиток готовності дітей творчо діяти в різноманітних нових ситуаціях. Для цього діти тренуються виконувати різні творчі завдання подані у вербальній наочній, предметній формах в умовах ускладнених різними зовнішніми впливами. Завдання будуються так щоб можна було оцінювати на яку сферу свого життя орієнтується дитина при подоланні невизначеності; до яких розумових дій більше схильна (аналогізуванню, комбінуванню чи реконструюванню), як створює суб'єктивні і об'єктивні смислові орієнтири слідуючи яким починає розуміти те що не було зрозумілим раніше; на структуру або на функції предмета звертається її думка при розумінні; які розумові дії переважають: предметно – практичні (зовнішні) або образні (внутрішні). Також оцінюються емоційні реакції дитини на невизначені ситуації. З'ясовано що умови інформаційної невизначеності призводять до блокування прояву творчого потенціалу дитини. Зокрема суттєво впливають як на операційну так і на смислову сторони її творчої діяльності. Змінюватись можуть не лише внутрішні принципи за яким здійснюється творча діяльність, а і її рівень та вид.

Подальші перспективи досліджень полягають у теоретико-експериментальному вивченні суб'єктивних орієнтирів і уподобані дошкільників в ситуаціях подолання інформаційної невизначеності.

Список використаної літератури

1. Аксіогінез обдарованої особистості в освітньому просторі : монографія / за ред. О.Л. Музики ; Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАН України. Київ : Слово, 2020. 160 с.
2. Бернштейн М.О. Біомеханіка і фізіологія рухів, М., 1997. 432 с.
3. Біла І.М. Психологія творчого конструювання в дошкільному віці К. : Веселка, 2011. 431 с.
4. Ваганова Н.А. Формування творчого мислення дітей 5-7 років в умовах інформаційної невизначеності. *Психологічні проблем творчості* : матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 23 липня 2022 року). Київ, 2022. С. 38–46.
5. Виготський Л.С. Психологія розвитку людини. М. : Єксмо, 2005. 1136 с.
6. Губенко О.В. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних механізмів творчої діяльності (інтегративний підхід). Київ : Вид-во «Атопол», 2019. 400 с.
7. Гурковська Т.Л. Предметна діяльність дітей раннього віку: становлення та розвиток. *Вихователь методист дошкільного закладу*. 2008. № 1. С. 13–17.
8. Кульчицька О.І. Складові біографії творця. *Обдарована дитина*. 1998. № 3. С. 27–32.
9. Латиш Н.М. Становлення творчого мислення молодших школярів. *Обдаровані діти – скарб нації!* : матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (м. Київ, 18–23 серпня 2022 року). Київ, 2022. С. 539–549.
10. Моляко В.А. Творча конструкторологія (пролегомени). К. : Освіта України, 2007. 388 с.
11. Моляко В.О. Творчий потенціал людини як психологічна проблема. У кн.: *Здібності , творчість, обдарованість* / за ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. Житомир : Рута, 2006. С. 13–20.
12. Музика О.Л., Портницька Н.Ф. Розвиток творчих здібностей у наслідувальній діяльності : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007, 128 с.
13. Перцептивно-мисленнєві стратегії творчого конструювання інформаційних систем у навчальній та трудовій діяльності : монографія / В.О. Моляко, Ю.А. Гулько, Н.А. Ваганова та ін. К., 2018. 194 с.
14. Піаже Ж. Мовлення і мислення дитини. АСТ, 2022. 461 с.
15. Подьяков М.М. Мислення дошкільника. М., 1977. 362 с.
16. Творча діяльність в ускладнених умовах : науково методичний посібник / за ред. В.О. Моляко. К., 2007. 308 с.

17. Третяк Т.М. Дослідження стратегіальної організації мисленневих процесів при конструюванні інформаційних систем. *Актуальні проблеми психології*. Том XII. Психологія творчості. К. : Фенікс, 2016. С. 296–307.
18. Третяк Т.М. Розв'язування задач в процесі творчого мислення за умов інформаційної невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т.33(72). № 4. С. 17–22.
19. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія / В.О. Моляко, Ю.А. Гулько, Н.А. Ваганова та ін. Київ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с.
20. Ціннісні орієнтації дитини у дитини у дорослому світі : навчальний посібник / за ред. Т.О. Піроженко. К. : Видавничий дім «Слово», 2016. 208 с.
21. Чуковський К.І. Від двох до п'яти. Київ : Держ. вид-во, 1958. 368 с.

Додаток А

Методика «Вільне ліплення».

Інструкція: зліпи з цього пластиліну те, що тобі хочеться.

Оцінювання дій дитини

1. Переважаючи предметні дії:

- дитина поєднує різні частини в одну цілу конструкцію (комбінаторні дії);
- ліпить з цільного шматку пластиліну, і (або) виліплює деталі шляхом відтворення схожих дій (аналогічні дії);
- роз'єднує і з'єднує частини, перекомбінує заготовлені раніше деталі надаючи своєму виробу іншого вигляду (реконструктивні дії);

- змішаний варіант _____

2. Створення образу виробу

- по аналогії;
- шляхом комбінування;
- шляхом реконструювання;

Оцінювання суб'єктивних уподобань дитини:

3. Яким діям із пластиліну надає перевагу: мене, катає, давить, інше _____, виразність дій _____

4. Суб'єктивні уподобання до: форм _____

функцій _____

розмірів _____

естетичні уподобання _____

практичні уподобання _____

5. Оцінювання пошуку смислових орієнтирів (того чому слідує дитина) в процесі розуміння:

- смислові орієнтири утворюються стихійно, шляхом випадкових експериментальних проб;

- шляхом продуманих експериментальних дій;

- створюються без практичних проб, без помилок, або з незначною кількістю помилок;

Оцінювання впливу ускладнюючих умов на творчу діяльність дитини.

Вплив «Методу недостатності практичного матеріалу».

Інструкція: зліпи пташку (інший варіант: квітку, тарілочку)

Матеріал: замала кількість пластиліну для виготовлення пташки або квітки, сторонні предмети неподалік від дитини на столі (блоки конструктора Lego, олівець, бусини, пластмасовий ніж тощо)

Вплив методу:

- блокує творчу розумову діяльність;

- призводить до спрощення діяльності;

- стимулює діяльність, дитина створює якісно нову ситуацію своєї творчої діяльності;

Вплив «Методу раптових заборон».

Інструкція: зліпи з цього пластиліну багато однакових червоних вишеньок.

Матеріал: зразок вишні на підставці і достатня кількість пластиліну для ліплення.

В процесі ліплення дитині забороняється ліпити нові деталі своєму виробу, навіть мінімально його видозмінювати:

- блокує діяльність, дитина відмовляється діяти;

- призводить до відтворення шаблонних дій, але зліпивши кілька вишеньок, дитина знов ліпить нові елементи не за зразком (не виконує вимогу);

- дитина ліпить вишеньки за зразком, але змінює техніку виконання;

- дитина через деякий час перестає ліпити, змінює вид своєї діяльності.

Вплив методу «Нових варіантів».

Дитині пропонується пластилін одного кольору і вимагається зліпити з нього якомога більше різних предметів. При цьому не важливо доліплювати виріб до кінця, в даному випадку важливо продукувати велику кількість ідей.

- блокує творчу розумову діяльність, дитина відмовляється продукувати нові вироби;
- нейтральний вплив, дитина створює вироби на тому ж рівні, що і під час вільного ліплення;
- стимулює діяльність, дитина створює все більш складні й оригінальні вироби.

Додаток В

Теми завдань з ліплення спрямовані на розвиток комбінаторних вмінь можуть бути орієнтовно наступними. «Прикрасимо торбинку». Матеріал: площинні картонні зображення торбинок, домашній пластилін, квасоля, різноманітні макаронні вироби тощо. Завдання дітям: прикрасьте торбинку утворюючи зображення з макаронів, квасолі й пластиліну. «Листівка». Матеріал: солоне тісто, бусинки, дрібні гудзики, шматочки кольорового паперу. Завдання дітям: прикрасьте листівку шляхом комбінування бусинок, гудзиків, паперу й солоного тіста, кожен намагайтеся скласти неповторний варіант комбінації. «Калинове диво». Матеріал: паперові тарілки, пластилін, засушене листя калини. Завдання дітям: Комбінуйте листячко й пластилін так щоб вийшла красива оригінальна тарілочка.

Після того як діти виконують практичне завдання, психолог пропонує їм продукувати нові ідеї щодо того як можна по іншому комбінувати матеріали для створення красивого виробу. Тобто пропонує дітям комбінувати подумки, уявляючи продукти своїх комбінацій.

Розвиваючи вміння аналогізувати психолог проводить із дітьми невеличку бесіду, розповідає дітям що це значить «шукати аналоги». Розповідає, що завдяки розумовій здібності помічати і використовувати схожість між різними речами та предметами створено багато

корисних винаходів. Скажімо вивчення системи рухів комах, що живуть у пустелях дало можливість конструювати роботів, що успішно пересуваються по пісках, найвідоміший винахід, що використовується в побуті – це липучка Velcro, яка є аналогом звичайного гачка реп'яха. Дітям можна розповісти, що схожість буває повною, або частковою. Наприклад, можна ліпити схожим до форми коlobка, або до тарілочки. Новий виріб по схожості до форми коlobка може бути, скажімо, Капітошкою, Смішариком (повний аналог), головою сніговика (частковий аналог), а схожим на тарілочку буде капелюх, пагорб тощо. Але те що придумано за принципом схожості обов'язково повинне містити щось нове, або бути використаним у новій ситуації. Скажімо, готується виріб «Новорічна ялинка». Матеріал: шишки, пластилін. Завдання дітям: поставити шишку так, щоб вона стала схожа на ялинку (схожість по формі), а потім прикрасити пластиліновими новорічними іграшками.

Розвиваючи вміння дітей до інверсійного реконструювання для початку краще обирати пластилін або глину. Такий матеріал своєю фактурою обумовлюють різні форми перетворювань, адже вони змінюються під впливом простих маніпулятивних дій дитини. Тим і задається напрям думки на альтернативне реконструювання. Одним з видів альтернативних творчих реконструкцій них може бути малювання пластиліном на папері, різні форми барельєфного ліплення, або ж «переліплювання», коли вже готовий виріб дитина видозмінює так, що він зберігаючи свою смислову цілісність зовні він виглядав по іншому. Скажімо, коли дитина змішує червоний, синій та білий пластилін в одну масу в якій, завдяки перемішуванню кольорів утворились красиві візерунки, з неї вона і створює виріб.

Розділ 8
**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ
У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Chapter 8
**SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS
OF STRESS RESISTANCE OF PERSONALITY
IN SITUATION OF UNCERTAINTY**

Svitlana Mitina

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Associate Professor of the Department of Psychology, Social Science and Pedagogy
Tavria National University I.V. Vernadsky,
Kiev, Ukraine*

Stress resistance is an extremely important resource of the personality, which ensures the physical and psychological health of the person and determines its viability in extreme conditions and situations of uncertainty. Based on the theoretical analysis of modern psychological research, the essence of concept of stress resistance is revealed, as the systemic dynamic property of the personality, which ensures the person's ability to resist the stressful factors and adequately react emotionally to stressful situations, actively change them or adapt to them without harming one's own health, maintain the effectiveness of activity and social interaction. Attention is focused on the fact that stress resistance as the person's ability to resist to stress does not include the individual properties and qualities of person, but their complex, which forms the single system of interconnected components. The set of psychological and physiological properties of person, as well as the interaction of intellectual, cognitive, emotional and personal qualities, allows to develop the optimal strategy of behavior as quickly and efficiently as

possible, which ensures adaptation to the influence of stress factors and successful achievement of the goal of activity in a difficult emotional environment. It is highlighted the problem of resources' search to increase the person's stress resistance, to develop the optimal coping strategies that help the person to overcome the negative consequences of stressful situations. It is emphasized that the psychological resources of the individual's stress resistance are the personal level of readiness for risk, the tolerance for uncertainty, the high level of self-awareness, emotional stability, communicative competence, the ability to volitional self-regulation, which ensures the adequacy of response to stress factors and allows to develop the optimal strategy of behavior as quickly as possible in the situation of uncertainty.

Мітіна Світлана Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійський національний університет імені І.В. Вернадського,
м. Київ, Україна

Стресостійкість є надзвичайно важливим ресурсом особистості, що забезпечує фізичне та психологічне здоров'я людини і визначає її життєздатність у екстремальних умовах та ситуації невизначеності. Розкривається поняття та структура стресостійкості особистості, як багатогранної системи взаємопов'язаних компонентів: інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, що дає змогу людині зберігати контроль та працездатність в загрозових умовах середовища. Висвітлюється проблема пошуку ресурсів підвищення стресостійкості особистості, вироблення оптимальних копінг-стратегій, що забезпечують адекватність реагування на стрес-фактори у ситуації невизначеності.

Постановка проблеми. Реалії сьогодення обумовлюють виникнення перед сучасною людиною чимало вимог і змушують її до постійної боротьби за необхідні життєві та психологічні ресурси. Зараз українці живуть у щоденному протистоянні російській агресії, долаючи катастрофічний вплив війни на психоемоційний стан, власне здоров'я та добробут нації загалом. Навантаження на нервову систему і психіку

людини зростає щодня, що призводить до формування емоційної напруги, накопичення негативних емоцій, зниження адаптивних можливостей організму та здатності чинити опір стресу.

Відповідно до висновків Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) майже всі люди, які постраждали від надзвичайних ситуацій, катастроф, воєн, відчувають психологічний стрес, який для більшості людей має довготривалий вплив і дуже повільно зменшується із часом. Як показують дослідження під час гуманітарних криз поширеність тривожності, депресії та інших психічних розладів серед населення зростає більш як удвічі. Тягар психічних розладів серед постраждалого від конфліктів населення, зокрема воєнних дій, надзвичайно високий. Аналіз досліджень у 39 країнах світу, який здійснили фахівці ВООЗ, показав, що у кожної п'ятої людини, яка пережила війну чи інший збройний конфлікт за останні десять років фіксується той чи інший ступінь депресії, тривоги, посттравматичний стресовий розлад, біполярний розлад або шизофренія (Charlson F., Cornett J., Whiteford H., Shekhar S., 2019:365).

Загальні тенденції, які випливають з досліджень ВООЗ щодо стану психічного здоров'я населення під час воєн, загалом свідчать про певне збільшення захворюваності та поширеності психічних розладів. Найуразливішими групами є діти, люди похилого віку та інваліди. Також, як виявилось, жінки страждають більше, ніж чоловіки. Показники поширеності психічних розладів пов'язані зі ступенем травми та відсутністю фізичної та емоційної підтримки (Дембіцький, Злобіна, Костенко, 2022:384).

Під впливом постійних психологічних навантажень зараз перебувають всі верстви населення України, навіть ті, хто знаходиться у відносно безпечних місцях. Фізична загроза життю та здоров'ю, відсутність стабільності та ситуація невизначеності, в багатьох випадках, повна відсутність розуміння майбутнього, особливо при втраті життя та близьких людей, створює високий рівень психоемоційної напруги, заважає планувати своє життя. Для сімей військовослужбовців до власних безпекових викликів додається ще й постійний страх за життя та здоров'я рідних, які захищають країну від ворога на фронті. Негативні емоції деформують риси особистості, а в складніших випадках спричиняють психосоматичні захворювання.

Відомо, що серед багатьох факторів, що забезпечують фізичне та психологічне здоров'я людини та визначають її життєздатність важливу роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Необхідність пошуку особистісних ресурсів, які можуть допомогти впоратися з негативними наслідками життя у ситуації невизначеності обумовлює актуальність дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості особистості.

Метою розроблення теми монографії стало теоретичне осмислення проблеми стресостійкості особистості та визначення соціально-психологічних ресурсів її підвищення.

Виклад основних результатів. Аналіз сучасних наукових джерел по зазначеній проблемі показує, що єдиного тлумачення поняття стресостійкості на даний час не існує. Деякі автори ототожнюють такі психологічні феномени як: «стресостійкість», «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», «стрес-резистентність», «фрустраційна толерантність». У психологічній літературі здебільшого стресостійкість трактується як сукупність вроджених психофізіологічних і набутих соціально-психологічних якостей особистості, що визначають стійкість людини до дії різних стрес-факторів.

Слід зазначити, що більшість науковців розглядають стресостійкість на соціально-психологічному рівні, як системну динамічну властивість особистості, що визначає здатність людини протистояти стресовим факторам і адекватно емоційно реагувати на стресові ситуації, активно змінювати їх або пристосовуватися до них без шкоди для власного здоров'я та підтримувати ефективність життєдіяльності. С.В. Козлов під стресостійкістю розуміє насамперед збереження людиною здатності до соціальної адаптації (Козлов, 2011), М.С. Кудінова акцентує увагу на здатності людини зберігати значимі міжособистісні зв'язки у стресовій ситуації (Кудінова, 2016), О.К. Кравцова – на забезпечення успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей (Кравцова, 2019); Н.М. Бардин (2021) на здатності особистості протистояти стресовим навантаженням, без негативного впливу на її життєдіяльність. Н.П. Сергієнко під стресостійкістю розуміє здатність людини витримувати великі навантаження й успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях (Сергієнко, 2012:204). Аналогічну думку

висловлює Д.Д. Романовська, та визначає стресостійкість, як поєднання особистісних якостей людини, що дають їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків як для життєдіяльності, так і для оточення (Романовська, 2014:134).

На одну із суттєвих сторін стресостійкості звертає увагу П.Б. Зільберман, кажучи про те, що стійкість до стресу може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації та свідчить про недостатність гнучкості, пристосування особистості до ситуації. Він пропонує своє одне з найбільш, на наш погляд, вдалих трактувань стресостійкості, розуміючи під нею «...інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, волевих, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці» (Зільберман, 217: 225).

Таким чином, стресостійкість характеризує здатність емоційно збудженої людини в екстремальних умовах зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонувати та зберігати контроль над вираженням емоцій; здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії.

Аналіз наукових джерел свідчить, що вчені висловлюють різні думки, щодо структури стресостійкості, але багато в чому вони схожі і перетинаються одна з одною. Н. Бурбан, І. Гузенко розглядають стресостійкість як полісистемну властивість інтегральної індивідуальності людини, що містить підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей, які забезпечують ефективне соціальне і професійне функціонування в умовах стресу з мінімальними затратами індивідуальних і психофізіологічних ресурсів та збереження психічного і соматичного здоров'я (Бурбан, Гузенко, 2019:112).

Стресостійкість особистості В.М. Корольчук розглядає як структурно-функціональну динамічну інтегративну властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги особистості.

При цьому, авторка зауважує, що структурно-функціональна організація стресостійкості є цілісною системою, яка функціонує в межах чотирьох структурних компонентів: особистісного, соціального, типологічного та поведінкового, що, з одного боку інтегрує структурні компоненти стресостійкості, а з іншого опосередковує результати впливу через їхні функціональні ролі. Тобто, рівень стресостійкості визначається індивідуально-психологічними особливостями, соціальними і типологічними характеристиками особистості та стратегіями вибору подолання стресу (Корольчук, 2009:18).

М.С. Кудинова пропонує теоретичну модель стресостійкості, що передбачає багатокомпонентну структуру, яка детально розкриває передумови появи, характеристику стану особистості, компоненти стресостійкості та результат її впливу на життєдіяльність людини. Серед структурних компонентів стресостійкості авторка виокремлює родові поняття – стресостійкість, як властивість особистості та видові ознаки – передумови появи, характеристика стану, результат впливу на особистість і життєдіяльність. До передумов появи відносяться вплив зовнішніх і внутрішніх негативних стрес-факторів, емоціогенні та екстремальні ситуації. Стан стресостійкості характеризується внутрішнім психофізіологічним гомеостазом та активацією внутрішніх ресурсів організму, що забезпечує здатність особистості витримувати значні емоційні, інтелектуальні та вольові навантаження, успішно здійснювати життєдіяльність у стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізіологічної рівноваги та уникаючи шкідливих наслідків на діяльність і власне здоров'я (Кудинова, 2016:52).

Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук стресостійкість розглядають як якість особистості, що включає такі складові:

- 1) психофізіологічна якість – тип, властивість нервової системи;
- 2) мотивація – сила мотивів, яка значною мірою визначає емоційну стійкість людини;
- 3) емоційна – досвід особистості, накопичений під час подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
- 4) вольова – свідома саморегуляція дій відповідно до ситуації;
- 5) інформованість – підготовленість і готовність особистості до виконання тих або інших завдань у стресових умовах;

6) інтелектуальна – оцінювання і визначення умов ситуації, прогнозування її можливих змін, прийняття рішень про способи дій (Романовська, Плащук, 2014:63).

А.Я. Боднар, Н.Г. Макаренко виокремлюють два основних структурних компонента стресостійкості, а саме когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний. До першого, на думку науковців, належать такі особистісні властивості: гнучкість та абстрактність мислення; полнезалежність як глобальна домінуюча тенденція особистості орієнтуватись при вирішенні проблем на власний досвід; розвинені перцептивні здібності, висока продуктивність оперативної пам'яті та запам'ятовування. До складових емоційно-особистісного компонента стресостійкості вчені відносять: емоційну стабільність, помірний рівень особистісної тривожності та агресивності, оптимізм, оптимальну поведінкову активність, інтернальний локус контролю, ділову спрямованість особистості. При цьому, локус контролю розглядається як психологічний чинник, що характеризує схильність людини нести відповідальність за результати своєї діяльності, керувати власними здібностями і можливостями (Боднар, Макаренко, 2013:53).

Стресостійкість у своїй основі має насамперед емоційний компонент та психологічну стійкість. Психологічну стійкість людини можна розглядати як складну якість особистості, тобто синтез окремих якостей і здібностей. Серед складових психологічної стійкості Г.М. Дубчак відзначає: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньо-особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту вольову регуляцію. Під «емоційною стійкістю» розуміється інтегративна якість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в напружених умовах. Інтегративним критерієм емоційної стійкості є результат, що характеризує, наскільки успішно чи неуспішно досягається поставлена людиною мета (Дубчак, 2018:86–91).

Слід зауважити, що здебільшого у вітчизняній психології розуміння структури стресостійкості опирається на традиційний підхід щодо структури психіки, згідно з яким її компонентами є емоційний, когнітивний та поведінковий. Ґрунтуючись на цьому підході

Ю.О. Тептюк, виокремлює наступні структурні компоненти та конструкти стресостійкості, а саме: когнітивно-рефлексивний (оптимістичний стиль мислення, адекватна самооцінка, інтернальність), емоційно-мотиваційний (низька тривожність, емоційна рівноваженість, мотивація до успіху) та поведінково-регулятивний (вольова саморегуляція, комунікативний контроль, конфліктна компетентність) (Тептюк, 2021:17).

Відповідно до теоретичної моделі стресу з врахуванням перцептивних та когнітивних процесів, автором якої був Р. Лазарус, головна роль у розвитку стресостійкості особистості належить оцінці стресової ситуації людиною, тобто визначення індивідуальної значущості різних елементів ситуації та власної спроможності людини до подолання стресу. Тобто, спочатку людина завдяки когнітивним процесам здійснює рефлексивну діяльність щодо особливостей стресу та власних ресурсів для його подолання, це викликає в неї певні емоції, що впливають на мотивацію щодо цілеспрямованого регулювання власної поведінки, спрямованої на боротьбу зі стресом. Враховуючи послідовність особливостей психологічного реагування на стрес, на нашу думку, доцільним у структурі стресостійкості першим розглядати когнітивний, другим – емоційний, а третім – поведінковий компоненти.

Одним із конструктів когнітивно-рефлексивного компонента стресостійкості фахівців соціальної сфери, згідно дослідженню Ю.О. Тептюк, є оптимістичний стиль мислення, адже оптимізм, як особистісна установка, спонукає на реалізацію позитивного ставлення до людей, обставин, подій, а також виявлення інтересу до життя. Оптимістичний стиль мислення, на думку дослідниці, необхідний працівнику соціальної сфери у зв'язку зі специфікою його роботи, яка вимагає особливого душевного настрою для боротьби з безліччю стресових ситуацій. Дійсно оптимізм суттєво допомагає людині підвищувати стресостійкість у ситуаціях невизначеності, оскільки оптимістично налаштована людина здатна спрогнозувати позитивне вирішення будь-якої складної ситуації, а також змотивувати інших на активну спільну роботу. Крім того, важливим конструктом когнітивно-рефлексивного компонента стресостійкості людини є адекватна самооцінка, яка дозволяє оптимально використовувати власний потенціал,

сприяє саморегуляції та підвищує стресостійкість у складних умовах діяльності, а занадто низька або зависока самооцінка призводять до виникнення хронічних стресів (Тептюк, 2021:89).

Наступним конструктом когнітивно-рефлексивного компонента є локус контролю, що суттєво впливає на стресостійкість особистості. Результати дослідження Ю.О. Тептюк, свідчать про те, що саме інтернальність забезпечує стабільність самооцінки людини, сприяє самоактуалізації, зумовлює відповідальність за вироблення власної життєвої стратегії, спрямовує особистісний розвиток (Тептюк, 2021:90).

Аналогічну думку висловлює Г.М. Дубчак, та зауважує, що людина з вираженою інтернальністю є більш самостійною під час виконання відповідальних дій, що забезпечує конструктивну поведінку також і в стресових ситуаціях. Проте, слід зазначити, якщо людина завжди бере на себе відповідальність за всі помилки, у випадку значної кількості серйозних невдач, вона постійно бути відчувати провину, що може негативно впливати на її стійкість до стресу (Дубчак, 2018:126).

О.С. Дмишко, також вважає, що інтернали здебільшого менше піддаються дистресу в екстремальних умовах, адже вони здатні до самоаналізу, більш впевнені у собі, терплячі та врівноважені. Відомо, що люди з внутрішнім локусом контролю (інтернали) характеризуються більшою емоційною стабільністю. Проте, слід зазначити, що потреба в досягненнях у них має тенденцію до підвищення, що пов'язана зі збільшенням значень особистісної та реактивної тривожності та може бути передумовою для можливої більшої фрустрованості і меншої стресостійкості у випадках серйозних невдач. Люди із зовнішнім локусом контролю (екстернали) характеризуються емоційною нестабільністю, вони нерідко надмірно тривожні і піддаються невиправданій фрустрації, невпевнені як у своїх здібностях в цілому, так і в окремих своїх можливостях, постійно потребують схвалення та підтримки оточуючих. По суті, екстернальність й інтернальність, як зауважує О.С. Дмишко, це дві характеристики особистості є крайніми полюсами одного цілого і межа між ними розпливчата. Більшість людей мають проміжний локус контролю і поєднують в собі певною мірою риси як інтерналів, так і екстерналів (Дмишко, 2008:49).

Емоційний компонент стресостійкості конструє емоційну реакцію людини на стресову ситуацію, зокрема здатність контролювати свій емоційний стан під час дії або після дії стресора. Деякі вчені до цього компонента структури стресостійкості відносять емоційну стійкість і адекватний рівень тривожності. Емоційна стійкість відзначається одночасно і як якість особистості й як психічний стан, що забезпечує доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях або в умовах невизначеності (Бондар, Макаренко, 2013:51).

Якщо ситуативна (реактивна) тривожність є нормальною реакцією людини на різноманітні стресори та служить її адаптації до нових умов, то така психологічна властивість як особистісна тривожність виявляється у постійній схильності до переживань тривоги в різних ситуаціях, що негативно впливає на ефективність діяльності в екстремальних умовах та значно знижує їх стресостійкість. Як показують результати дослідження Т.С. Максименко, надто висока реактивна тривожність також викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації рухів, а дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами й психосоматичними захворюваннями. У фахівців з підвищеним рівнем тривожності, тривога може з'являтися внаслідок наявності невирішених проблемних ситуацій, заблокованої активності, що не дає можливості розрядити збудження. Також, особистісна тривожність може виявлятися як схильність людини сприймати загрозу своєму «Я» в ситуаціях невизначеності, що робить їх вразливими до дії стресорів та блокує їх активність (Максименко, 2008:15).

Поведінковий компонент у структури стресостійкості відображає дії та вчинки людини у стресовій ситуації задля нейтралізації впливу стрес-факторів і підтримки балансу між вимогами реальності та внутрішніми ресурсами. До поведінко-регулятивного компонента стійкості до стресу, згідно дослідження Ю.О. Тептюк, належить вольова саморегуляція, самоконтроль у спілкуванні та конфліктна компетентність, яка включає уміння спрогнозувати майбутню конфліктну ситуацію, конструктивно її змінити, а також при необхідності скористатися нею для досягнення своєї мети з урахуванням інтересів іншої сторони. Дослідниця зауважує, що здатність до конструктивного вирішення

конфліктів обумовлює не тільки обізнаність людини про діапазон можливих стратегій поведінки у конфліктній ситуації, а й володіння певними навичками реалізації цих стратегій в умовах невизначеності, що призводить до зменшення кількості стресів і позитивно впливає на розвиток стійкості до них взагалі. Також, вольова саморегуляція є одним з найважливіших конструктів поведінково-регулятивного компонента стресостійкості особистості, адже вона визначатиме здатність свідомо регулюватиме поведінку в стресових ситуаціях (Тептюк, 2021:128).

Аналогічної точки зору дотримується О.К. Кравцова, яка вважає, що одним із значущих чинників стресостійкості людини є здатність до саморегуляції, що допомагає особистості зберегти внутрішню рівновагу, контролюючи власну свідомість, не допускаючи негативних впливів ситуації. Вольовий компонент виражається насамперед у свідомій регуляції дій, приведених у відповідність з вимогами конкретної ситуації (Кравцова, 2019:115).

У багатьох психологічних джерелах висвітлюється ідея А.О. Реана про те, що міжособистісні взаємини людей із високим рівнем стресостійкості відрізняють тенденції такої їхньої позитивної спрямованості як соціально-психологічна терпимість або толерантність, підвищені просоціальні очікування від учасників спільної діяльності, доброзичливість, орієнтація на співробітництво. На думку Н.П. Сергієнко індивідуальна стійкість до стресу обумовлена певним симптомокомплексом особистісних властивостей, що визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій на основі їх суб'єктивного образу. До особистісних ресурсів подолання стресів автор відносить такі особистісні риси, як соціальна сміливість, відповідальність, наполегливість, висока нормативність поведінки та мотивація досягнення. Поведінковими ресурсами подолання стресу є активні та просоціальні моделі поведінки: сміливість і широта вступу в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки та готовність до її прийняття, а також асертивна поведінка, яка дозволяє людині гнучко реагувати на ситуації, відкрито висловити свої почуття, звернутися за допомогою, при необхідності, відстояти свої права, але при цьому не порушуючи права інших (Сергієнко, 2012:203).

На нашу думку, при вирішенні проблеми стресостійкості особистості також важливим є дослідження того, як особистість розуміє саму себе, як ставиться до невдач, на якому рівні оцінює свої можливості в успішному вирішенні різноманітних проблем. Самооцінка є динамічною характеристикою у структурі особистості та має властивість змінюватись під впливом багатьох факторів. Самооцінка виступає фундаментом від якого залежить те, якою буде поведінка людина, як вона буде справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями, як буде переживати невдачі та які зробить із цього висновки, на який результат буде спрямовувати свої зусилля.

Відомо, що не тільки екстремальні умови чи ситуація невизначеності, а і будь-які події, що порушує звичний перебіг життя людини, можуть стати причиною стресу або стресором, але при цьому, як зауважує Л.Б. Наугольник, не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об'єктивної загрози, важливим є саме суб'єктивне ставлення людини до цієї ситуації. Результати дослідження показують, при збільшенні комплексної оцінки стресу і замкнутості людини збільшуються прояви стресу і зменшується її стресостійкість, і навпаки, чим більш людина комунікабельна, тим менша в неї комплексна оцінка стресу і вища стресостійкість. Цікавими є виявлені дані, що комплексна оцінка ознак стресу прямо залежить від рівня підозрілості, розвиненості уяви, рівня тривожності та нонконформізму людини (Наугольник, 2015).

За результатами дослідження Л.Б. Наугольник визначила особистісні властивості, які притаманні людині з високим рівнем стресостійкості, а саме: високий самоконтроль та емоційна стійкість, витриманість і спокій, висока працездатність і цілеспрямованість, позитивне самоставлення і реалістичність у оцінці обстановки, здатність керувати ситуацією та контролювати свої емоції і поведінку. Авторка зауважує, що чим нижче самоприйняття та самоповага, чим менші людина вірить у свої сили, здібності, самостійність, чим нижчі оцінює свої можливості контролювати власне життя тим більше буде індивідуальне стресове реагування. Відповідно до цього, щоб підвищити стресостійкість особистості необхідно насамперед формувати позитивне самоставлення, самоконтроль та розвивати адекватність самооцінки (Наугольник, 2015:78).

Відповідно до теорії стресостійкості В.С. Ротенберга, В.В. Аршавського, можна окреслити чотири основні групи людей. До першої відносять осіб, які найбільш чутливі до негативного впливу зовнішніх факторів, вони не можуть адаптуватися до оточуючих реалій і не схильні змінювати свою поведінку. До другій групи належать люди, які внутрішньо готові до змін, але можуть сприймати трансформацію поступово, крок за кроком, при цьому, будь які кардинальні зміни здатні призвести їх до нервових зривів і розвитку депресії. До третього типу відносяться досить принципові у своїх переконаннях і лояльні до зовнішніх змін люди, які можуть погодитися на стрімкі зміни, ніж чекати поступової трансформації. Однак якщо стреси в житті цієї категорії людей приймають постійний характер, то вони втрачають самовладання, у них часто виникають негативні емоції та пов'язані з ними нервові зриви. До четвертої категорії відносяться стресостійкі люди, які здатні витримувати негативні впливи навколишнього середовища, їх психіка максимально захищена від руйнуючого впливу негативної ситуації (Ротенберг, Аршавський, 2018:108).

Одним із ефективних засобів підвищення стресостійкості, на думку М.М. Шпак, є розвиток емоційного інтелекту особистості. Під емоційним інтелектом автор розуміє інтегральну властивість особистості, яка відображає здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації, що забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії. Відомо, що одним із психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту є рефлексія, що спрямована на емоційне самопізнання особистості та забезпечує усвідомлення емоційних переживань, розуміння людиною власних емоцій, що є надзвичайно важливим у стресових ситуаціях. Ще одним ключовим психологічним механізмом емоційного інтелекту є емоційна саморегуляція, яка полягає в системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування та стабілізацію, що дає можливість людині володіти собою, більш ефективно управляти своїм емоційним станом, адекватно поводитися в стресових ситуаціях. Таким чином, на думку автора, чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим вищий рівень стресостійкості особистості (Шпак, 2022:202).

Аналогічну думку висловлює Л.Б. Наугольник про те, що ознаки стресу у людини тим більші чим менший її інтелект. Хоча в літературі є протилежні дані, наприклад Ю.В. Щербатих вважає, що людина з низьким рівнем інтелекту, бути більш спокійною, тому що має меншу здатність до аналізу та синтезу інформації. Проте, слід зауважити, що розвинене мислення, з одного боку, дійсно може провокувати стреси, виявляючи потенційну небезпеку там, де її ще немає, але, з іншого боку, високий рівень інтелекту допомагає людині знайти вихід із важких стресових ситуацій (Наугольник, 2015:79).

Слід зауважити, що сучасні наукові дослідження переважно спрямовані не лише на вивчення природи і сутності стресостійкості особистості, основний акцент робиться на методах управління стресом, на пошуку ефективних копінг-стратегіях, які забезпечують стресостійкість особистості в емоційних ситуаціях. Більшість авторів механізми копінг-поведінки розглядають як засоби адаптації до стресової ситуації, де копінг-поведінка визначається як стратегія дій особистості, що спрямована на усунення ситуації психологічної загрози.

Результати дослідження Л.В. Степаненко показують, що на вибір копінг-стратегій у стресовій ситуації значною мірою впливають емоційні властивості особистості: емоційна збудливість, інтенсивність та тривалість емоцій, емоційна лабільність, емоційна чуйність, експресивність, оптимістичність. Найбільшу кількість прямих кореляційних зв'язків встановлено між копінг-стратегією «втеча – уникнення» з показниками таких емоційних властивостей як невротичність і депресивність, реактивна агресивність, емоційна лабільність і збудливість, інтенсивність і тривалість емоцій, тривожність і напруженість. Тобто використання цієї стратегії передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку зі стресовою ситуацією шляхом реагування за типом ухилення, але ігнорування труднощів, пасивність при цьому, призводить до ще більшого напруження та накопичування внутрішніх проблеми. Як зазначає дослідниця найбільш оптимальною в стресовій ситуації є копінг-стратегія «позитивна переоцінка». Дослідниця емпірично визначила прямі кореляційні зв'язки між цією копінг-стратегією та показниками таких емоційних властивостей особистості як емоційна стійкість, витри-

маність, сміливість у соціальних контактах, емоційна чутливість, здатність до емпатії та розуміння інших. Отже, стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань стресової ситуації за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання, що сприяє зміцненню стресостійкості людини (Степаненко, 2020:94).

О.С. Іванової проаналізовано взаємозв'язок різних рівнів самооцінки стресостійкості особистості із різними стратегіями копінг-поведінки. Зокрема, результати дослідження свідчать про те, що з відчуттям зниження власної стресостійкості у особистості знижуються навички вирішувати проблемні ситуації, відпадає потреба у спілкуванні, бажання дійти компромісу, а також підвищується рівень агресивності, імпульсивності, людина під час взаємодії починає застосовувати різного роду маніпуляції, стратегії домінування, приниження інших, образу, не здатна до прояву щирих почуттів. Навпаки, рівень стресостійкості особистості підвищується в умовах коли немає місця ворожості, недовірі, порушенню соціальних зв'язків, агресивним діям та конфліктності. Таким чином, копінг-стратегії є важливими інструментами в житті людини, завдяки яким особистість має можливість проявляти стратегічну реакцію із власного досвіду та оцінюючи стресову ситуацію може зробити аналіз та вибрати певну реакцію на непередбачувану стресову ситуацію, яка буде підтримкою цілісності особистості та допоможе підсилити стресостійкість до ситуації невизначеності та адаптувати поведінкові реакції до нею (Іванова, 2021:115).

В ході дослідження О. Камінської встановлено, що високий рівень стресостійкості корелює з копінг-стратегіям, які переважно спрямовані на збереження емоційної стабільності, недопущення того, щоб стресова ситуація змінювала в значній мірі емоційний фон особистості. При достатньому рівні стресостійкості виявляються також копінг-стратегії, які спрямовані на уникнення стресогенних ситуацій, що сприяє недопущенню розвитку дистреса. Як зауважує дослідниця, стресостійка особистість прагне вирішити проблемну ситуацію, сприймає її як завдання та завдяки меншій емоційній залученості не застрягає на ситуації, а вирішує її (Камінська, 2021:117).

У працях О.К. Кравцової узагальнюються уявлення про чинники стресостійкості особистості, що панують в межах різних напрямків психології. Зокрема, в межах психоаналітичного напрямку причиною зміни рівня стресостійкості вважається придушення примітивних сексуальних інстинктів людини; на думку біхевіористів – стресостійкість залежить від чинників зовнішнього середовища, механізму позитивного чи негативного підкріплення; з погляду представників екзистенційного напрямку – чинником зниження стресостійкості людини є відсутність сенсу життя; науковці гуманістичного напрямку зауважують, що існує взаємозв'язок між стресостійкістю особистості та можливістю реалізації базових потреб, прагненням до самоактуалізації (Кравцова, 2019:108).

Відповідно до теорії потреб А. Маслоу відсутність можливостей для реалізації базових потреб призводить до психоемоційної напрузі, до зниження опірності стресу та актуалізує деструктивні сили в людській природі. Однак, вроджений потенціал може дозволити людині підвищити стійкість до стресу і відчутти позитивний ріст і зниження тривожності. Успіх у задоволенні переважної потреби дозволяє виявити наявність і мотивацію попередніх потреб. У міру того, як особистість рухається вгору по піраміді потреб, їй надається можливість індивідуального розвитку при переході з одного рівня на інший, при цьому за умови задоволення потреби стресостійкість зростає і, як наслідок, поліпшується його психічне здоров'я. Таким чином, стійкість до стресів залежить, насамперед, від гуманістичного і екзистенціального переосмислення людиною власного життєвого досвіду (Кравцова, 2019:106).

Стресостійкість особистості залежить від факторів соціального середовища, що підтримують самооцінку, сприяє самореалізації особистості, актуалізує адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму. Також важливим ресурсом стресостійкості є безпосереднє соціальне оточення, що забезпечують психологічну підтримку та ранній дитячий досвід людини. Крім того, не слід не враховувати і природжені особливості організму та особистісні фактори до яких авторка відносить, насамперед, свідомість та самоставлення особистості, а також когнітивну, емоційну, поведінкову, діяльнісну й комунікативну сфери особистості (Овсяннікова, 2007:89).

В.Й. Бочелюк, А.О. Застело, розглядають стресостійкість з позиції комплексного підходу, як властивість психіки, що відображає здатність особистості успішно виконувати діяльність, необхідну в стресових умовах. При цьому, науковці зауважують, що стійкість до стресу, як невід'ємна ознака психічного розвитку формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично детермінованих індивідуальних особливостей у певному соціальному середовищі, в основі яких лежать нейродинаміка, темперамент, психічні процеси, досвід, характер, самооцінка, навички. Тобто, детермінантами стійкості до стресу є ряд взаємопов'язаних структурних компонентів особистості, а саме: нейродинамічного, психодинамічного, особистісного та соціально-психологічного. Автори акцентують увагу на взаємозв'язку стійкості до стресу з типом нервової системи, особливостями темпераменту та іншими нейрофізіологічними показниками. Відомо, що первинними індивідуально-типологічними характеристиками людини є нейродинамічні показники. Безліч досліджень сили нервової системи людини дали змогу виявити, що індивіди зі слабкою нервовою системою під час виконання діяльності мають більше енергетичних затрат навіть у стані спокою, а рухливість нервових процесів та їх врівноваженість забезпечують високий рівень стресостійкості. Крім того, дослідження В.Й. Бочелюк, А.О. Застело показують роль психологічних захисних механізмів і поведінкових механізмів копіюгу як засобу адаптації до стресової ситуації, в якій самоконтроль визначається як стратегія дій індивіда, що спрямована на психологічне усунення загрозової ситуації. При цьому, зауважується, що психологічна специфіка стресових станів залежить насамперед від суб'єктивної особистості значущості, цілі діяльності, оцінки ситуації та чутливості людини до зовнішніх впливів (Бочелюк, Застело, 2021:46).

Слід зауважити на тому, що людина, в умовах невизначеності, знаходиться в нестійкому стані, пов'язаному зі змінами, що відбуваються як у власній психофізіологічній системі, а також у зовнішньому середовищі. Цей нестійкий стан провокується параметрами середовища і особистість за рахунок адаптаційного потенціалу, вибору певних стратегій поведінки прагне залишитися в стійкій психофізіологічній рівновазі. При цьому, поведінка суб'єкта в небезпечній ситуації залежить не тільки від її об'єктивних умов, але і від того, наскільки адекватно ці

умови відбиваються у свідомості людини. Ступінь адекватності відображення суб'єктом небезпечних ситуацій, як показують дослідження, значною мірою залежить від його індивідуальних якостей. У зв'язку з цим, однією з найважливіших характеристик особистості, що характеризують її стресостійкість, на нашу думку, є можливість людини впоратись із невизначеністю, толерантність до невизначеності та обирання адекватної стратегії поведінки в екстремальних умовах.

До низки особливостей, що зумовлюють розвиток стресостійкості, Н.М. Бардин, Ю.Ц. Жидецький, Ю.І. Кіржецький, відносять саме толерантність до невизначеності. Толерантна людина припускає можливість існування невизначеності, адже вона проявляється як у доволі широкому середовищі – розмаїтті світу, так і в соціальній царині, зокрема в поведінці особистості. Толерантність до невизначеності, а також прийняття пов'язаних з нею ризиків, як зауважують науковці є необхідною умовою професійної надійності та стресостійкості фахівців, робота яких пов'язана з екстремальністю. У багатьох емпіричних дослідженнях було показано, що фахівців небезпечних професій відрізняє насамперед здатність в екстремальних (або бойових умовах) діяти швидко, гнучко, відступаючи від звичних методів вирішення питання, зокрема в ситуації невизначеності, яка пов'язана з дефіцитом інформації про її хід та результат. Розуміючи толерантність до невизначеності як стійку рису, водночас авторі наголошують, що толерантність як і психічна адаптивність має динамічний характер. Досліджуючи розвиток стресостійкості та формування толерантності до невизначеності у працівників правоохоронних органів Н.М. Бардин з колегами виявили зв'язок толерантності до невизначеності з емоційною стійкістю, а також з рівнем їх психічної адаптації. На підставі чого дослідниками був зроблений висновок про каузативну спрямованість впливу толерантності до невизначеності на адаптивність і стресостійкість особистості (Бардин, 2021:109).

За результатами нашого дослідження також було визначено прямої кореляційний взаємозв'язок стресостійкості з такою стратегією поведінки особистості як схильність до ризику та здатність особистості до самоконтролю життєвих процесів в умовах невизначеності. При цьому встановлено, що жінки мають вищий рівень самоконтр-

олю, можна припустити, що чоловіки приймають ризиковані рішення більш імпульсивно, жінки навпроти – ризикують більш зважено, намагаючись утримати контроль над ситуацією. Також встановлено взаємозв'язок між фактором схильності до ризику та самоефективністю особистості, тобто людина, яка схильна до ризику зазвичай передбачає можливості для майбутнього вирішення проблем і усвідомлено приймає рішення, що сприяє зниженню негативного впливу стресових чинників. Тобто можна вважати, що чим більша схильність особистості до ризику, тим більша вірогідність того, що нею будуть обрані стратегії поведінки на реалізацію себе як особистості в соціальному та особистісному просторі. На нашу думку, отримання нового досвіду в непередбаченій ситуації, актуалізація власного адаптаційного потенціалу розширює межі власних можливостей та створює умови для розвитку стресостійкості особистості (Мітіна, 2022:236).

В.В. Іванцанич провів дуже цікаве, на наш погляд, дослідження можливості розвитку стресостійкості в контексті релігійного світогляду особистості. На думку автора, «системна природа релігійного світогляду, охоплюючи ціннісні орієнтації, уявлення, погляди, ідеали, вірування, переконання, зумовлює генералізаційний вплив на сприймання й оцінювання довколишнього світу особистістю, її поведінку та стресостійкість». Узагальнюючи результати дослідження автор наголошує, що розвиток стресостійкості особистості в контексті зміцнення її релігійного світогляду сприяє формуванню готовності до вибору копінгу, спрямованого на пошук соціальної підтримки, підвищенню рівня здатності долати несприятливі ситуації та готовності до активності в стресових ситуаціях, що зміцнює стресостійкість людини в цілому (Іванцанич, 2021:18).

У середині 80-тих років минулого століття К. Купером були здійснені масштабні дослідження стресогенності працівників різних професій та ранжування рівня стресу серед представників різних спеціальностей. Найбільш стресогенною професією, на думку вченого, є шахтарі, а найменш схильною до виникнення стресів – бібліотекар. Крім того, вразливими до стресу професійними групами є військовослужбовці, працівники МНС, працівники медичної та соціальної сфери (Тептюк, 2022:189).

Українськими вченими (А.Я. Бондар, Н. Бурбан, І. Гузенко, Г.М. Дубчак, А.М. Львовичкіна, Н.П. Сергієнко, Ю.А. Тептюк та ін.) було проведено ряд досліджень спрямованих на визначення стресорів, які є характерними для професійної діяльності представників стресогенних професій та пошуку форм і методів підвищення їх стійкості до стресу. Т.С. Максименко визначено специфічні стрес-фактори у працівників МНС, а саме: часте та довготривале перебування у стані повної готовності до активних дій, кисневе голодування, малорухливий стиль життя, неякісний відпочинок, холодні приміщення, дія яких призводить до зниження емоціогенності стимулів, послаблює імунітет людини та енергетичний потенціал організму в цілому (Максименко, 2008:16).

За результатами дослідження Г.М. Дубчак, визначає деякі психологічні особливості стресостійкості представників соціономічних професій. По-перше, стійкими до стресу є фахівці з такими особистісними властивостями як емоційна стійкість, адекватна самооцінка, оптимізм, висока мотивація до саморозвитку та креативність у вирішенні професійних завдань, високий рівень комунікативних вмій та можливість здійснювати цілеспрямований вплив на людей, соціальна сміливість. По-друге, для розвитку стресостійкості працівників необхідне вміння застосовувати широке коло копінг-стратегій відповідно до вирішення різних стресогенних ситуацій, а саме просоціальних і проблемно-орієнтованих моделей поведінки їх подолання у різних складних випадках. При цьому, авторка зауважує на значущості комунікативної компетентності людини, зокрема таких її проявах як: емпатія, афіліація, сенситивність до відчуження, що впливають на самооцінку особистості, локус контролю, вибір і реалізацію адекватних копінг-стратегій у складних ситуаціях (Дубчак, 2018:53).

А.Я. Боднар, Н.Г. Макаренко в ході дослідження визначили комплекс психологічних характеристик особистості, зумовлюючих стресостійкість працівників приватних охоронних структур. Науковці зазначають, що працівники з високим рівнем стресостійкості характеризуються такими якостями, як емоційна стійкість, середній рівень тривожності та агресивності, переважання позитивного емоційного фону настрою, інтернальний локус контролю, оптимальна поведінкова активність, переважання ділової спрямованості. Дані характеристики,

як зауважують автори, поєднуються з високим ступенем розвитку когнітивних та інтелектуальних якостей: гнучкістю та абстрактністю мислення; вираженою полнезалежністю; розвиненими перцептивними здібностями; високою продуктивністю оперативної пам'яті й опосередкованого запам'ятовування; умінням зосередитися та диференціювати істотне від другорядного, знаходити визначальні зв'язки між явищами. Отже, дослідниками емпірично доведено, що стресостійкість особистості зумовлюється специфічним поєднанням якісних й кількісних характеристик, які складають комплекс особистісних якостей, когнітивних, інтелектуальних і емоційних властивостей особистості (Боднар, Макаренко, 2013:55–56).

На думку А.М. Львовичкіної, стресостійкість є однією із важливих компетентностей соціального працівника та визначається як здатність демонструвати адекватну поведінку у стресових ситуаціях, вміти регулювати власний емоційний стан таким чином, щоб зберігати психічну рівновагу заради ефективної професійної діяльності, а також загальної життєдіяльності та здоров'я; здатність до прийняття оптимальних рішень у кризових та критичних ситуаціях; здатність тривалий час зберігати терпимість, толерантність та наполегливість у досягненні успіху у розв'язанні професійних задач (Львовичкіна, 2017:11).

Ю.А. Тептюк результатами власного дослідження доповнює перелік важливих якостей, які допомагають працівникам соціальної сфери впоратися зі стресовими ситуаціями, які звичайні в їх професійної діяльності. Серед головних чинників стресостійкості дослідниця визначає енергійність як здатність піднімати активність до необхідного рівня, вміти підтримувати інтенсивність роботи у заданому темпі, емоційна витримка, здатність швидко гальмувати негативні почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення, здатність при виникненні небезпеки зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити при цьому якість діяльності, високий рівень комунікативної компетентності, вміння свідомо регулюватиме свою поведінку у стресових ситуаціях, задля забезпечення ефективності діяльності. Також дослідниця визначає основні психологічні умови розвитку стресостійкості соціальних працівників, а саме: розвинена емпатійність, толерантність, моральна нормативність, сформована мотивація

професійної діяльності та основні копінг-стратегії, що спрямовані на вирішення проблем та пошук соціальної підтримки (Тептюк, 2021:121).

Відомо, що вразливими до стресу є також працівники медичної сфери, особливо зараз під час війни, коли українські медики зіткнулися з великою кількістю поранених та загиблих, в тому числі дітей. Надмірне навантаження, безліч екстремальних ситуацій, постійне нервово напруження, дуже часто ненормований графік праці, велика потреба в комунікації – всі ці речі дуже негативно відбиваються на психоемоційному стані особистості медичного працівника. Інтенсивні та довготривалі періоди емоційного напруження, недосипання та іноді недоїдання роблять організм більш вразливим, проте наші лікарі вражають своїм професіоналізмом незважаючи на екстремальні умови праці. Враховуючи на це нами було проведено емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості медичних працівників в умовах воєнного стану.

Як зазначалося вище, однією з найважливіших характеристик особистості, що характеризує її стресостійкість є здатність людини впоратися із ситуацією невизначеності, тобто толерантність до невизначеності та схильність особистості до ризику. Саме тому, у рамках нашого дослідження ми акцентували увагу на визначення рівня толерантності особистості до ситуації невизначеності та готовності до ризику в екстремальних умовах. За результатами нашого дослідження було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю медичних працівників та рівнем їх толерантності до невизначеності та схильністю до ризику. При цьому, слід зауважити, що медичні працівники з меншим досвідом роботи та більш молодші за віком більш схильні до прояву толерантності у ситуації невизначеності. Можна припустити, що людиною в більш молодшому віці невідоме сприймається простіше, тому її приймати певні рішення в ситуації невизначеності набагато легше. Більш досвідчені лікарі прагнуть діяти більш стереотипно, за чітко визначеними протоколами, що є набагато простіше та з віком стає буденною справою, але може знижувати ефективність роботи в умовах невизначеності. Проте, за результатами нашого дослідження не було виявлено значимих відмінностей у стресостійкості медичних працівників різних вікових груп і з різним досвідом роботи. Тобто, за

результатами нашого дослідження можемо стверджувати що ані вік, ані стаж не мають значущого впливу на рівень стресостійкості особистості, проте толерантність до невизначеності та схильність людини до ризику дають можливість певною мірою контролювати ситуацію, що сприяє зниженню негативного впливу стресових чинників.

Результати дослідження Ю.А. Тептюк, також свідчать, що з віком спостерігається тенденція поступового зниження емпатійності та толерантності соціальних працівників. Вона пояснює це накопиченням негативного досвіду спілкування зі складними клієнтами, емпатійною втомою від постійного співпереживання великій кількості людей, що сприяє втраті толерантності та чуйності до проблем інших. Як зазначалося вище ці властивості певною мірою впливають на стресостійкість людини (Тептюк, 2021:123).

Про трансформацію емпатійної позиції лікарів під час їхнього професійного становлення свідчать результати нашого попереднього дослідження, які показують, що у лікарів зі стажем роботи біля 20 років спостерігається поступове зниження рівня емпатії. Це зумовлено, на наш погляд тим, що досвідчений лікар, надаючи допомогу хворому, залучається до емоційних відносин настільки, наскільки це потрібно для виконання роботи. У цьому випадку, дотримання дистанції можна розглядати як своєрідний механізм психологічного захисту, що допомагає лікарю зберегти емоційну рівновагу і захистити себе від зайвих психоемоційних напружень. З іншого боку, оскільки емпатична людина є більш емоційне вразливою пригнічення прояву емпатії, на нашу думку, можна розглядати також як набутий стереотип професійної поведінки лікаря, що дозволяє йому дозовано використовувати власні емоційні ресурси. Проте, відомо, що емпатійність є не тільки однією із головних компетентностей фахівців соціономічних професій, а також важливою якістю людини, що визначає гуманістичну спрямованість особистості. На нашу думку, одним із ефективних способів підтримання емпатійності на оптимальному рівні та підвищення стресостійкості є розвиток емоційного інтелекту особистості. Саме емоційний інтелект допомагає людині збалансувати емоції і розум, досягти взаєморозуміння та взаємоповагу, усвідомити власні потреби і мотиви, корегувати власну поведінку відповідно до ситуації, відчувати

емоційні стани інших людей, розуміти почуття, потреби і цінностей інших; а також управляти власними емоціями в стресових ситуаціях, забезпечує здатність до вибору продуктивних копінг стратегій у фруструючій ситуації (Мітіна, 2017:87).

Слід зауважити на необхідності розвитку та вдосконалення якостей, що сприяють підвищенню стресостійкості особистості. Впровадження програм спрямованих на формування навичок свідомої регуляції емоційного стану і конструктивної взаємодії, застосування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, підвищення емпатійності та толерантності, зростанню вмотивованості до самореалізації буде сприяти розвитку стійкості до стресу (Тептюк, 2021:124).

І.М. Ушакова, пропонує тренінгову програму психопрофілактики виникнення стресових розладів, яка спрямована на підвищення рівня стресостійкості особистості за рахунок формування навичок самодопомоги та взаємодопомоги в стресових ситуаціях. Акцентується увага на формування особистісних ресурсів, які сприяють стресостійкості людини, а саме: формування смисложиттєвих орієнтацій та інтернального локусу контролю, навичок саморегуляції в стресогенних ситуаціях, опанування різними способами релаксації та зняття емоційного напруження; навчання моделям асертивної поведінки, адаптивним копінг-стратегіям, комунікативним умінням та навичкам (Ушакова, 2021:98).

Високий рівень стресу, як зауважує С.В. Козлов завжди супроводжується неефективними адаптаційними стратегіями. Тому тренінгові програми повинні бути спрямовані одночасно як на підвищення стійкості до стресів, так і підвищення адаптивного потенціалу особистості (Козлов, 2011:129).

Як вже зазначалося вище, виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, тобто від психологічних особливостей самої людини та оцінки нею цієї ситуації, тобто важливим є саме суб'єктивне ставлення людини до ситуації. На підставі результатів дослідження Л.Б. Наугольник стверджує, що для того щоб підвищити рівень стресостійкості особистості, необхідно знизити рівень її індивідуального сприйняття подій як стресових, зменшити суб'єктивну оцінку стресу людиною.

Для того щоб зменшити суб'єктивну комплексну оцінку ознак стресу, потрібно підвищувати рівень самоствалення, самоповаги, покращувати самоприйняття та саморозуміння, розвивати емоційну стійкість, довірливість і впевненість в собі, практичність і дисциплінованість, підвищувати самоконтроль, навчати методам саморегуляції, підвищувати адекватність самооцінки (Наугольник, 2015:78).

Враховуючи те, що важливим чинником стресостійкості є саме суб'єктивне ставлення людини до ситуації, з багатьох існуючих методів управління і нейтралізації стресу потрібно вибирати ті, які відповідають, з одного боку, індивідуальним особливостям особистості, а з іншого – реальним умовам, що існують у даній ситуації і в даний час. Серед відомих антистресорних методів можна окреслити наступні: аутогенне тренування; різні методи релаксації; системи біологічного зворотного зв'язку; дихальна гімнастика; включення в життя людини позитивних емоцій; музика; фізичні вправи; психотерапія; фізіотерапевтичні заходи (масаж, сауна, електросон). Л.Б. Наугольник зазначає, що вибір якогось методу нейтралізації та управління стресом повинен визначатися тією системою організму, життєві показники якої найбільше відхиляються від нормальних значень характерних саме для даної людини (Наугольник, 2015:198).

Отже, збереження і підвищення рівня стресостійкості особистості залежить від поєднання регулярної самостійної роботи над собою та цілеспрямованого психологічного супроводу щодо розвитку всіх компонентів психофізіологічних особливостей та особистісних властивостей і формування адекватних копінг-стратегії, які сприятимуть подоланню людиною психотравмуючого впливу стрес-факторів в ситуації невизначеності.

Висновки. На основі теоретичного аналізу наукових джерел та власних досліджень щодо зазначеної проблеми ми можемо зробити наступні висновки:

Стресостійкість, багатьма вченими трактується, як системна динамічна властивість особистості, що визначає здатність людини протистояти впливу різних стрес-факторів (фізичних, психологічних, соціальних), переносити значні інтелектуальні, вольові, емоційні навантаження та справлятися із стресогенними ситуаціями, активно

їх змінювати чи пристосовуватись до них без шкідливих наслідків для власного фізичного і психічного здоров'я, зберігати при цьому ефективність діяльності та соціальної взаємодії.

Стресостійкість особистості – це багатогранне та мультифакторне поняття, котре вмщує в себе сукупність всіх особистих якостей індивіда та детермінується оптимальним комплексом психофізіологічних та соціально-психологічних властивостей особистості, які дають змогу людині зберігати контроль та працездатність в загрозованих умовах середовища чи ситуації невизначеності.

Стресостійкість як здатність людини протистояти стресу містить в собі не окремі властивості, характеристики або якості людини, а їхній комплекс, що утворює єдину систему взаємопов'язаних компонентів. Саме сукупність психологічних, фізіологічних властивостей і процесів організму людини, а також взаємодія інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, дозволяє максимально швидко й ефективно виробляти оптимальну стратегію поведінки, що забезпечує адаптацію до впливу стрес-факторів та успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці.

На стресостійкість людини і наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації людиною, а також типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінг-стратегії та соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні особливості прояву стресостійкості.

Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях. Психологічними ресурсами стресостійкості особистості може бути особистісний рівень готовності до ризику, толерантність до невизначеності, високий рівень розвитку самосвідомості, емоційна стійкість, комунікативна компетентність, здатність до вольової саморегуляції, що забезпечує адекватність реагування на стрес-фактори та дозволяє

максимально швидко виробити оптимальну стратегію поведінки у ситуації невизначеності.

Список використаної літератури

1. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я.М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Бондар А.Я., Макаренко Н.Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013. Т. 149. С. 49–55.
3. Бочелюк В.Й., Застело А.О. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37–50.
4. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 105–116.
5. Дембіцький С., Злобіна О., Костенко Н. Українське суспільство в умовах війни : колективна монографія / за ред. Є. Головахи, С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.
6. Дмишко О.С. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості : наук.-практ. журнал. 2008. № 8–9. С. 47–51.
7. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 387 с.
8. Іванова О.С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 2. С. 109–117.
9. Іванцанич В.В. Особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 23 с.
10. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки»*. Київ, 2021. Вип. 13(58). Серія 12. С. 26–34.
11. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. № 3(22). С. 126–129.
12. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук. 2009. 375 с.

13. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціально та поведінкові науки»*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
14. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 48–53.
15. Львовичкіна А.М. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота»*. 2017. № 2(2). С. 10–13
16. Максименко Т.С. Вплив стресових факторів на емоційний стан працівників МНС. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2008. Вип. 3. Ч. 2. С. 9–17.
17. Мітіна С.В. Емпатія як професійно важлива якість медичного фахівця. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 1(1). С. 83–88. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_1%281%29__17
18. Мітіна С.В. Схильність до ризику як стратегія поведінки особистості в умовах невизначеності. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 28 жовтня 2022 р.). Львів, 2022. С. 232–237.
19. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
20. Овсяннікова Я.О. Формування стресостійкості рятувальників з використанням інноваційних технологій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : УЦЗУ, 2007. Вип. 3. Ч. 2. С. 87–93.
21. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : методичний посібник / упор. Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
22. Сергієнко Н.П. Стресостійкість працівників МНС на різних етапах професіоналізації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : НУЦЗУ, 2012. Вип. 11. С. 200–208.
23. Сікорська Л.Б., Вовк Л.П., Волотовська Я.В. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. *Молодий вчений. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 5(45). С. 223–226.
24. Степаненко Л.В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2020. Вип. 20. С. 92–96.

25. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : дис. канд. пс. наук. Київ, 2021. 272 с.
26. Ушакова І.М. Психопрофілактика виникнення гострих стресових розладів у працівників ДСНС України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 2. С. 95–99.
27. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус. Серія «Психологія особистості»*. 2022. Вип. 39. С. 92–96.

Розділ 9
**МЕТОДИ ВИХОВНОГО ВПЛИВУ
НА ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВОМУ СТАНІ**

Chapter 9
**METHODS OF EDUCATIONAL INFLUENCE
ON A PERSON IN CRISIS**

Yevhen Puzyrov

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy,
Tavri National University named after V.I. Vernadsky,
Kyiv, Ukraine*

In difficult situations, a person is exposed to various factors: danger, surprise, uncertainty, novelty; high intellectual and/or psychophysical complexity; the need to combine different types of activities and perform several tasks; negative group influence; unfavourable natural, climatic and temporal conditions; semantic differences or devaluation of previous basic meanings and values, which leads to significant energy stress. The article analyses the maladaptive behaviour of a person in a crisis situation, identifies groups of factors of maladaptation of a person in a situation of uncertainty, which are divided into internal (personal) and external (environmentally dependent). The article highlights human behaviour in a crisis situation, which is considered as a process, manifestation and result. The concept of pedagogical rehabilitation is clarified, the purpose and main tasks of pedagogical support are revealed. The system of methods of educational influence on a person in a situation of uncertainty is proposed, their classification is detailed. The basic conditions for the effectiveness of methods of educational influence on a person in a crisis are formed. Particular attention is paid to pedagogical techniques that allow activating a person's volitional efforts to overcome the consequences of the negative impact of a crisis situation. It is stated that the result of educational influence is the social activity of a person, his or

her ability to solve life problems and make a conscious moral choice. This ability is well manifested in a person's behaviour in crisis situations – it is in these situations that the moral qualities of a personality are revealed, which can be used to judge the effectiveness of educational influence. The obtained results are the basis for the development of recommendations for stimulating the activities of the educator, which have prospects for improvement and dissemination.

Пузирьов Євген Володимирович

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського,

м. Київ, Україна

Розглянута проблема та здійснено аналіз дизадапційної поведінки людини в кризовій ситуації, визначено групи чинників дезадаптації людини в ситуації невизначеності, які поділяються на внутрішні (особистісні) і зовнішні (які залежать від середовища). Висвітлено поведінку людини в кризовій ситуації, яка розглядається як процес, прояв і результат. Уточнено поняття педагогічної реабілітації, розкрито мету та основні завданнями проведення педагогічної підтримки. Запропоновано систему методів виховного впливу на людину в ситуації невизначеності, деталізовано їх класифікацію. Сформовано основні умови ефективності методів виховного впливу на особистість в кризовому стані. Виняткову увагу приділено педагогічним прийомам, що дозволяють активізувати волюві зусилля людини в подоланні наслідків негативного впливу кризової ситуації.

Постановка проблеми. Становлення української державності, імплементація у європейське і світове співтовариство, перехід до демократичних методів управління державою і розбудова громадянського суспільства передбачають орієнтацію на людину, яка здатна працювати на процес державотворення, на становлення народу України як політичної нації. Стрижнем цієї системи виховання в Україні є національна та патріотична ідеї, спрямовані на вироблення життєвої позиції людини, становлення її як всебічно та гармонійно розвиненої особистості, як громадянина та патріота своєї держави.

Конфлікт на Сході України спричинив низку важких ситуацій, які для різних верств населення стали стресовими, кризовими, травмівними. Особливих випробувань зазнають мирні жителі, що перебувають у зоні конфлікту, вимушені переселенці, родини загиблих; військовослужбовці – як ті, хто бере участь у бойових діях, так і демобілізовані, та їхні сім'ї; волонтери і всі, хто працює з потерпілими. Цим людям важко адаптуватися до нових складних обставин, нелегко і в повсякденному житті. У них може погіршуватися і фізичне, і психічне здоров'я, загострюватися наявні проблеми та з'являтися нові. Мета роботи – визначити особливості поведінки людини в кризовій ситуації, а також основні умови ефективності методів виховного впливу на особистість в кризовому стані.

Психолого-педагогічна підтримка особистості у ситуації невизначеності

Потрапивши в непередбачені екстремальні умови, перед людиною постає ряд умов виживання. За даними досліджень виявляється, що 50–70% людей переживають стан паніки, у 15–25% – екстремальна ситуація викликає істерики, і тільки решта 10–25% – здатні до адекватних і активних дій до свого виживання (Гура, 2016: 36).

У важких ситуаціях людина піддається впливу різних чинників: небезпеки, несподіваності, невизначеності, новизни; високої інтелектуальної і/або психофізичної складності; необхідності поєднання кількох видів діяльності й виконання декількох завдань; негативного групового впливу; несприятливих природно-кліматичних і часових умов; смислових розбіжностей або девальвації колишніх базових смислів і цінностей, що призводить до суттєвих енергетичних навантажень.

Якщо важкі ситуації є масштабними – місцевого, регіонального чи загальнодержавного рівня – їх називають надзвичайними чи екстремальними, такими, що виходять за межі звичайного, нормального людського досвіду. Ці поняття зазвичай вживаються як синонімічні, проте в деяких джерелах (Царенко, 2016:221) зазначається, що надзвичайні й екстремальні ситуації відрізняються між собою залежно від того, що є джерелом травмування.

Психотравмівна ситуація / подія – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного

впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади (Царенко, 2016:358).

Психотравмівними вважаються події, що загрожують життю і фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства тощо.

Щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки травмівних ситуацій, сприяти збереженню психічного здоров'я, необхідна педагогічна допомога та психолого-педагогічна підтримка постраждалих як в умовах екстремальної / надзвичайної ситуації, так і після повернення із зони ризику.

Педагогічна допомога та психолого-педагогічна підтримка – важливі складові мінімального реагування (безпосередньо в екстремальній ситуації) та комплексного реагування (на етапі стабілізації та раннього відновлення).

Проте багато з постраждалих і пізніше можуть потребувати психологічної допомоги, яка має надаватися в межах системи педагогічної реабілітації. Проблема педагогічної реабілітації знайшла відображення у численних працях соціологів і педагогів. Її досліджували такі науковці, як: І. Зверева, О. Безпалько, А. Рижанова, В. Бех, М. Лукашевич, М. Туленков, З. Шевців, В. Теслюк (Козакова, 2003:420).

Педагогічна реабілітація – система педагогічних заходів, спрямованих на відновлення частково втрачених або ослаблених властивостей і функцій організму людини, щодо оволодіння знаннями, уміннями і навичками з метою максимально повного розвитку її індивідуальних можливостей і адаптації до навколишнього світу.

Мета педагогічної реабілітації:

- 1) збереження або відновлення фізичного та психічного здоров'я людини;
- 2) досягнення соціально-психологічного благополуччя;
- 3) зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених бойових психічних травм у формі гострих стресових реакцій;
- 4) запобігання інвалідності;
- 5) профілактика агресивної та саморуйнівної поведінки.

Основними завданнями проведення педагогічної реабілітації є:

- 1) діагностика та нормалізація психічних функцій людини;
- 2) відновлення порушених (втрачених) психічних функцій до оптимального рівня їхньої вираженості;
- 3) корекція особистості потерпілого для забезпечення ефективного функціонування його в соціумі;
- 4) надання допомоги в установленні (відновленні) конструктивних взаємин у сім'ї та суспільстві;
- 5) відновлення адаптивних механізмів до екстремальних (бойових) дій;
- 6) опанування методів саморегуляції та керування стресом (заспокоєння);
- 7) запобігання психологічному травмуванню та психічним розладам;
- 8) проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи із сім'єю потерпілого;
- 9) формування позитивних реакцій, мотивацій, соціальних установок на життя та професійну діяльність.

Таким чином, завжди важливо дотримуватися принципу справедливості, не порушувати прав людини; намагатися «не зашкодити»; орієнтуватися на наявні ресурси та можливості; сприяти інтеграції системи підтримки потерпілих у загальнодержавну систему підтримки та залучати громаду до реалізації заходів з психолого-педагогічної підтримки.

Дізадапційна поведінка людини в кризовій ситуації

В сучасному інформаційному суспільстві інноваційні процеси відбуваються масштабно і безперервно, що зумовлює прискорене оновлення та зміни не тільки умов життя, а й моральних цінностей і життєвих орієнтирів. Це, в свою чергу, призводить до того, що суспільство і кожна окрема людина змушена перебувати у стані соціальної адаптації – якій характеризується процесом активного пристосування до умов нового соціального середовища.

Темпи та масштаби перетворення навколишнього середовища, потужно впливаючи на весь контекст соціалізації, зумовлюють актуалізацію проблем дезадаптації як явища, що перешкоджає повноцінному становленню і розвитку особистості.

Соціальна дезадаптація (від. фр. *des* – спотворення, і лат. *adapto* – пристосовую) – процес, що характеризується порушенням взаємодії індивідуума з середовищем, психічний стан, що виникає в результаті невідповідності соціопсихологічного або психофізіологічного статусу людини вимогам нової ситуації життєдіяльності (Беспалько, 2014: 55).

Групи чинників дезадаптації людини в ситуації невизначеності діляться на *внутрішні* (особистісні) і *зовнішні* (середовищні).

Внутрішні (особистісні) чинники дезадаптації людини пов'язані з недостатньою реалізацією його соціальних потреб як особистості. До них відносяться:

- тривала хвороба;
- обмежені можливості людини в спілкуванні з оточуючими його людьми, відсутність адекватного (з урахуванням індивідуальних особливостей) спілкування з ним з боку його оточення;
- тривала ізоляція людини незалежно від його віку (вимушену або примусову) від середовища повсякденної життєдіяльності;
- перемикання на інший вид діяльності (переїзд на нове місце життя, тривалу відпустку, тимчасове виконання інших службових обов'язків).

Зовнішні (середовищні) фактори дезадаптація людини є незвичними для нього, створюють дискомфорт, в тій чи іншій мірі стримує особистісне прояв. До них відносяться:

- нездорова сімейна обстановка, яка викликана травмівної ситуацією;
- відсутність або недостатня увага до визначення потреб людини в нових умовах життя;
- вплив на особистість новизни обстановки (переїзд на нове місце, відсутність житла, роботи, звиклих умов існування);
- придушення особистості групою (неприйняття, утиск, іноді насильство над людиною з боку оточення);
- негативний прояв «ринкового виховання», коли успішність людини вимірюється виключно матеріальним достатком. Не вмюючи, з різних причин, забезпечити достаток, людина виявляється в складному депресивному стані;

- негативний вплив ЗМІ в «ринковому вихованні» (формування не відповідають віку інтересів, пропаганда ідеалів соціального благополуччя і легкості їх досягнення). Реальне життя призводить до розчарування, комплексированню, дезадаптації;

- дезадаптуючий вплив окремої особистості (наявність в близькому оточенні людини, в присутності який інші її члени або деякі з них відчувають велику напругу, дискомфорт. Він стримує активність інших, негативно впливає на їх здатність найбільш повно реалізувати себе);

- перевантаження, пов'язане з «турботою» про реалізацію можливостей людини у відповідності до досягнення цілей на новому місці життя.

Всі перераховані фактори представляють безпосередню загрозу для адаптивності окремих осіб та цілих груп і впливають на можливості реалізації людини в новому житті.

Поведінка людини в кризовій ситуації розглядається як *процес, прояв і результат*.

Поведінка людини в кризовій ситуації як *процес* означає зниження можливостей людини в умовах середовища, життєдіяльності в цілому або в певних умовах (в побуті, на роботі, серед близького оточення). Вона може проявлятися по-різному:

- мати мляво поточний характер і бути практично непомітною, проявляючись лише на певному етапі у вигляді серйозних проблем особистості;

- мати яскравий вираз, коли людина в певній ситуації виявляється абсолютно не пристосованим до неї і не може знайти себе в ній. Наслідки такої поведінки завжди досить серйозні.

Для людини така поведінка, яка тривалий час стримує його самовиявлення, активність, чревата затримкою в саморозвитку, формуванням негативних установок, тривожністю.

Поведінка людини в кризовій ситуації як *прояв* є зовнішньою характеристикою неблагополуччя людини, яке знаходить відображення в його нетиповому поведінці, відношенні і результативності діяльності в умовах даного середовища. Форми прояву поведінка людини в кризовій ситуації у кожного свої. Необхідно добре знати людину та її типові прояви в різних ситуаціях.

Уміння своєчасно виявити прояв такої поведінки людини дозволяє вихователю оперативно реагувати на ситуацію, попереджаючи глибокі негативні деформаційні наслідки.

Поведінка людини в кризовій ситуації як *результат* свідчить про порівняльну оцінку якісно нового, яке не відповідає умовам середовища, нетипового для людини за рівнем його колишніх можливостей поведінки і ставлення до оточення і діяльності. Нетиповий прояв стає для людини нормою і веде в порівнянні з колишнім проявом до негативних наслідків в поведінці, діяльності та взаємовідносинах.

Подолання такої поведінки в соціальній педагогіці має назву *реадаптації*.

Реадаптаційна діяльність характеризується безпосередніми зусиллями вихователів (керівників), які вживають методи щодо стимулювання відновлення колишніх можливостей окремих людей, групи.

Сутність методів виховного впливу на особистість в кризовому стані

Серед основних умов, які визначають ефективність *реадаптаційної* діяльності виховання, особливе місце посідають методи виховного впливу на людину.

Питання щодо методів виховного впливу на особистість не нове в науковій літературі. Аналізуючи наукові дослідження, можна зробити висновок, що одні вчені під методами виховання розуміють шляхи досягнення виховних цілей (Волкова, 2009; Галузяк, 2012); інші – (Фіцула, 2009; Мойсеюк, 2007) – розглядають методи, як способи взаємозв'язаної діяльності вихователя і вихованців, спрямованої на формування у вихованців поглядів, переконань, навичок і звичок поведінки; треті – (Колесніченко, Артюшина, 2008) – як способи реалізації виховної діяльності.

Таким чином, педагогічна категорія «*методи виховного впливу на людину*» означає способи та прийоми спільної взаємозв'язаної діяльності вихователів і вихованців, яка спрямована на оволодіння нормами та правилами вихованої поведінки, різнобічний і гармонійний розвиток особистості, формування загальнолюдських, національних і професійних якостей, що визначені цілями виховання та необхідні для повноцінної життєдіяльності.

Прийом виховного впливу – це своєрідна частина, деталь методу виховання, потрібна для більш ефективного застосування методу в умовах конкретної виховної ситуації. Будь-який метод виховання складається з певної сукупності однорідних прийомів і способів виховного впливу.

Способи виховного впливу – це конкретні форми організації життєдіяльності вихованців, що мають виховне забарвлення і несуть виховне навантаження.

Засоби виховного впливу – це все те, за допомогою чого вихователі впливають на вихованців. Засобами виховання є конкретні предмети матеріальної та духовної культури, які використовуються для вирішення виховних завдань.

Методи виховного впливу поділяють на загальні (які застосовують в усіх напрямках виховання) і часткові (які використовують переважно в одному з них – правовому, економічному, фізичному та ін.).

Вибір методу та ефективність його використання залежать від:

- вікових особливостей людини та його життєвого досвіду;
- рівня розвитку колективу, в якому знаходиться людина;
- індивідуально-психологічних особливостей людини. На ці особливості слід зважати не лише в індивідуальній виховній роботі, а й під час групових і фронтальних виховних заходів;
- ефективності методів виховання, умовою ефективності якої є врахування психології людини. Вона реагує на виховний вплив позитивно, негативно або нейтрально. Це потребує від педагога вміння з'ясувати реакцію вихованця і відповідно скоригувати його сприймання.

За результатами методи виховного впливу поділяють на два класи:

1. Впливи, що створюють моральні настанови, мотиви, відношення, сприяють формуванню уявлень, понять, ідей.
2. Впливи, що утворюють звички, які визначають той або інший тип поведінки.

Класифікація методів виховного впливу – це побудована (складена) за певною ознакою система методів.

Беручи до уваги вищевикладене та на основі характеру впливу методів виховання на вихованців можна їх класифікувати так:

- 1) перша група – методи безпосереднього виховного впливу;
- 2) друга група – методи опосередкованого виховного впливу;
- 3) третя група – методи самовиховання.

1. Група методів безпосереднього виховного впливу є найбільш відомою, популярною і досить глибоко проаналізованою. В більшості підручників із загальної та соціальної педагогіки розкриваються переконання, приклад, вправи, заохочення і примус, які становлять основу цієї групи. На жаль, у виховній роботі є тенденція переоцінки їхньої ролі.

Ця група має як позитивні аспекти:

- наявність безпосередньої взаємодії між вихователем і вихованцем,
- можливість відкрито виявляти своє ставлення один до одного та навпаки,
- виховний вплив на оточуючих,
- можливість швидкого отримання певних позитивних результатів тощо, так і суттєві недоліки:
- не повністю враховує можливості інших методів виховання, соціального середовища,
- недостатньо підштовхує людину до самостійного вирішення накопичених проблем тощо.

Ефективність дій цієї групи суттєво залежить від характеру взаємин вихователь – вихованець, від їхньої доброї або недоброї волі, переконань, життєвих настанов, морально-психологічної атмосфери в соціальному середовищі, психічного стану як безпосередніх учасників цієї взаємодії, так і оточуючих, життєвого досвіду, культури тощо.

2. Недоліки цієї групи можна компенсувати за допомогою одночасного застосування методів опосередкованого виховного впливу.

Будь-яке виховання відбувається в соціальному середовищі, де на вихованця мають виховний вплив певні умови, які можна згрупувати так:

- перша група – суспільні умови, різновидами яких є колектив, певні ритуали, суспільна робота;
- друга – матеріально-фізичні, різновидами яких є матеріально-технічні умови навчання, виховання, відпочинку, клімату тощо. Сутність цих методів – у вмілому використанні натуральних елементів

середовища, в якому перебуває людина, як виховних чинників. Тут характер і чіткий порядок життєдіяльності людини має опосередковано і підсвідомо позитивно впливати на його поведінку.

Виховні дії тут ніби «замасковані» у режим виконання основних щоденних заходів життєдіяльності колективу. Відомо, що нічого з людиною не можна зробити всупереч її волі, бажанням, життєвим намаганням та настановам. Насильно її не можна зробити щасливою та вихованою.

3. Головною метою всієї виховної роботи має бути поступове спрямування людини на самовиховання та самостійне подолання труднощів. У зв'язку з цим методи самовиховання мають посісти належне місце як у педагогічній теорії, так і в практиці.

Обираючи конкретні методи виховання, вихователь повинен враховувати цілі, зміст і особливості виховання українських громадян, методично оптимально поєднувати конкретні обставини й умови перебігу навчально-виховного процесу в конкретних виховних системах.

Основні умови ефективності методів *виховного впливу на особистість в кризовому стані*.

Основною ознакою методів безпосереднього виховного впливу в ситуації невизначеності є безпосередній контакт між вихователем і вихованцем. До цих методів належать: *переконання, приклад, вправи, заохочення, примус, долання перешкод, сугестії (навіювання)*.

• Переконання як метод виховання забезпечує ефективність усіх інших методів, лежить в основі професійної спрямованості вихованця і, відповідно, визначає його діяльність та поведінку.

Переконання – це знання, які для людини мають особистісний смисл (тобто перевірені ним у житті) та формують його світогляд.

Переконання – це звернене до логіки та розуму людини. Тому вихователю необхідно керуватися принципами формальної логіки, до яких належать визначеність міркувань, що досягається чітким та конкретним мовленням; послідовність та несуперечливість міркувань; обґрунтованість висловлювань.

Основні умови ефективності переконання:

- особиста переконаність вихователя;
- глибока його професійна компетентність;

- знання й уміле використання індивідуально-психічних особливостей людини та елементів психології колективу;
- звернення не тільки до свідомості людини, а й до його підсвідомості, емоційно-почуттєвої та вольової сфер;
- вміння контактувати з вихованцями, здатність слухати, співчувати;
- логічність, ясність та правдивість у спілкуванні з людиною;
- відвертість, емоційність та оптимізм;
- уміння доводити, заперечувати та пояснювати різноманітні твердження, вміло використовуючи факти й приклади сучасності;
- педагогічний такт;
- вдале поєднання переконання з іншими методами виховання тощо.

Переконувати можна за допомогою різних засобів. Особливе місце серед них посідає слово. Процес виховання не може проходити без вербального спілкування, він повинен спиратися на слово. Великого значення в усному мовленні надається правильній дикції та вимові, темпові, ритмові, динаміці, інтонації, емоційному забарвленню та модуляції голосу, чіткості, конкретності й змістовності висловлювань. На людину більше справляє враження не те, що вона чує, а те, як це промовляється. Метод переконання може застосовуватися під час розповіді, бесіди, дискусії, диспуту, пояснення тощо.

• Приклад – виховний метод великої сили, який базується на відомій закономірності: явища, що сприймаються зором, швидко і без труднощів відбиваються у свідомості, тому, на протигагу словесним впливам, не потребують ні розковування, ні перекодування.

Психологічною основою прикладу є наслідування. Завдяки йому люди набувають соціального досвіду. Одним із найдавніших методів виховання є особистий приклад. Сутність цього методу полягає у цілеспрямованому і систематичному впливі вихователя на вихованців особистою поведінкою. Виховна сила особистого прикладу – у прагненні вихованців до наслідування.

Основні умови ефективності цього методу:

- забезпечення особистої взірцевості вихователя у виконанні завдань, функціональних обов'язків, дотриманні норм і правил етикету;

- суспільна цінність і привабливість прикладу;
- його яскравість, емоційна насиченість;
- етапність наслідування (на першому етапі у людини створюється суб'єктивний образ прикладу, бажання наслідувати його; на другому – формується бажання діяти за зразком; на третьому – здійснюється синтез самостійних і наслідуваних дій, що проявляється у пристосуванні до нових умов поведінки);

- використання різних джерел для наслідування (літературні герої, батьки, вихователі, друзі та ін.);

- вміле використання негативного прикладу у вихованні;
- наочність і конкретність прикладу;
- єдність слова і діла.

• Вправи – це планомірно організоване свідомо осмислене багаторазове повторення певних дій і прийомів, які поступово ускладнюються, з метою формування, закріплення та вдосконалення практичних навичок і вмінь.

Сутність вправ як методу виховання полягає в організації таких умов життєдіяльності людини, в яких вони виконують певні дії з метою вироблення необхідних і закріплення позитивних форм поведінки. В сучасних умовах тренування як загальний метод виховання можна застосовувати для вирішення найрізноманітніших завдань суспільного, морального, естетичного, етичного, трудового, фізичного розвитку людини, виховання патріотизму, відповідальності, працелюбності, культури поведінки, фізичного загартування, санітарно-гігієнічної культури тощо. Вправи можуть використовуватися під час спілкування, різноманітних виховних заходів, тобто будь-якої форми практичної діяльності людини.

Види вправ:

- прями – багаторазове відпрацювання заданої дії;
- непрямі – створення спеціальної ситуації, коли людина привчається до чогось у різних видах діяльності, не усвідомлюючи самого процесу певних дій.

Доручення також можуть бути вправами. Конкретні індивідуальні практичні завдання доручаються кожному вихованцю виходячи з його індивідуально-психічних особливостей. Доручення потрібно

підбирати так, щоб його виконання сприяло розвитку необхідних людині якостей. Воно має бути посилюючим для вихованця.

- Заохочення (позитивне оцінювання дій та вчинків людини) є важливим методом виховання, який має оціночно-стимулюючий характер.

Види заохочень: схвалення, похвала, подяка, надання певних прав, нагородження.

Стимулювати – означає спонукати до позитивної дії, давати поштовх, заохочувати. Цей метод спонукає людину до наступних успіхів, закріплює позитивні навички та звички поведінки. Саме тому воно вселяє впевненість, створює добрий настрій, підвищує відповідальність. Щоб вирішити питання про доцільність заохочення того чи іншого вихованця, вихователь має передбачити наслідки вжитих ним заходів. Він повинен дотримуватися психолого-педагогічних вимог, які значно підвищують виховну роль та ефективність заохочень. Перш за все треба мати на увазі, що вихованців доцільно заохочувати за досягнення у найбільш важливих, провідних видах діяльності, наприклад професійних або життєво важливих для людини.

Позитивно впливає на свідомість і на поведінку вихованця лише об'єктивне заохочення. Воно породжує прагнення краще виконувати певні дії, стимулює подальші успіхи. Та, навпаки, незаслушене, отримане без особливих зусиль заохочення, втрачає виховну силу і може мати негативні наслідки – формувати у вихованця зазнайкуватість, кар'єризм, марнославство тощо. Мають заохочуватися, наприклад, не тільки дії людини, а й його старанність і ретельність у виконанні завдання.

Ефективність заохочення залежить і від особистості людини. Необхідно добре знати індивідуально-психічні особливості вихованців, соціально-психологічні характеристики колективів, постійно вивчати їхні настрої та потреби. Слід також мати на увазі, що окремі вихованці в силу своїх особистісних якостей, можуть неправильно сприймати і неадекватно реагувати на виховні заходи. Дієвість заохочень суттєво залежить від соціально-психологічних умов, в яких вони застосовуються, наприклад від позитивної громадської думки колективу. Якщо вона розходиться з рішенням вихователя, то виховне значення даного заохочення знижується як щодо окремого вихованця, так і всього

колективу. У зв'язку з цим найбільший виховний вплив матимуть заохочення, схвалені та підтримані колективом.

Потрібно вміло поєднувати різні види заохочення, рівномірно їх чергувати, особливо моральні та матеріальні.

Ефективність заохочення підвищується тоді, коли воно застосовується своєчасно і гласно. Таке заохочення надихає вихованців, підвищує мотивацію до долання труднощів. Вручати грамоти, цінні подарунки, різні відзнаки бажано публічно.

Вихователь має уважно підходити до першого заохочення людини. Заслужене, своєчасне перше заохочення зміцнює мотивацію діяльності вихованця, позитивно впливає на всі сфери його психіки. Велике значення має принцип послідовності у застосуванні заохочень. Педагогічно доцільно утримуватися від повторного заохочення вихованця за попередні досягнення. Дієвість заохочення посилюється, якщо вихованцю слідом за подякою оголошуються більш високі заохочення, а також коли до заохочувальної практики залучаються всі вихователі.

Важливою умовою ефективності оголошених заохочень є своєчасна їх реалізація.

Коли заохочення оголошує авторитетний вихователь, який висловлює своє особисте ставлення до вихованця та його вчинку, то посилюються переживання вихованця й ефект від заохочення.

• У вихованні використовується і метод покарання, що являє собою систему засобів і прийомів впливу на вихованців, які порушують моральні норми, певні вимоги законів, з метою виправити їхню поведінку і змусити сумлінно виконувати свої обов'язки. В сучасній педагогіці ставлення до цього методу досить суперечливе й неоднозначне. Існують полярні погляди – від суттєвого посилення покарань до повної їх відміни. Покарання має бути такою ж природною, простою і логічною мірою, як і всі інші виховні засоби. В руслі гуманістичної парадигми виховання безперечно необхідно відійти від традиційних поглядів на метод примусу у вихованні.

Цей метод має бути тільки допоміжним і використовуватися тільки після інших методів, що не дали позитивних результатів. Сутність даного методу полягає у негативній оцінці, осудженні, а за необхідністю – і припиненні негідних дій вихованця з метою викликати у нього

почуття провини за скоєне, допомогти йому усвідомити неправильність власних дій, змінити свою поведінку. Покарання доцільно використовувати у крайньому разі і тільки після того, як порушник усвідомив свою вину та спроможний об'єктивно сприймати оголошене йому стягнення.

На основі аналізу сучасної педагогічної літератури (Фіцула, 2009) можна стверджувати, що вплив дисциплінарних стягнень значно посилюється за умов суворого дотримання закону та норм моралі при їх застосуванні; обґрунтованості та справедливості їх накладення.

Тому вихователь перед тим як оголосити те чи інше стягнення, має до дрібниць розібратися в обставинах порушення дисципліни, її мотивах і причинах, з'ясувати характер учинку.

Кожен вихователь повинен знати порядок накладення покарань. При їх накладенні забороняється:

- принижувати гідність людини, проявляти грубість і нетактовність;
- накладати стягнення, на які вихователь не має уповноважень;
- накладати групові покарання;
- накладати за один і той проступок декілька стягнень або поєднувати одне стягнення з іншим;
- перетворювати покарання у зброю помсти;
- порушувати встановлені правила виконання покарань.

Велике виховне значення має своєчасне оголошення і виконання дисциплінарного стягнення. Важливе значення для виховання дисциплінованості має принцип послідовності накладення дисциплінарного стягнення. Типові порушення, скоєні повторно, заслуговують більш суворого стягнення.

• Метод *долання перешкод* передбачає активізація вольових зусиль через пояснення людині необхідності певної дії для досягнення успіху в ситуації невизначеності.

Вольова сфера поєднує вищі прояви психічної активності: довільну увагу, сприйняття, запам'ятовування та опрацювання інформації про можливу успішну поведінку людини. Тільки оволодівши прийомами довільної організації свого психічного життя, людина стає дійсним суб'єктом пізнання, використовуючи власні психічні «інструменти пізнання» найбільш оптимально. Вольові прийоми достатньо відомі

і широко впроваджуються у виховному процесі (самодисциплінування, самовідповідальність тощо). Але слід пам'ятати, що в умовах кризової ситуації, коли людина відчуває постійну втому, її здатність до здійснення цілеспрямованого волевого зусилля може суттєво зменшуватись. На жаль, на сьогодні механізми волевиявлення найбільш експлуатуються в виховному процесі. Значна кількість педагогів вважають, що саме воля є провідним чинником діяльності. Експлуатація здатності людини до підвищення ефективності діяльності через волевий імпульс призводить до перевантаження захисних механізмів організму, розвитку хронічної втоми, зниження мотивації. Саме активізація, стимулюючи додаткові резерви організму, дозволяє покращити умови життєдіяльності, зберігати енергоресурси, підтримувати оптимальний рівень працездатності. Серед прийомів, що дозволяють активізувати волю зусилля людини без насильства над його особистими бажаннями та інтересами, застосовуються такі (Козакова, 2003:622–623):

- «Натяк» – прийом, який зберігає самолюбство та використовується при незначних порушеннях, що не підлягають відкритому засудженню. Інформація педагога подається таким чином, що показує людині його недоліки та можливі шляхи їх подолання, без прямого апелювання до нього нерозпізнаним. Людині надається можливість врятувати своє обличчя в очах оточення.

- «Удавана недовіра» застосовується до людини з метою зачепити його самолюбство, викликати у нього прагнення довести зворотне в свою адресу. Наприклад: «Це завдання не дуже тяжке... Але у вас може не вистачити терпіння довести його до кінця...» Важливо, щоб людина не здогадалась про справжню мету впливу.

- «Удавана заборона» – прийом, ефективний при необхідності привернути зацікавлення до повсякденного. Вихователь ще більш навмисне драматизує ситуацію, підкреслює її неповторність і важкодосяжність цілі. Заборонений плід завжди солодкий, спрацьовує механізм задоволення потреб і от уже всі самі прагнуть долати перешкоди.

- «Довіра» – пропозиція вихователя людині вчителя учню тимчасово діяти за себе в розрахунку на його ініціативу і компетентність. Стимулюючий ефект даного прийому заснований на підвищенні задоволеності працею і стосунків із іншими людьми.

• «Стимулювання часом» полягає в наданні можливості прискореними темпами виконати завдання, а залишок часу використовувати для себе. Надання такої довіри, надання «свободи дій» сприяє активізації творчих можливостей людини, підвищенню його особистої відповідальності.

Основні умови ефективності методу долаання перешкод:

- посилання на взаємозалежність причини та наслідку (негативні наслідки незнання, позитивні наслідки знання);
 - використання індукції (від конкретних прикладів до загального твердження про необхідність);
 - використання дедукції (від загального твердження про необхідність до конкретних прикладів);
 - наведення несуперечливих фактів та відомостей;
 - посилання на авторитет та авторитетні джерела в даній галузі;
 - використання аналогій та порівнянь;
 - підкреслення актуальності та практичності (дієвість, актуальність знань з теми у житті, можливість на практиці перевірити свої знання, легке впровадження; засіб вирішення особистих проблем; складова професійності, компонент ділової кар'єри);
 - виявлення суперечностей у критичних зауваженнях людини;
 - прийом «так, але...» (прийняти думки людини з наступним повертанням до думки вихователя).
- *Сугестія (навіювання)* опосередковане формування думки про необхідність певної поведінки в кризовій ситуації.

Основні умови ефективності цього методу:

- періодичне повторення однієї і тієї ж думки;
- висування вимог до бажаної емоційної реакції людини (думаю, що ви погодитесь зі мною, що...);
- автоматичне включення до певної діяльності, коли не надається час на обмірковування її необхідності;
- урахування емоційно-вольового впливу на особистість людини (Козакова, 2003:620–622).

Емоційний компонент безпосередньо впливає на формування так званих оцінних знань, тобто таких, які характеризують суспільне або особисте значення для людини. Із наданням інформації про особливості

поведінки в кризовій ситуації передається і досвід емоційно-ціннісного ставлення, тобто ставлення самого вихователя до світу, діяльності, моральних норм, ідеалів. Разом із цим емоційне реагування може мати і негативний вплив на діяльність. Для управління своїми емоціями доцільно враховувати наступні правила:

1) Правило створення оптимального емоційного стану Йоркса-Додсона: «Людина не досягає успіху у своїй діяльності, якщо вона цього зовсім не хоче, або хоче цього занадто». Наявність деякого передстартового хвилювання дозволяє мобілізувати свої сили. Надмірне ж хвилювання заважає роботі всіх психічних процесів.

2) Максимально зібрати інформацію про ситуацію, що викликає хвилювання. Відповідно до інформаційної теорії емоцій П.В. Симонова сила емоцій зворотно пропорційна наявності попередньої інформації.

3) В ситуаціях підсиленого хвилювання доцільно дещо знизити мотивацію – довільно перевести увагу людини на щось інше, відволікти їх від думки про значущість результату або спробувати правильно оцінити його індивідуальну цінність, проаналізувати причини, технічні деталі, тактичні прийоми поведінки, в тому числі й у випадку невдачі. Східна мудрість каже: «Господи, надай мені мужність, щоб виконати те, що я зможу виконати, дай мені сили, щоб змиритись з тим, що я не зможу виконати, і надай мені мудрість, щоб відрізнити одне від іншого».

4) У разі невдачі інколи змиритись з поразкою, визнати її, відмовитись від негайного досягнення цілі і зберегти сили для наступної спроби, переоцінити ситуацію – «Не дуже і хотілося».

5) Для заспокоєння дуже схвилюваної людини не застосовувати прямих наказів чи прохань заспокоїтись, не приводити логічні доводи, не ігнорувати її емоційний стан, оскільки це може сприйматись як нерозуміння її проблем. Краще дати людині «перегоріти», виговоритись, розрядитися. Коли її збудження знизиться, тоді можна наводити аргументи. Правило Д. Карнегі: «Якщо людина невпевнена в собі і, занадто хвилюючись, не може включитись у роботу, корисно попросити її допомогти вам з якого-небудь питання. Намагаючись допомогти вам, вона забуде про своє хвилювання».

6) Коли людина, навпаки, в апатії, втратила сенс життя – стимулювати її до будь-якої діяльності, навіть недоцільної, показати їй нову

перспективу, викликати вихід емоції на поверхню, навіть через істеріку, руйнування чогось. Добре допомагає колективне співпереживання.

7) Добре дозволяють досягти оптимального емоційного стану свіже повітря, прогулянка, зайняття спортом, розмова з друзями про щось приємне, релаксація (аутогенне тренування).

Рекомендації і прийоми роботи вихователя з активізації емоційної сфери людини:

- Прогнозування можливих емоційних реакцій людини на запропоновану дію і завчасне запобігання виникненню негативних емоцій, зайвого напруження, надаючи людині всю необхідну інформацію про свої вимоги, шляхи отримання певної інформації, критерії оцінювання і т. п.

- Актуалізація пізнавальної потреби і забезпечення її задоволення.

- Використання різноманітних прийомів покращання настрою людини, зняття втоми: відступів, епітетів, порівнянь, жестів, міміки, посмішки, гумору, схвалень, змін інтонації, створення творчої обстановки і т. п.

- При надто великому хвилюванні людини перед виконанням важливої справи можна дещо принизити особисту значущість цієї контрольної-оцінкової ситуації для людини (повідомленням про можливість покращення негативної оцінки в майбутньому, позитивним сприйманням особистого тлумачення інформації та інше).

- Уникання нецікавих способів діяльності, несправедливого розподілу відповідальності та навантаження між людьми, уникнення завдань, що потребують занадто великого перенапруження психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення) та інше.

- Запобігання розвитку конфлікту. Треба або ліквідувати джерело конфлікту (надати відповідну інформацію), або створити умови перетворення негативної енергії у позитивну (відволікти виконанням іншого виду діяльності). Корисно оволодіти методикою релаксації (розповісти людині про цю методику і надавати декілька хвилин на розслаблення для зняття втоми).

- Запобігання виникненню негативних емоцій, які можуть створюватись перешкодами типу питального слова «що», використовуваного не до місця, частим повторенням «так сказати» і т. п.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, вихователі мають великий арсенал як загальних, так і специфічних методів виховного впливу на людину в кризових ситуаціях. Під час їх використання необхідно враховувати психолого-педагогічні закономірності процесу соціального виховання, характер і зміст діяльності вихованців, конкретні вимоги до підготовки відповідних фахівців, рівень підготовленості вихователів і вихованців та інші об'єктивні та суб'єктивні умови. Результатом виховного впливу є соціальна активність людини, її здатність розв'язувати життєві проблеми та робити усвідомлений моральний вибір. Ця здатність добре проявляється в поведінці людини у кризових ситуаціях – саме в них розкриваються моральні якості особистості, за якими можна судити про ефективність виховного впливу. Отримані результати покладені в основу розробки рекомендацій щодо стимулювання діяльності вихователя, які мають перспективу для вдосконалення й поширення.

Список використаної літератури

1. Гура Т.В. Особистість в екстремальних умовах життя: лідерський аспект. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : збірник наукових праць / за ред. : С.Б. Кузікової, І.М. Щербакової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 408 с.
2. Волкова Н.П. Педагогіка : навч. посіб. К. : Альма-матер, 2009. 616 с.
3. Мойсеюк Н.Е. Педагогіка : навч. посіб. К. : Саммит-Книга, 2007. 656 с.
4. Педагогіка : навчальний посібник / В.М. Галузяк, М.І. Сметанський, В.І. Шахов. Вінниця : ТОВ Фірма «Планер», 2012. С. 235–253.
5. Психологія та педагогіка : навч. посіб. / Л.А. Колесніченко, М.В. Артюшина. К. : КНЕУ, 2008. 408 с.
6. Психологія діяльності та навчальний менеджмент : навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисципліни / за заг. ред. В.А. Козакова. К. : КНЕУ, 2003. 829 с.
7. Сосюра М.О. Соціально-педагогічна реабілітація неповнолітніх, які опинились у складних життєвих обставинах, в умовах центру реабілітації. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8(52). С. 420–426.
8. Соціальна педагогіка : навч. посіб. / О.В. Беспалько. К. : Академвидав, 2014. 309 с.

9. Фіцула М.М. Педагогіка : навч. посіб. К. : Альма-матер, 2009. 560 с.
10. Царенко Л.Г. Екстремальні чинники розладів адаптації у військовослужбовців, які беруть участь в антитерористичній операції. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції* : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30 березня, 2016 р.). У 2 ч. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 220–223.
11. Царенко Л.Г. Принципи реабілітації учасників антитерористичної операції. *Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції* : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (м. Київ, 26 травня 2016 р.). Київ : НУОУ, 2016. С. 358–360.

Розділ 10
**ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ
ДІАГНОСТИЧНОЇ ФУНКЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Chapter 10
**PECULIARITIES OF THE IMPLEMENTATION
OF THE DIAGNOSTIC FUNCTION
OF SOCIAL WORK IN A CRISIS SOCIETY**

Svitlana Kopylova

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy
Tavri National University named after V.I.Vernadskyi,
Kyiv, Ukraine*

The current state of Ukrainian society is characterized by scientists as a crisis. With the beginning of the war, the crisis in Ukraine intensified, but at the same time, the chances of successfully overcoming it and transitioning to sustainable development increased. From the standpoint of social philosophy, crisis represents the movement of the social system from a normal state, through disorganization and conflict, to a new qualitative state. It is connected not only with the renewal of social relations, but also with the further transformation of the socio-cultural order. The crisis is a sign of exhaustion of opportunities for the development of society in its given capacity. Transformational processes are associated with structural changes, therefore, the institution of social work is also undergoing changes.

The chapter attempts to determine the prospects for expanding the boundaries of social work in a crisis society based on the application of an systemic-evolutionary approach. The systematic approach, the formation of which took place in non-classical science, made it possible to consider the process of providing social

assistance to clients of social work as a technological one. This led to increased attention to the diagnostic, prognostic and project functions of social work. Thanks to the formation of the modern general scientific picture of the world, which is based on the principle of global evolutionism, the systemic approach turns into a systemic–evolutionary one. It acquires features corresponding to the features of post–non–classical science.

The application of the system–evolutionary approach to the knowledge of the phenomena of reality and reality has not only theoretical, but also applied significance. On its basis, an understanding of the phenomenon of social work in post–non–classical science was carried out through a critical analysis of the peculiarities of the diagnostic function at different levels of social work. Taking into account the relationship between the functions of diagnosis and the implementation of influence, the content and methods of diagnosis of various aspects of a social object also undergo changes.

In the monograph, a comparative analysis of medical, technical (functional), social, psychological diagnostics was carried out, as well as the peculiarities of social work diagnostics and socio–pedagogical diagnostics were established. On the basis of the system–evolutionary approach, the subject, content, methods and principles of the social worker’s activity in making a diagnosis are highlighted.

Also, on the basis of the evolutionary principle, trends in the development of the social worker’s diagnostic activity were clarified, and its specificity was established in the individual–reformist, reflexive–therapeutic, social–collectivist approaches of social work.

Копилова Світлана Вікторівна

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Таврійського національного університету імені В. Вернадського,

м. Київ, Україна

В умовах воєнно–політичних викликів посилюється криза в українському суспільстві, зростає число людей, які потребують соціальної допомоги. Це позначається на функціонуванні сучасної соціальної роботи. Водночас криза є ознакою переходу суспільства до нової якості, що характеризується оновленням соціальних відношень й соціокультурного порядку.

На основі системно-еволюційного підходу й критичного аналізу розвитку діагностичної функції здійснено осмислення феномену сучасної соціальної роботи. Конкретизовано особливості діагностики у соціальній роботі через виділення предмета, змісту, методів і теорій. Установлено її специфіку в медико-соціальному, індивідуал-реформістському, рефлексивно-терапевтичному, соціал-колективістському підходах.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується як кризове. У соціальній філософії розрізняють стабільний і кризовий стан суспільства. Перший передбачає порядок, що є стійким і відтворюється (стан безпеки). Другий пов'язаний із рухом соціальної системи від нормального стану, через дезорганізацію до нового якісного стану. Будь-яке суспільство у своєму розвитку неодноразово опиняється у кризовому стані для того, щоб перейти до нового порядку. Криза є ознакою вичерпання можливостей розвитку суспільства у даній якості. Водночас, будь-яка криза пов'язана з переходом до нової якості, отже, розширенням можливостей.

Сучасний світ пропонує дедалі більше викликів, які створюють прецедент для розширення меж соціальної роботи. Генеза та історичний розвиток соціальної роботи йде за логікою розширення її предмета. По мірі розвитку практики в орбіту уваги соціальних працівників потрапляють нові аспекти соціальної дійсності, які раніше не ставали предметом осмислення. На нашу думку, ознакою розширення таких меж, є розширення спектру теорій і методологічних підходів до здійснення практичної соціальної роботи.

Зміст соціальної роботи й соціально-педагогічної діяльності може бути відображений через сукупність функцій. Наприклад, у структурі соціально-педагогічної діяльності О. Безпалько виділяє наступні, відносно самостійні, функції: комунікативна, організаторська, прогностична, охоронно-захисна, діагностична, попереджувально-профілактична, корекційно-реабілітаційна, соціально-терапевтична (Безпалько, 2009).

З урахуванням неперервного розвитку соціальної роботи й соціальної педагогіки перелік цих функцій не є однозначним. Водночас спільною для різних моделей є діагностична функція. Вона розглядається

як основна, загальна. Проте її зміст теж на залишається сталим. Особливості реалізації діагностичної функції тісно пов'язані з методом діяльності соціального працівника. Також варто прийняти до уваги, що в умовах динамічного руху суспільства, діагностичний підхід не тільки набуває популярність, але й стає одною з головних парадигм особистісно орієнтованих підходів у соціальній роботі, соціальній педагогіці, психології тощо. Це стало одною з причин уведення дисципліни «Психодіагностика у соціальній роботі» до навчального плану підготовки соціальних працівників.

Виділення тенденцій змін діагностичної функції соціального працівника у кризовому суспільстві не тільки дозволить спрогнозувати напрям розвитку соціальної роботи як інституту сучасного суспільства, а й забезпечити узгодження діагностичного процесу з процесом впливу на клієнта соціальної роботи, що відповідає сучасним тенденціям розвитку науки і суспільства.

Попередній аналіз проблеми особливостей реалізації діагностичної функції соціальної роботи у кризовому суспільстві свідчить про зростання кількості публікацій за останні десять років.

В. Гузенко, Ю. Тодорцевою (2013) здійснено спробу узагальнення досвіду викладання дисципліни «Психодіагностика у соціальній роботі». Корнят В. (2014) у контексті проблеми професійної підготовки до виконання функціональних обов'язків, запропоновано структура діагностичних умінь соціального педагога; підґрунтям для цього стало порівняння підходів різних авторів до виділення діагностичних умінь, а також структура технологічного процесу.

Н. Зобенько у своєму науковому пошуку поставлено за мету обґрунтувати зміст діагностичної функції фахівця (Н. Зобенько, 2012). Л. Кононенко (2021) проаналізовано можливості застосування соціальної діагностики у педагогічній практиці, а також використання її методи та окреслення умов їх застосування.

Аналіз наукових публікацій з обраної проблеми дослідження дозволяє виділити дві основні проблеми, з позицій яких науковці звертаються до аналізу сутності та змісту діагностичної діяльності фахівця соціономічного профілю: проблема удосконалення професійної підготовки фахівців (Зобенько, 2012; Гузенко, Тодорцева, 2013; Корнят, 2014);

2) проблема розвитку професійної діяльності соціальних працівників (Кононенко, 2021).

Дослідники вказують на зв'язок педагогічної діагностики – з оцінкою, а соціальної діагностики з прогнозуванням, але характер цього зв'язку не обгрунтовується.

На зв'язок діагностики з оцінкою ефективності роботи з клієнтом вказує Н. Гузенко, а В. Корнят констатує, що з соціальної діагностики стану клієнта повинні починатися і нею ж закінчуватися дії соціального педагога (Корнят, 2014). Хоча обидва процеси пов'язані з процедурою оцінювання, у понятті «діагностика» міститься більш широкий смисл, ніж у понятті «перевірка знань, умінь і навичок. У другому випадку передбачається констатація результатів, а у першому, – виявлення чинників детермінації, тенденцій і динаміки соціального процесу. Діагноз слід розглядати як процес розуміння конкретної проблеми, її джерел та можливих шляхів допомоги суб'єкту. Серед функцій психологічної служби присутня діагностично-прогностична, яка передбачає психолого-педагогічне вивчення чинників становлення особистості, її індивідуального розвитку (наказ МОН України від 22.05.2018 року № 509 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України»).

На думку Н. Зобенько, яка послуговується теоретичними положеннями М. Галагузової, Л. Мардахаєва, основне призначення діагностичної функції не тільки виявлення індивідуальних особливостей клієнта, але і прогнозування перспектив його індивідуального, індивідуально-коректувального, корекційно-компенсаторного розвитку, виховання (Зобенько, 2012: 55). Розпізнавання та вимір індивідуально-психологічних особливостей людини, постановка діагнозу є основою для формулювання прогнозу розвитку особистісних якостей (Гузенко, 2013).

На основі попереднього аналізу наукових публікацій можна зробити висновок про те, що діагностика як функція соціальної роботи і як складова технологічного процесу є недостатньо дослідженою як з наукової, так і з практичної точок зору. Не існує загальноприйнятого понятійного апарату, ще й досі не виділено особливостей діагностики соціальної роботи та її відмінності від інших видів діагностики, механізму її здійснення на різних рівнях соціальної роботи.

Мета роботи: на основі еволюційного принципу розробити модель діагностики соціальної роботи з визначенням предмета, змісту, методів, принципів (методу) на різних рівнях соціальної роботи. *Методологія.* Для досягнення мети доцільно застосовувати системну методологію. На основі критичного аналізу факторів, нами виділено суперечності у науці, які зумовили необхідність перегляду наукової картини світу, а також виникнення нового об'єкта дослідження пост-некласичної науки, – антропоцентричної системи. Інтеграція наукових знань у трансдисциплінарну конструкцію, що відбувається на основі принципу глобального еволюціонізму, зумовлює збагачення гуманістичної парадигми й становлення на її основі нової – антропоцентричної. Вона ґрунтується на філософській антропології, яка розглядається як учення про природу і сутність людини (Копилова, 2021).

Інваріантна модель антропоцентричної системи як універсальної людиновимірної системи, ґрунтується на єдності різних форм руху матерії: неживої природи, органічної природи, соціуму й інтелекту (Копилова, 2021: 52). Така модель може виступати як методологічний засіб для розробки варіативних структур, у тому числі соціальної роботи як еволюційно-динамічної моделі. Різним етапам становлення соціальної роботи як професійної діяльності відповідає специфічний методологічний підхід, який характеризує еволюційний розвиток науки.

Системний підхід, який зародився у некласичній науці, спирається на структурно-функціональний аналіз. Це дозволяє представити зміст діяльності соціального працівника через виділення функцій. Виділення предмета і змісту діагностики у соціальній роботі може бути здійснене на основі аналізу видів діагностики, кожен із яких має чітко визначене місце в моделі антропоцентричної системи.

Виклад основних результатів дослідження. Розрізняють медичну, соціальну й психологічну діагностику. Н. Зобенько вважає, що здійснення діагностичної функції соціальним педагогом вимагає міждисциплінарної підготовки й володіння методами соціологічного, психологічного, медичного дослідження (Зобенько, 2012: 55). Еволюція передбачає деяку послідовність виникнення систем. З урахуванням принципу глобального еволюціонізму ми прийшли до висновку,

що у представленому переліку поза увагою залишилась функціональна (технічна) діагностики. Неживій природі відповідають фізичні системи, які розглядаються як статичні. На біологічному рівні руху матерії предметом аналізу стає організм як фізіологічна система. Предметом діагностики є стан організму, що характеризується наявністю чи відсутністю хвороб. Будь-яку хворобу можна розглядати як порушення гомеостазу організму.

Медична діагностика ґрунтується на судженні про наявність і характер хвороби. Хвороба (лат. morbus) розглядається як стан організму, виражений у порушенні нормальної життєдіяльності і здатності підтримувати власний гомеостаз, що може позначатись на тривалості життя. Метою є усунення порушень життєдіяльності шляхом терапевтичного втручання.

Ключовими параметрами є ті, що є ознакою порушення стану рівноваги, у тому числі здатності організму реалізувати життєдіяльність. У даному випадку стан рівноваги розглядається як норма, а хвороба характеризує ступінь відхилення від неї. Медична діагностика спрямовується на визначення значень параметрів системи, що характеризують її стан з метою встановлення ймовірних відхилень. Медичний діагноз можна розглядати як встановлення зв'язку між станом пацієнта та сутністю хвороби. Діагностика має об'єктний характер.

Отже, предметом медичної діагностики є стан об'єкта (організму), а сутністю – встановлення відповідності ознак об'єкта характеристикам тої чи іншої хвороби.

Органічній природі, з якою пов'язане виникнення життя, відповідають функціональні системи, що характеризують активність організму. Предметом діагностики є функціонування організму.

Медична діагностика пов'язана не тільки з фізіологічними параметрами, а й з функціональними. Цей аспект став предметом уваги дослідників порівняно недавно. Ознакою цього є виникнення поняття «функціональна діагностика».

На нашу думку, функціональна діагностика тотожна особливостям «технічної діагностики», адже всі технічні системи мають функціональний характер. На думку О. Алмазової, після творчої переробки психодіагностика може бути збагачена теорією медичного діагнозу,

історія якої обчислюється століттями, а також технічною діагностикою, яка оформилась у самостійну дисципліну (Алмазова, 2007: 14).

Змістом технічної діагностики є перевірка справності, працездатності, правильності функціонування. Колектив авторів (Біліченко В., Крещенецький В., Кукурудзяк Ю., Цимбал С.) у технічній діагностиці за характером взаємодії між об'єктом і засобом виділяють два види: тестове й функціональне діагностування. Перше застосовується при виготовленні об'єкта, під час ремонту, профілактики, зберігання (перевірка працездатності та справності – наявність дефектів). Друге застосовують при застосуванні об'єкта за призначенням. При цьому здійснюється пошук дефектів, що порушують функціонування, тобто мова йде про виявлення причино-наслідкових зв'язків, з'ясування від заданих умов та режиму роботи. За допомогою спеціального обладнання встановлюється розходження значень параметрів об'єкта, який діє, з тими, що задані у технічних умовах (Біліченко., 2012: 8–9).

У науковій праці «Психологія професійного самовизначення» Є. Климов стверджує, що з психологічної точки зору технічна діагностика є різновидом розумової діяльності, що спрямована на виявлення причин неполадок та несправностей виробничого або побутового обладнання, схеми причинно-наслідкових залежностей в роботі обладнання (Климов, 2004).

Якщо у технічних системах мова йде про ознаки дефектів, то у організмів діагностуються ознаки хвороб. В обох випадках функціональні відхилення пов'язані або з порушенням функціональної здатності (імунітету, працездатності), або предметним параметром (дефект, фізіологічне обмеження).

Висновуємо, що предметом функціональної діагностики є правильність функціонування системних об'єктів, а змістом – встановлення причинно-наслідкових зв'язків (між повнотою реалізації функції і обмеженням, що може мати різну природу: фізичну (дефект), фізіологічну (хвороба), соціальну (вимога).

Соціумний етап еволюції пов'язаний із пізнанням соціальних систем, які мають динамічну (процесуальну) природу. Даному типу систем відповідають педагогічні системи і соціум. Мова йде про соціально-педагогічну й соціальну діагностику. Соціальна педагогіка

розглядається як педагогічна наука. Звідси, соціально-педагогічна діагностика є аспектом педагогічної діагностики.

У визначеннях педагогічної діагностики традиційно увага зосереджується на функціональних характеристиках. Дослідники стверджують, що «педагог оцінює дитину в порівнянні з освітніми нормами, які визначені державним стандартом освіти» (Шевців, 2012); «педагогічна діагностика оцінює учня з точки зору відповідності певним соціальним нормам та еталонам, що часто зумовлює оцінне ставлення до особистості учня і відсутність його безумовного сприйняття» (Сейко, 2011). Уважаємо неправомірним ототожнення навчального й педагогічного процесів. Навчання може бути розглянуте як функціональна система, що характеризується досягненнями (уміннями і навичками); аналогом на психічному рівні є властивості. За допомогою процедури контролю встановлюється відповідність досягнень, що набуті і можуть бути виміряні, та тими, які зафіксовані у нормативних документах.

Існують і інші підходи до розуміння сутності педагогічної діагностики, де вона розглядається як спосіб постановки і вирішення педагогічних проблем через визначення стратегії і тактики виховно-освітньої роботи на підґрунті встановлення стану виховуваних та інформації про педагогічний процес.

Так, О. Алмазова розглядає педагогічний діагноз як продукт діагностичного вивчення особистості. Його цінність визнається лише у випадку використання для педагогічного прогнозу й вироблення програми індивідуального підходу (Алмазова, 2007: 24). Педагогічна діагностика – вивчення особистості учня і колективу з метою забезпечення індивідуального і диференційованого підходу в процесі навчання і виховання (Шевців, 2012).

Відповідно до еволюційного принципу, ознаки характеризують стан педагогічного об'єкта, властивості пов'язані з його функціонуванням, а педагогічний процес має результати, діагностика яких становить прогностичну цінність для організації педагогічного процесу. Н. Сейко звернула увагу на важливий предмет педагогічної діагностики, який на нашу думку має психолого-педагогічний характер. Мова йде про необхідність діагностики навченості (Сейко, 2011).

На наш погляд, педагогічна діагностика як багатомірна система може бути представлена через модель, запропоновану О. Алмазовою у монографії «Психолого-педагогічна діагностика» (2021), у якій відображено її предметну багатоаспектність через виділення напрямів. Це:

- дидактична діагностика, що орієнтована на вивчення підсумків навчання, тобто, знань, умінь та навичок, а також на визначення рівня навченості учнів;

- психолого-педагогічна діагностика, яка орієнтована на вивчення суб'єктів освітнього процесу, у тому числі освітніх можливостей учнів та їхніх індивідуально-особистісних особливостей, що позначаються на особливостях поведінки, характері шкільної адаптації, соціалізації, духовно-моральному становленні;

- соціально-педагогічна діагностика, що орієнтована на вивчення виховного потенціалу мікро- та макросередовища: сім'ї, учнівського колективу, найближчого середовища поза школою;

- управлінська діагностика, що орієнтована на вивчення елементів та ланцюгів освітнього процесу як цілісної системи, що управляється: цілепокладання; організації навчально-виховного процесу у школі та на уроці; діяльності структурних підрозділів школи на всіх рівнях; методичного та технічного забезпечення, підвищення кваліфікації педколективу тощо.

З урахуванням повноти аспектів, що відображають всі етапи еволюційного руху матерії, можна стверджувати, що таке бачення педагогічної діагностики відповідає сучасному етапу розвитку наукового знання й потребам суспільства, що трансформується. В. Корнят, наприклад, диференціює психолого-педагогічну діагностику й соціально-педагогічну, але критерії розрізнення не пояснює (Корнят, 2014).

Аналогічна структура педагогічної діагностики представлена у визначенні, запропонованому колективом авторів (Бухарова, Мазаєва, Полякова, 2003: 201) у підручнику «Загальна та професійна педагогіка». Педагогічна діагностика ними розглядається як особливий вид діяльності по встановленню та вивченню ознак, що характеризують стан і результати процесу навчання, і дозволяють прогнозувати можливі відхилення, визначати шляхи їх попередження, а також коректувати процес навчання в цілях підвищення якості підготовки

спеціалістів (уважаємо, що більш коректно говорити про навчально-виховний процес). Предметом педагогічної діагностики є три галузі: результати навчання у вигляді оцінки знань (академічні досягнення); результати навчання та виховання у вигляді соціальних, емоційних, моральних якостей особистості (груп); результати педагогічного процесу у вигляді психологічних якостей та новоутворень особистості. Тобто діагностуванню підлягають рівень знань учнів, ступінь соціального і психічного розвитку. Ці складові відповідають навчальній, виховній і розвивальній функціям навчально-виховного процесу.

Соціально-педагогічна діагностика як складова педагогічної діагностики зосереджується на оцінці індивідуальності дитини. Сама по собі вона виявляється недостатньо цінною без взаємозв'язку з проектуванням програми дій, що забезпечує індивідуальний підхід до організації освітнього процесу.

У соціально-педагогічній діагностиці більш коректно говорити про соціум, а не мікро- й макросередовище. Середовище слід розглядати як простір, у якому реалізується активність людини. Соціум – це не тільки природні умови життєдіяльності (середовище), але ще й спільність у якомусь відношенні. У цьому випадку можна стверджувати, що соціально-педагогічна діагностика спрямована на дослідження суб'єкта соціально-педагогічного процесу. Таким процесом вважається соціалізація, соціальний розвиток.

Якщо дидактична діагностика передбачає збирання інформації про результати навчального процесу, що має нормативний характер, то соціально-педагогічна діагностика основний акцент робить на соціальних процесах, що пов'язані із соціумом (соціальна адаптація, соціалізація, соціальний розвиток). Предметом соціально-педагогічної діагностики можуть бути: відхилення у поведінці як результат дезадаптації; проблеми соціалізації.

«Соціально-педагогічна діагностика – спеціально організований процес отримання інформації про вплив на особистість і соціум різних факторів, відхилень в індивідуально-психологічних якостях особистості, соціально-педагогічної занедбаності чи неблагополуччя і на основі узагальнених даних встановлення соціального діагносту та проектування соціально-педагогічної діяльності, визначення виду

допомоги, що необхідний для усунення виявлених життєвих проблем особистості» (Панок, 2017: 13). На нашу думку, у даному випадку мова повинна йти не тільки про проблеми життєдіяльності, а й про проблеми навчальної діяльності.

Оскільки мова йде про специфічний віковий період, який збігається із отриманням освіти в школі, відхилення у поведінці, а також проблеми соціалізації, усуваються за допомогою педагогічних методів. Метою соціально-педагогічної діагностики «є збір інформації про вплив на особу і соціум соціально-психологічних, педагогічних, екологічних і соціологічних чинників з метою підвищення ефективності дії педагогічних чинників» (Зобенько, 2012: 55).

Соціальний педагог має справу з людиною, що має особливі потреби (Мардахаєв, 2005). Причиною особливих потреб, на нашу думку, є наявність обмежень життєдіяльності: фізичних (вроджені вади, травми), фізіологічних (здатність до пересування, захворювання), соціальних (працевдатність, здатність до самообслуговування). Соціально-педагогічна допомога може бути розглянута як спосіб задоволення особливих потреб, які є наслідком обмежень життєдіяльності і порушення функціонування.

Важливою складовою педагогічної діагностики є психодіагностика, яка у моделі О. Алмазової позначена як психолого-педагогічна. Психодіагностика є найбільш складним типом діагностики, предметом якого є психічні стани людини, функціональні властивості, психічні процеси і якості особистості (новоутворення). У психолого-педагогічній діагностиці увага зосереджується на системних параметрах психіки й особистості, у тому числі вікових новоутвореннях, які мають бути враховані в освітніх програмах (Алмазова, 2007).

В. Панок, з опором на авторитетну думку Л. Бурлачука (2008), визначає психодіагностику як «галузь психологічної науки, що розробляє теорію, принципи та інструменти оцінки і вимірювання індивідуально-психологічних рис і якостей особистості, а також змінних соціального оточення, в якому здійснюється життєдіяльність особистості» (Панок, 2017: 13). У структурі психологічної діагностики присутня соціальна складова – змінні соціального оточення, які є предметом соціально-педагогічної діагностики.

О. Алмазова вказує, що психологічний діагноз має справу з взаємозв'язками між явищами різної природи: психологічними, психолого-педагогічними, соціально-педагогічними, нейропсихологічними, і, отже, з причинною зумовленістю (детермінацією) різних рівнів і сфер. Для діагностики властивостей використовуються тести інтелекту й тести досягнень (Алмазова, 2007: 16, 24). Проте автором не конкретизується метод оцінки психологічного стану людини, а також психологічних особливостей людини та якості особистості.

Предметом психологічної діагностики в освітньому закладі є психічні процеси, стани і якості особистості здобувачів освіти, соціальні і психологічні проблеми, що виникають в процесі освітньої діяльності та спілкування всіх учасників освітнього процесу – учнів, вчителів, батьків (Горленко та ін., 2018: 13). На основі психодіагностики здійснюється корекція – усунення обмежень соціально-психологічної адаптації й розвитку особистості.

Дослідники звертають увагу на проблемно-орієнтований характер психологічної діагностики, а також на необхідність виявлення особливостей всіх модальностей внутрішнього світу людини. На нашу думку, вони можуть бути представлені як системні параметри психіки, якості особистості (у соціальній роботі вони розглядаються як ресурси особистості, її можливості).

Таким чином, психолого-педагогічна діагностика може бути розглянута як аспект педагогічної діагностики. У свою чергу соціально-педагогічна діагностика, предметом якої є особливості соціального оточення, є одною зі сторін психологічної діагностики. На основі проведеного порівняння структур педагогічної й психологічної діагностики приходимо до висновку про їх тотожність. У кожній структурі можна виділити чотири аспекти, які відповідають завданням діагностики: встановлення стану об'єкта; оцінка наявності психологічної властивості (та вираження у кількісних показниках); виявлення психологічних та поведінкових особливостей людини; діагностика системних параметрів психіки (навченість) і особистості (якості особистості).

За предметом і змістом соціально-педагогічна діагностика має дещо спільне не тільки з психодіагностикою, а й з діагностикою у соціальній роботі. Водночас є і специфіка, пов'язана з методами збирання

інформації і характером діагнозу. Для її встановлення доцільно розглянути соціальну діагностику як системний об'єкт (по аналогії з педагогічною і психологічною діагностикою) і на основі еволюційного принципу виділити його складові.

В основі діагностики лежить необхідність аналізу та узагальнення фактів, що характеризують розвиток людини, соціальних груп, спільнот. В системі соціальної діагностики, залежно від її предмету й змісту, можуть бути виділені:

Медико-соціальна діагностика, предметом якої є стан соціального об'єкта, зокрема наявність обмежень життєдіяльності

Соціально-економічна діагностика, яка передбачає оцінку ефективності надання соціальних послуг і якості соціального обслуговування; становлення системи соціального обслуговування пов'язане з наявністю особливих потреб клієнтів внаслідок наявності обмежень здоров'я, а також порушення функціональної здатності.

Діагностика у соціальній роботі, яка реалізує комплексний (індивідуальний, суб'єктний, особистісний) підхід до розуміння сутності соціальних проблем. Соціальна діагностика, яка поєднується з прогнозуванням з метою пошуку організаційних рішень (у тому числі актуалізації ресурсів) щодо вирішення соціальних проблем

Сутності діагностики у соціальній роботі відповідає таке визначення соціальної діагностики. «Соціальна діагностика – це галузь соціальних знань, що пов'язані із розробкою методології та методики для точної оцінки властивостей, станів або рівня соціального розвитку, що досягнутий індивідом або групою» (Бірченко, Хрестоматія, 2001: 359). Соціальна діагностика передбачає вивчення причинно-наслідкових зв'язків і взаємовідношень у суспільстві, які характеризують його стан, рівень розвитку. Таке визначення є найбільш поширеним і достатньо повним. Іноді вказується на встановлення тенденцій подальшого розвитку.

Діагностика стану суспільства ґрунтується на даних соціально-демографічної статистики. Відповідно діагностика стану соціального об'єкта у соціальній роботі може передбачати такі методи соціальної діагностики (за І. Зайнишевим):

– збір відомостей про інфраструктуру, чисельність, склад і динаміку населення тощо;

- вивчення історії заселення і освоєння певної території, зміна складу місцевого населення, його занять і традицій тощо;
- інформаційно-цільовий аналіз документів, статей із місцевої та центральної преси, матеріалів електронних засобів інформації, листів, скарг тощо;
- аналіз соціально-просторового розподілу і динаміки народжуваності і смертності населення, залежність якості життя від природних і соціальних факторів.

Якщо у соціально-педагогічній діагностиці предметом уваги є відхилення у поведінці дитини, то діагностика у соціальній роботі орієнтована на виявлення ознак порушення життєдіяльності клієнта.

Другим аспектом діагностики у соціальній роботі є встановлення рівня соціального розвитку об'єкта соціальної роботи; мова йде про сформованість якості суб'єкта життєдіяльності. Труднощі у цьому процесі пов'язані з різноманітністю і розмитістю понять, які застосовуються для опису відповідних процесів. Слушним є твердження О. Алмазової про те, що специфікою психологічної діагностики на рівні оцінки індивідуальних особливостей людини є відсутність жорстко визначених меж між нормою і патологією, а також неможливість підвести під якесь однорідне поняття сполучення відхилень (Алмазова, 2007: 16). Аналогічна ситуація спостерігається при здійсненні діагностики у соціальній роботі.

Найбільш складним типом діагностики на соціальному рівні руху матерії є соціальна діагностика. У соціальній діагностиці увага звертається на детермінацію соціальних процесів, яка має складний характер. Предметом діагностики є результати соціального процесу, а сутність – встановлення соціальних проблем.

Соціальна діагностика – (від грец. *diagnostikos* – здатний розпізнавати, визначати) загальний спосіб отримання ґрунтовної інформації про об'єкт дослідження або соціальний процес. На цьому рівні, крім діагностики стану соціального об'єкта, виникає необхідність прогнозувати можливі зміни та вплив на інші соціальні об'єкти, а також напрацювання рекомендацій щодо прийняття організаційних рішень, соціального проектування дій надання соціальної допомоги (Зверєва, 2013: 134).

Результатом соціальної діагностики як процесу є постановка соціального діагнозу. Соціальний діагноз – це диференційоване, індивідуалізоване точне визначення сутності соціальної проблеми особистості.

Таким чином, у соціальних системах діагностика розглядається як спосіб отримання інформації про тенденції розвитку соціального об'єкта, необхідної для постановки соціального діагнозу (формулювання соціальної проблеми), а також прогнозування і розробки соціальних програм з метою вирішення соціальних проблем. Спільним для всіх видів соціальної діагностики є її інформаційний характер. Це процес отримання інформації, яка у подальшому використовується з прогностичною метою. Специфіка діагностики соціальної роботи, з одного боку, визначається загальною метою – застосуванням набуті інформації для організації соціального обслуговування, допомоги й підтримки клієнта. Такий підхід відповідає визначенню соціальної роботи, яке сформульоване Американською асоціацією соціальних працівників. Її метою вважається розвиток або відновлення взаємовигідних стосунків між індивідом та суспільством, для покращення якості життя кожного його члена.

З іншого боку, соціальна робота має бути розглянута як засіб подолання проблем соціального характеру, а також забезпечення соціальної справедливості у суспільстві. Такий підхід відображено у сучасному розумінні соціальної роботи її фундаторами в українській науці, – І. Миговичем та В. Полтавцем. І. Мигович переконує, що метою соціальної роботи є регулюванні стосунків людини з суспільством (правових і економічних), надання їй допомоги й підтримки в подоланні проблем, та гідному самоутвердженні й повноцінному житті (Мигович, 1997: 38). В. Полтавець не тільки вказує на проблемно орієнтований характер соціальної роботи, а й конкретизує спосіб послаблення суперечностей, – через встановлення у суспільстві відношень соціальної справедливості. Соціальну роботу він розглядає як систему теоретичних знань і засновану на ній практику, метою якої є забезпечення соціальної справедливості шляхом наснаження і підтримки найменш захищених верств суспільства та протидії факторам соціального виключення (Полтавець, 2000: 5). Отже, виникає необхідність

конкретизації сутності діагностики у соціальній роботі з урахуванням багатовимірного характеру самої соціальної роботи як еволюційного феномену.

Розвиток підходів до здійснення діагностики у соціальній роботі є ознакою розвитку самої соціальної роботи, яка розширює межі впливу. Погляди на її сутність відображені у різних підходах, пов'язаних із критичною, гуманістичною та ліберальною теоріями добробуту, які ґрунтуються на поглядах, щодо природи людини. Аналогічна ідея відображена у трьох методологічних підходах до здійснення соціальної роботи, виділених М. Пейном. Вони позначені як індивідуал-реформістський, терапевтично-рефлексивний, соціал-колективістський (Пейн, 2007). Різниця у теоріях пов'язана з різницями у політичних поглядах на те, яким має бути соціальний захист; а різниця у підходах – з різницями у способах досягнення соціальних змін.

Обидві моделі відповідають еволюційному принципу й можуть бути прийняті до уваги. Відповідно у кожній моделі предмет, зміст і методи діагностики соціальної роботи набувають специфіки. На нашу думку, серед перелічених моделей відсутній первинний – діагностичний підхід до соціальної роботи, запропонований М. Річмонд. Він ґрунтується на медичній моделі і не можна ігнорувати його значення. Охарактеризуємо особливості виділених підходів до розуміння сутності соціальної роботи та виділимо специфіку діагностики у межах кожного.

Специфіка медичної моделі діагностики знайшла відображення у діагностичній моделі соціальної роботи (М. Річмонд). У сучасній моделі вона набуває вигляд медико-соціальної діагностики, яка має важливе значення у праві соціального забезпечення.

В основі медичної моделі діагнозу лежить розмежування двох дискретних, якісно визначених станів організму людини: норми (здоров'я) та хвороби. Норма характеризується комплексом ознак: відомим етіологічним фактором, морфологічними, фізіологічними і психічними змінами, їх проявами (симптомами), а також закономірними наростанням та розвитком вказаних змін та симптомів. Сутність медичного діагнозу складає розпізнавання загального, абстрактного (певної хвороби) в частковому, конкретному (індивіді) (Алмазова, 2007: 16).

На аналогічних принципах була побудована первинна модель соціальної роботи. Як нормальний стан уважався стан працездатності. При передачі колективного суспільного ресурсу, важливо було на основі дружнього візиту до бідняків встановити наявність або відсутність працездатності членів сім'ї, оцінити достатність їхніх власних ресурсів для забезпечення діяльного існування. Основною функцією соціальної роботи у цій моделі є постановка діагнозу.

З позицій сучасної управлінської парадигми медична модель діагностики у соціальній роботі, яка базується на категорії «норма», набуває нові виміри. Ідеальною моделлю вимог соціальної спільноти до особистості є критерій вікової норми. Так, у психологічній діагностиці провідне значення має вікова норма, що характеризує середній рівень розвитку деякої властивості у великої групи психологічно та фізично здорових дітей певного віку, що відібрані на випадковій основі. За відхиленням від вікової норми визначається рівень розвитку властивості у дитини.

Але норма – це не тільки кількісні межі, у яких знаходиться типова частина групи, деякий середній індивід, але і модальне значення, тобто те, що має бути, соціокультурна вимога до якоїсь якості особистості, групи. Ця вимога явно чи неявно вважається у суспільстві необхідною. Таке соціокультурне нормування має якісний характер (Алмазова, 2007: 19). Отже, поруч із середньостатистичними, які можуть бути обчислені, провідне значення мають соціокультурні норми, становлення яких відбувається еволюційним шляхом.

О. Алмазова вказує, що як ідеальна модель вимог соціальної спільноти до особистості може бути представлена через створення нового типу соціального характеру (Алмазова, 2007). З урахуванням того, що сучасне суспільство перебуває в ситуації кризи, яка передбачає перехід до нового суспільного порядку, виникає необхідність окреслити його характер. На нашу думку, в ситуації невизначеності варто орієнтуватися на філософський підхід до розгляду проблеми становлення норми, який полягає у розгляді нормального розвитку як набуття родової людської сутності та її самореалізація (Братусь, 1988).

Найбільшого поширення у практиці вітчизняної соціальної роботи набув індивідуал-реформістський підхід, який відповідає сутності

позитивістського напрямку в науці. У ньому основні зусилля соціального працівника спрямовуються на зміну індивідів. Клієнт розглядається як людина, що має порушення соціального функціонування; провідне значення має робота над відхиленнями поведінки. Цей підхід пов'язаний із ліберальними теоріями, для яких характерний розвиток практик, що відповідають існуючому соціальному порядку, а також поступове їх реформування шляхом підвищення ефективності соціальних послуг та якості організації їх надання. Основними функціями соціальної роботи є втручання в ситуацію, яке виправдовується інтересами клієнта.

Індивідуал-реформістський підхід у соціальній роботі ґрунтується на структурованих підходах, а також когнітивно-поведінкових теоріях. Ведення випадку є процесом виявлення та оцінки потреб клієнта, а також організації і координації комплексної допомоги, що надається йому групою спеціалістів, – командою (також передбачається функціональна групова робота).

Цільовий підхід (завдання центрований метод) вважається специфічним підходом соціальної роботи. Він орієнтований на конкретну мету і у більшості випадків його ефективність підтверджена. Як правило, такою метою є досягнення благополуччя клієнта. Засобом задоволення потреб людини є соціальні послуги. Їх відповідність потребам є умовою відновлення соціального функціонування. Увага також зосереджується на підвищенні ефективності процесу надання послуг та покращенні якості соціального обслуговування.

Діяльність спеціаліста в системі соціального обслуговування визначається політикою служби й нормативними документами. Водночас життєва ситуація кожного клієнта має специфіку, що зумовлює необхідність врахування реалій ситуації. Вихід за межі інструкцій і їх пристосування до практичної діяльності пов'язаний з усвідомленням необхідності пошуку додаткових ресурсів. На основі практичного експериментування соціальний працівник створює нові методики.

Соціальна діагностика у цій моделі спирається на інформацію, отриману й перевірену емпіричним шляхом з використанням достовірних методів, що ґрунтуються на вимірюванні властивостей. Для здійснення діагностики застосовуються стандартизовані шкали.

Діагностика порушень життєдіяльності пов'язана з оцінкою потреб та ресурсів для їх задоволення. Предметом діагностики є потреби клієнта, а змістом – порушення соціального функціонування (життєдіяльності). Задоволення потреб здійснюється через надання соціальних послуг, які мають відповідати потребам клієнта.

Виявлені особливості життєвої ситуації клієнта мають визначити головний напрям роботи з ними – організація супроводу таких родин для задоволення життєвих потреб силами фахівців різних служб (соціальних, юридичних, медичних тощо) і набуття досвіду успішного вирішення проблем соціального функціонування. Діагностика у процесі ведення випадку засновується на принципі оцінки до і після інтервенції, що дозволяє обґрунтувати результативність індивідуальної роботи. Така модель відповідає особливостям проведення натурального експерименту.

У процесі взаємодії із соціальним працівником клієнт отримує об'єктивну картину своєї ситуації, – стану здоров'я, достатності досвіду і наявності готовності для вирішення проблем життєдіяльності, особистісних якостей та мереж соціальної підтримки, відношень із соціальними інститутами тощо. Брак адаптивності клієнтів переважно пов'язується з їхніми особистісними якостями. Як ключова проблема розглядається та чи інша особистісна особливість: відсутність стресостійкості, безпорадність, віктимність, інфантильність, негативний соціальний досвід, неадекватна самооцінка тощо). Як наслідок цієї проблеми виникають інші труднощі, у тому числі, недостатність засобів існування, брак соціальної підтримки, проблеми задоволення потреб дітей тощо.

При виявленні ресурсів людини у послабленні проблем, соціальний працівник використовує можливості психодіагностики, досліджуючи можливості розвитку людини. Тим самим в індивідуальній роботі з клієнтом намічається перехід від задоволення потреб до методів впливу на основі соціальної взаємодії. Існують різниці між соціальною роботою, яка ґрунтується на наданні послуг і формами міжособистісної і групової терапії, які іноді називають клінічними формами практики. Якщо для індивідуал-реформістського підходу (робота з випадком, когнітивно-поведінкова робота) характерне раціональне сприйняття

проблем, то для рефлексивно-терапевтичного (психодинамічний і гуманістичний), – характерний підхід на основі переживань та встановлення міжособистісних відношень. Проблеми скоріше пов'язуються не з розумовими процесами, а зі сприйняттям та емоціями.

Рефлексивно-терапевтичний підхід у соціальній роботі відповідає сутності інтерпретативного напрямку в науці. Мова йде про проблемно-орієнтовану практику, яка має обмежене поширення в соціальних службах через відсутність досліджень, які б підтверджували ефективність цієї форми соціальної практики (за винятком моделі кризового втручання). Клієнт розглядається як людина, що має проблеми; провідне значення має терапевтичний вплив і особистісне зростання (зміна соціального порядку при цьому не передбачається). Цей підхід пов'язаний із гуманістичними теоріями, у яких основна увага зосереджується на розвитку особистості, а людина розглядається як така, що здатна до саморозвитку та зміни. Також з терапевтичною метою може бути застосований психодинамічний підхід. Функцією соціальної роботи є не управління і контроль, а звільнення сутнісних сил. Від забезпечення благополуччя індивідів у підходах до соціальної роботи відбувається переорієнтація на сприяння особистісному розвитку й самореалізації.

Рефлексивно-терапевтичному напрямку соціальної роботи відповідає аналіз міжособистісних проблем. Предметом діагностики у соціальній роботі є: 1) індивідуальні особливості клієнта як об'єкта впливу; 2) якості суб'єкта саморозвитку. Як стверджують М. Ромм, Т. Ромм, соціальна робота як практична діяльність спрямована на підтримку, розвиток особистості, реабілітацію індивідуальної і соціальної суб'єктності людини (Ромм, 1999).

Акцент робиться уже на порушенні життєдіяльності, а на творчому потенціалі розвитку клієнта. Відбулась переорієнтація з медичної та дефіцитної моделей соціальної роботи на модель роботи з опорою на сильні сторони клієнтів (Т. Семигіна, 2020: 164–165; Л. Кононенко, 2021: 39).

Як стверджують М. Ромм, діагностичні основи соціальної роботи пов'язані з виявленням джерел, передумов виникнення і формування різних особистісних деформацій і способів поведінки, що ведуть до соціальної дезадаптації. Прогноз полягає у виявленні умов, що

сприяють становленню продуктивних членів суспільства, що успішно функціонують, долають соціально-психологічні труднощі. На терапевтичному рівні соціальний працівник зосереджує зусилля на пошуку умов подолання негативних впливів середовища та попереднього соціального досвіду клієнтів. Головною умовою є спонукання власної соціальної активності клієнта. Мета полягає в тому, щоб повернути клієнту здатність діяти самостійно у даному соціальному контексті (Ромм, 1999). Отже, характер проблем у соціальній роботі має соціально-психологічний характер. Перспективи соціальних змін, а також становлення новоутворень людини, що виходять за межі якості особистості не передбачаються.

Рефлексивно-терапевтичний підхід до соціальної роботи представлений у практиці вітчизняної соціальної роботи. Авторами методики діагностики дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах, вводиться поняття «ресурсного потенціалу родин ВПО з дітьми». Метою соціально-психологічної допомоги вважається досягнення такого стану клієнта, в якому він здатний самостійно вирішувати поточні та перспективні проблеми власного життя, тобто відновлює власні соціально-психологічні ресурси. Важливою складовою цього процесу є з'ясування поточного стану клієнта та його потенційних можливостей, соціально-психологічна допомога передбачає досягнення певного результату, що визначається разом з клієнтом на основі його ключових потреб і власних можливостей. Оцінка ресурсного потенціалу є обов'язковим початковим етапом (Панок, 2017). На нашу думку, слід розрізнити поняття «потенціал», «можливості». Перше відкриває нові можливості («хочу», позиція клієнта), а друге – характеризує їх стійкий характер («можу», готовність до дій).

Особливості діагностики соціальної роботи, що відповідає рефлексивно-терапевтичному підходу, відображено у моделі Л.В. Мардахаєва в підручнику із соціальної педагогіки (Мардахаєв Л., 2000: 51). На думку дослідника діагностика має передбачати виявлення:

- а) індивідуальних відхилень людини та соціальних проблем, які у зв'язку з цим виникли;
- б) індивідуальних особливостей, можливостей клієнта, його позитивного потенціалу, що створює можливості для самореалізації;

в) особливостей позиції людини, її ставлення до самореалізації, можливостей в досягнення певного ступеня, активності над собою, ставлення до соціального працівника;

г) умов середовища, у яких клієнт живе та має можливість самореалізації.

Умови середовища у даному випадку слід розглядати як особливості існуючого суспільного ладу (порядку), соціальної структури, механізмів соціального захисту й забезпечення.

У процесі діагностики соціальної роботи відбувається віднесення індивіда не тільки до певної класифікаційної категорії (соціально-правовий статус), а я з'ясовується індивідуальність клієнта, де поруч з негативними індивідуальними властивостями, мають бути вказані позитивні якості особистості, у тому числі ті, які мають потенційний характер. «Акт підведення обстежуваного під «певний тип» є проміжним етапом, за яким йде етап детального опису індивідуальних особливостей» (Алмазова, 2007: 17).

Стратегія втручання змінюється на стратегію залучення. Таке залучення насамперед відбувається через діагностичний процес. Будь-яка форма соціальної роботи, на думку С. Шардлоу, починається з етапу визначення проблеми. Цей процес розуміється як діагностика, що є аналогічною розпізнаванню захворюванню. Але зараз такий підхід не визнається соціальними працівниками, адже вони вважають, що люди самі здатні розпізнати свою проблему, їм треба лише допомогти лише сформулювати її. Результатом спільної роботи з'являється розуміння природи проблеми як соціальним працівником, так і клієнтом (Шардлоу, 2007). Отже, діагностичний процес у рефлексивно-терапевтичній моделі соціальної роботи реалізує функцію впливу на клієнта.

У соціальних дослідженнях набуває поширення нова форма – партисипативна, яка передбачають участь користувачів послуг. Методом дослідження стає діалог, який сприяє обміну думками та зниженню професійного тиску, що дозволяє інтерпретувати досвід. Досвід утисків та способів його подолання стає предметом рефлексії, завдяки чому з'являється можливість виникнення нових знань, що мають соціальну природу. Головна увага звертається на «неявне знання», тобто неофіційне уявлення про повсякденні соціальні практики (які часто

залишаються за межами формальних досліджень). Клієнти розглядаються як носії найбільш повного знання про свої обставини та прагнення. Їх розуміння ситуації має визначати дії соціальних працівників. Замість слідування формальним правилам дії соціального працівника конструюються з урахуванням прагнень клієнтів.

Метою діагностичного процесу є розуміння ситуації, яке можливе на основі аналізу різних точок зору. Передумовою є побудова рівноправних стосунків між учасниками комунікативної взаємодії. Кінцеве судження має ґрунтуватись на повній картині ситуації.

Рефлексивно-терапевтичний підхід передбачає перехід до нової самосвідомості та особистісне зростання, набуття здатності самостійно організовувати власне життя. Це забезпечується через специфічні форми взаємодії із соціальним працівником або з групою. Так, проблеми професіоналізації соціальної роботи в США були пов'язані з консультативною практикою, що унеможливило проведення чіткої межі між консультуванням психотерапевтичної спрямованості і консультуванням у соціальній роботі. На нашу думку, консультування не є методом соціальної роботи; скоріше це додатковий інструмент для досягнення терапевтичних цілей, який запозичений із суміжних галузей практик. Провідне значення у соціальній роботі набуває метод роботи в малій соціальній групі; відповідно допомагає має соціально-психологічний характер.

У межах рефлексивно-терапевтичного підходу набуває поширення проблемно-орієнтована групова робота. Ю. Глассман і Л. Кейтс запропоновано модель гуманістичної групової роботи, у якій сполучаються середовищні і розвивальні техніки (Glassman Y., Cates Len, 1990). Метою соціальної роботи в малих групах є розширення сфери самосвідомості та індивідуального досвіду за рахунок інтенсивного та рефлексивного спілкування.

Як було зазначено вище, у рефлексивно-терапевтичному підході діагностичний процес збігається з процесом соціального впливу на клієнта. Рефлексія актуалізується при обговоренні різних позицій та зведенні їх до єдиної думки. Він передбачає розгляд ситуації з точки зору різних перспектив, завдяки чому відбувається взаємний вплив учасників взаємодії. Діагностика передбачає розгляд як можна більшого числа думок відносно ситуації.

Н. Пертон і П.О'Бірн розглядають рефлексивність як спосіб реакції на унікальність кожного індивіда. Водночас узагальнення мають перевіратись: кожне загальне ствердження представляє контекст для прояву індивідуального випадку (теорія реалізму). «Виявляючи індивідуальність окремої людини, ми порівнюємо її із загальним та адаптуємо нашу реакцію до свого уявлення про загальне (теорія) та часткове (клієнт, з яким працює соціальний працівник)» (Nigel Parton, Petrick O'Byrne, 2005).

Особливістю рефлексивно-терапевтичного підходу є формування міжособистісних відношень з клієнтами, спільна робота з ними (позиція нейтрального спостерігача себе не виправдовує; необхідним є виникнення довіри). У процесі інтерв'ю, за умови встановлення довірчих відносин і залучення до процесу, клієнти роблять свої історії аутентичними. Самі клієнти розглядаються як такі, що можуть бути джерелом обміну знаннями й досвідом. Тому корисним є залучення користувачів послуг, клієнтів та членів малих соціальних груп до діагностичного процесу.

Діагностика у соціально-рефлексивних практиках соціальної роботи здійснюється за допомогою якісних методів дослідження (дослідники вказують на наявність схожості з етнографічними методами). Спостереження за подіями і ситуаціями доповнюється методами, які передбачають активне залучення досліджуваних до процесу. Наприклад, у теорії кризової інтервенції рекомендуються виявляти у клієнтів властиві їм способи подолання кризи. Розгляд клієнтів як суб'єктів діагностичного процесу є ознакою виникнення нового підходу до соціальної роботи, який позначений як соціал-колективістський. Набуття ним самостійного значення відбулось завдяки теорії соціального конструктивізму, яка оформилась на початку 2000-х років.

З одного боку, ця теорія може бути розглянута в контексті рефлексивно-терапевтичного напрямку, з іншого – соціал-колективістського. Обидва ці підходи можуть бути віднесені до суб'єктивних, які ґрунтуються на гуманістичних і конструктивістських теоріях. Завдяки положенням теорії конструктивізму поведінковий підхід було збагачено когнітивними ідеями; рефлексивний – питаннями духо-

вності (проблема культурної та етнічної сенситивності), а соціал-колективістський – оновленим значенням критичного методу.

Соціальний конструктивізм – концепція постмодернізму, у якій акцент робиться на розгляді клієнтів як суб'єктів, вплив яких позначається на розумінні сутності соціальної роботи. Постмодернізм є інтерпретативним напрямом пізнання світу, що доповнює позитивістський підхід до отримання знання. Він ґрунтується на існуванні альтернативного способу отримання знання та розуміння навколишнього світу, яке виступає як соціальна конструкція. Суспільство створює соціальні явища через оцінку оточуючих нас обставин, яка завжди суб'єктивна. Люди, що мають певну точку зору, прагнуть використати мову для ствердження своєї позиції. Отже, мова стає частиною політичного дискурсу. Постмодерністське знання залежить від історичного і соціального контекстів. Соціальна конструкція – узагальнений погляд на світ, який приймається певною соціальною групою за реальність; існує деяка згода відносно того, що уважати підходящим образом навколишнього світу, який допомагає сприймати зовнішні події (Пейн, 2007).

З одного боку, загальноприйняте розуміння сутності соціальної роботи позначається на процесі засвоєння ролі клієнта, у якому через усвідомлення проблеми він починає розуміти необхідність змін у своєму житті. Відповідно завершення перебування у цій ролі пов'язане із зверненням до нового досвіду, знань і поглядів. З іншого боку, клієнти мають можливість змінювати сутність соціальної роботи через рефлексивні практики й діагностичний процес на засадах партиципації.

М. Пейн дає ґрунтовну характеристику конструктивістського підходу та його впливу на створення теорії соціальної роботи. У конструктивістському підході детально аналізується процес створення теорії як зручної розумової конструкції, яка впливає на практику. Соціальний світ протилежний природному, тому соціальне знання має інше походження, ніж природниче. «Реальність» є соціальним знанням, яке визначає нашу поведінку. Теорія має відповідати конструкції соціальної реальності, яка створюється клієнтами, соціальними працівниками і соціальним оточенням у практиці повсякденної роботи соціальних працівників. Вона існує не як матеріальна дійсність, а як світ ідей,

постає як узгоджене уявлення, що поділяється учасниками соціальної взаємодії й виражається через мову в текстах. Теорія конструюється через призму сприйняття людей, яке визначається зручністю застосування й корисністю теоретичних ідей, що пропонуються.

У кожної людини є власне уявлення про реальність. Поєднуючись за допомогою соціальних процесів, що організують та об'єктивують індивідуальне уявлення, створюється загальне уявлення про реальність. Потім соціальні уявлення про реальність підтверджуються у процесі присвоєння певних «значень», які і поєднують їх у структуровану та переконливу систему. Коли більшість починає поділяти загальне уявлення про соціальне явище, ці правила інституціоналізуються, стають стійкими соціальними механізмами. У подальшому поведінка людини починає відповідати соціальним правилам, які сформовані на основі загального знання. Соціальна діяльність стає звичною, оскільки люди однаково оцінюють те, що відбувається. Людям це знання здається об'єктивним, оскільки воно поділяється практично усіма. Теорії набувають політичне значення, тому підтримуються зацікавленими групами. Звідси завжди існує можливість зміни теорії під впливом практики і навпаки (М. Пейн, 2007).

Соціал-колективістський підхід у соціальній роботі відповідає сутності розуміючої традиції, яка є протилежною позитивістському підходу (а критичний підхід суперечить ліберальній традиції). Вони порізно пояснюють походження теорій та властивий їм спосіб опису світу. Цей підхід пов'язаний із критичними теоріями, у яких мова йде про трансформацію, направлену на досягнення соціальних змін на основі соціальної солідарності. Функцією соціальної роботи є звільнення і трансформація, що передбачає перетворення суспільства для захисту вразливих груп, насамперед, бідних та тих, хто зазнає утисків. Це означає, що до уваги мають бути прийняті не тільки цілі розвитку особистості, а й цілі соціальної справедливості.

Знання володіє потенціалом зміни, тому його треба постійно ставити під сумнів. Розуміння світу як форма соціального знання народжується у соціальних взаємодіях. Знання залежить від культурного, історичного та ситуаційного контекстів та міститься у різних формах соціального досвіду, що відображені у мовних конструкціях. Через зміну

у вживанні якогось поняття здійснюються соціальні дії з трансформації традиційних поглядів на світ. Для критичного підходу характерне таке вживання мови, яке передбачає можливість її зміни. Критична оцінка передбачає виділення головного, критичний аналіз інформації, що надходить, а також виявлення закономірностей того, що відбувається та пошук адекватних дій (принцип активізації) (Пейн, 2007: 42)

Як було зазначено вище, соціальна робота в суспільстві, що трансформується, розширює свої межі і претендує на нові ролі в суспільстві. Але в суспільній свідомості продовжує домінувати уявлення про соціальну роботу як складову системи соціального обслуговування. Тим самим нівелюється її самостійне значення для суспільства. Разом з тим у зарубіжній практиці усе більше поширюються нові практики соціальної роботи. Як стверджує М. Пейн, останні новації у сфері соціальної роботи пов'язані з макрорівнем або контекстом соціальної роботи. Мова йде про трансформації соціального порядку в цілому.

У соціал-колективістському підході допомога розглядається як джерело знання. Метою є створення практичних методів соціальної роботи, що адекватні вимогам сучасного суспільства. Соціальна робота стимулює активність людей, створює можливості для співпраці та отримання нових знань у об'єднаннях, де кожен може брати активну участь. Відбувається оновлення методів діагностики, які набувають критичний характер. Предметом осмислення і перетворення стає власна свідомість, що відкриває нові можливості розвитку.

Методи діагностики спрямовані на вивчення сприйняття людьми соціальних ситуацій, а не самої ситуації. Об'єктом емпіричного дослідження може бути як сама поведінка (функціональна соціальна робота, психодинамічні і поведінкові теорії), так і виправдовування цієї поведінки (конструктивістська соціальна робота). Якщо перше є дійсним і доступне емпіричному спостереженню й досвіду, то друге є реальним і дозволяє змінювати свідомість. Важливо звертати увагу на події, які носять характер тенденції; через визначення тенденцій можуть стати зрозумілими психологічні й соціальні механізми трансформацій суспільства.

Відповідно до конструктивістської парадигми (Parton, O'Byrne, 2005), діагностика має будуватись на основі слухання та аналізу

історій клієнтів. Люди «створюють смисл» з нарративних структур, через розповідь історій. Допомога інтерв'юєра передбачає спрямування розповіді учасника малої групи, що дозволяє перейти до самостійних висновків про своє сприйняття ситуації. Якщо індивідуал-реформістський підхід передбачає спільні дії із задоволення потреб, рефлексивно-терапевтичний – спільні дії із вирішення проблем, то соціал-колективістський передбачає спільне перетворення свідомості через нарративну практику.

Критичне мислення передбачає переосмислення існуючого соціального порядку й роботу із просування соціальних змін. Некритичне сприйняття культурних зразків і прагнення застосувати до різноманітності людських ситуацій може виявитись шкідливим. Традиційні уявлення мають підлягати сумніву й перегляду. Прикладом є обговорення змін гендерних ролей у сучасному суспільстві, професійних ролей соціального працівника, сучасних підходів до розуміння сутності знання. Критичне мислення пов'язане з логічним мисленням і його мовним вираженням. Предметом діагностики стає аналіз мови, а також прикладної риторики (мовлення) й логіки (аналіз владних відношень, що дозволяє врахувати політичний контекст будь-якої ситуації). Відсутність шаблонів та толерантність до позицій і думки іншого визначають особливості критичної практики.

Критична соціальна робота передбачає спільну роботу з клієнтом, під час якої застосовуються методи постмодерністської практики і приділяється увага мовним структурам і соціальному конструюванню. На відміну від рефлексивної моделі, для якої характерна деталізацію різних точок зору на ситуацію, критична соціальна робота передбачає вивчення змісту, а також методів оцінки та критичного обговорення; розуміння контексту, а також теоретичної й ціннісної позиції, створення у всіх учасників загального уявлення про процес і події, формування єдиного розуміння обраного підходу та відповідного контексту. Важливо, що ідеї мають перевірятись на окремих прикладах, а теорія – порівнюватись з іншими теоріями (Пейн, 2007: 48).

Модель соціал-колективістської соціальної роботи реалізується через соціальні взаємодії, які відбуваються у малих соціальних групах

та з молоддю. Групова робота використовується як засіб досягнення зовнішніх цілей (освіта і громадське самоврядування) (М. Пейн, 2007).

Слід розрізняти групи гуманістичної й соціал-колективістської спрямованості (які ще називають формою самокерованої групової роботи і роботою в малих соціальних групах). Як гуманістична форма і гештальтформа групової роботи розглядаються групи зустрічей, метою яких є особистісне зростання.

У малих соціальних групах набули поширення дві моделі – взаємодопомоги і самодопомоги. Модель взаємодопомоги пов'язана зі взаємною підтримкою членів групи (терапевтична й рефлексивна функція), які нарівні зі спеціалістом беруть участь у розробці програми групової роботи (організаційна функція). Це модель потенціального групового середовища, за допомогою якої клієнт відновлює свої соціальні ролі через встановлення контакту з потенційною системою підтримки. Передбачається, що спільне перебування людей з однаковими проблемами корисне через можливість взаємопідтримки. У групах взаємної підтримки (а також самодопомоги) терапевтичні впливи не є головним завданням. Метою є особистісний розвиток клієнтів за допомогою колективної солідарності та відповідальності. Прикладом груп самодопомоги є групи самоуправління. Таким чином, на основі проведеного аналізу, а також з урахуванням еволюційного принципу, виникає можливість побудувати модель діагностики у соціальній роботі, які відповідає різним рівням: традиційне соціальне обслуговування (медико-соціальна модель); соціальний супровід клієнта на рівні соціальних служб (індивідуал-реформістський підхід); практика соціальної роботи з індивідами і групами в об'єднаннях громадян (рефлексивно-терапевтичний підхід); соціальна робота в малих соціальних групах як модель самокерованої групової роботи (соціал-колективістський підхід) (табл. 1).

Висновки. Під діагностикою у соціальній роботі будемо розуміти процес і результат дослідження стану, властивостей та інтелектуальних якостей об'єкта соціальної роботи, з метою досягнення соціальної справедливості через розробку стратегії соціального захисту, соціального забезпечення, соціального обслуговування й соціальної підтримки осіб, які мають функціональні обмеження, особливі потреби чи міжособистісні проблеми.

Таблиця 1

Особливості діагностики на різних рівнях соціальної роботи

Підхід/компонент	Медико-соціальний	Індивідуал-реформістський	Рефлексивно-терапевтичний	Соціал-колективістський
Мета	Заспокоєння і повернення до стабільного стану, задоволення базових потреб	Досягнення добробуту Виявлення індивідуальних відхилень, а також особистісних особливостей	Особистісне зростання Виявлення міжособистісних проблем Виявлення особистісних особливостей, позиції і потенціалу клієнта	Соціальна справедливність, трансформація традиційних поглядів Встановлення зв'язку між соціальними проблемами і структурними характеристиками суспільства
Предмет (зміст)	Обмеження можливостей Спроможність підтримувати власний гомеостаз (працездатність)	Потреби клієнта і можливості їх задоволення Порушення соціального функціонування (життєдіяльності)	Індивідуальна і соціальна суб'єктність: особистісні деформації і прояви соціальної дезадаптації Виявлення потенційних можливостей, ресурсного потенціалу спільно з клієнтом	Власна свідомість, ідентичність, характер сприйняття ситуації
Метод	Спостереження Бесіда	Оцінка потреб Вимірювання властивостей до і після втручання	Консультування, інтерв'ю, рефлексивний аналіз (досвід, точок зору), активне слухання та аналіз історій	Критичний аналіз мови, прикладної риторики, логіки Аналіз текстів Нарративна практика
Теорія		Структурований підхід Когнітивно-поведінкова теорія	Психоаналітичні теорії Гуманістичні теорії Кризове втручання	Конструктивістські, кризатичні

Основою застосування будь-якої діагностичної технології є засвоєння теорії, на яку вона спирається. З урахуванням еволюційного розвитку науки, можна виділити чотири підходи, на яких ґрунтується практика соціальної роботи й модель діагностичного процесу, що їй відповідає: медико-соціальний, індивідуал-реформістський (функціональний), рефлексивно-терапевтичний (процесуальний), соціал-колективістський (системний).

При медико-соціальному підході діагностика передбачає конкретний соціальний механізм розпізнавання актуального стану одиничного об'єкта у співвідношенні з нормою. Ця модель відповідає моделі соціального забезпечення, яка має адресний характер і передбачає надання допомоги за рахунок суспільних ресурсів за умови встановлення відповідності критеріям (підтвердження того чи іншого медичного діагнозу чи правового статусу).

Індивідуал-реформістський підхід передбачає вимірювання властивостей клієнта до і після надання послуг. Поширеною є практика оцінки ефективності надання соціальних послуг та якості соціального обслуговування. На основі оцінки досягнутого рівня, тобто розвиненості тої чи іншої властивості (характеру функціонування), ще не можна судити про те, як далі буде відбуватись розвиток. Це залежить від таких факторів як працездатність і здатність до самостійного розв'язання проблем.

У рефлексивно-терапевтичному підході досвід вирішення проблем стає предметом рефлексії й критичного осмислення. Сам діагностичний процес набуває терапевтичний і рефлексивний характер. Він передбачає орієнтацію на те краще, що можливе у в межах соціокультурних вимог для конкретної людини при відповідних умовах. Діагностичний процес є основою аналітико-інформаційного забезпечення організації надання соціальної допомоги всі тим, що з різних обставин не потрапляє до середньостатистичної групи осіб за тим чи іншим показником, або у кого не сформована якість особистості, яка відповідає соціокультурному зразку для того чи іншого віку.

Соціал-колективістський підхід слід розглядати як шлях трансформації традиційних поглядів (стереотипів) суспільства засобами нарративних практик і мовних конструкцій. Соціальна діагностика виступає як передумова урегулювання соціальних проблем.

Перспективи подальшого дослідження. Згідно з постмодерністською парадигмою, що відповідає особливостям суспільства, яке трансформується, у соціальній роботі акцент має бути зроблено не тільки на посиленні здатності самостійної організації власного життя клієнтами, а й на набутті родової людської сутності через розширення можливостей малої соціальної групи як колективного суб'єкта. Цей процес ми вбачаємо у залученні до групових форм взаємодії людей похилого віку, які, завдяки набутому досвіду є потенційними носіями ідей, що мають перспективне значення для розвитку суспільства.

Отже, подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на розвиток уявлень про механізми використання соціал-колективістської моделі соціальної роботи для вирішення завдань набуття учасниками соціальних взаємодій родової людської сутності через діалог і використання знакових систем.

Список використаної літератури

1. Алмазова О.В. Психолого-педагогічна діагностика : навчальний посібник. Екатеринбург : Калініна Г.П., 2007. 227 с.
2. Безпалько О.В. До питання про структуру та функції соціально-педагогічної діяльності. *Практична психологія і соціальна робота*. 2000. № 5. С.12-14
3. Біліченко В.В., Крещенецький В.Л., Кукурудзяк Ю.Ю., Цимбал С.В. Основи технічної діагностики колісних транспортних засобів : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2012. 118 с
4. Бондаренко Н.О. Соціальна діагностика : підручник для студентів напряму «Соціальна робота». Київ , 2021. 240 с.
5. Братусь Б.С. Аномалії особистості. 1988. 301 с.
6. Гузенко В.А., Тодорцева Ю.В. Психологічна діагностика для соціальних працівників: роль, місце, проблеми та специфіка викладання. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 10–14
7. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. проф. І.Д. Зверєвої . Київ; Сімферополь : Універсум, 2013. 536 с.
8. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: методичні рекомендації. / авт.-упор.: В.М. Горленко, В.Д. Острова, Н.В. Сосновенко, І.І. Ткачук ; за заг. ред. В.Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

9. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
10. Зобенько Н.А. Сутність та зміст діагностичної діяльності в роботі соціального педагога. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»* / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. Вип. 24. С. 55–57.
11. Кононенко Л. Можливості застосування методів соціальної діагностики в сучасній педагогічній практиці. *Імідж*. 2021. № 3(98). С. 38–42.
12. Копилова С.В. Антропоцентрична система як об'єкт сучасного пізнання. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2021. № 32. С. 46–52.
13. Копилова С.В. Гуманістична й антропоцентрична парадигми в сучасній науці: порівняльний аналіз. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. № 44.
14. Корнят В.С. Структура діагностичних умінь соціального педагога. *Освітологічний дискурс*. 2014. № 3(7). С. 125–134.
15. Маліков М.В., Сватєєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя : ЗДУ, 2006. 227 с.
16. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ МОН України від 22.05.2018 року № 509.
17. Пейн М. Соціальна робота: сучасна теорія / за ред. Дж. Камплінга ; пер. з англ. Москва : Академія, 2007.
18. Ромм М.В., Ромм Т.А. Теорія соціальної роботи : навчальний посібник. Новосибірськ, 1999.
19. Сейко Н.А. Соціальна педагогіка : курс лекцій. Житомир : Житомир. держ. пед. ун-тет, 2002. 260 с.
20. Семигіна Т.В. Сучасна соціальна робота. Київ : Академія праці, соціальних дефіцитної відносин і туризму, 2020. 161 с.
21. Соціальна педагогіка / за ред. В. Нікітіна. 2000.
22. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах : метод. рек. / автори-упор. В.Г. Панок, З.О. Гаркавенко, О.Г. Карагодіна, А.С. Шапошнікова. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 76 с.
23. Соціальна робота : хрестоматія. *Соціальна робота. Кн. 2*. Київ : ДЦССМ, 2001.
24. Соціальна робота : хрестоматія. *Соціальна робота. Кн. 3*. Київ : ДЦССМ, 2001. 396 с.
25. Соціальна робота в Україні: перші кроки / за ред. В. Полтавця. Київ : Видавничий дім «KM Academia», 2000. С. 5.

26. Мигович І.І. Соціальна робота. Ужгород, 1997. С. 38.
27. Тексти лекцій з курсу «Соціальні технології» (для студентів 3 курсу денної форми навчання напряму 0502 (6.030601) «Менеджмент» спеціальності 6.050200 Менеджмент організацій / укл.: О.М. Віноградська, Л.О. Белова. Харків : ХНАМГ, 2009. 135 с.
28. Glassman Y., Cates Len Group work: a humanistic approach. *Political science*. 1990.
29. Nigel Parton, Petrick O'Byrne Constructive Social Work: Towards a New Practice. Palgrave-Macmillan, 2005. URL : <https://philpapers.org/rec/PARCSW>
30. Social Group Work: Working with Groups. Editor Gracious Thomas. School of Social Work. Indira Gandhi National Open University, 2010.
31. Weinberg M. View of Structur ocial Work/ Critical Social Work? 2008. URL: <https://ojs.uwindsor.ca/index.php/csw/article/view/5761/4703>
32. Загальна та професійна педагогіка : навчальний посібник / авт.-упоряд.: Г.Д. Бухарова, Л.Н. Мазаєва, М.В. Полякова, 2003. 297 с. URL: <https://studfile.net/preview/5749686/page:51/> (дата звернення 11.10.2023).
33. Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві. *Психологія і суспільство*. 2003. URL: <https://www.dissercat.com/content/sinergeticheskaya-paradigma-i-teoriya-sotsialnoi-bezopasnosti> (дата звернення 11.10.2023)
34. Шевців З.М. Основи соціально-педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 248 с. URL: <https://westudents.com.ua/glavy/48571-31-sutnst-sotsalno-pedagogchno-dagnostiki.html>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Дробот Ольга В'ячеславівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки, Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, м. Київ, Україна. E-mail: piterkiev@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-5999-7632>.

Біла Ірина Миколаївна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, м. Київ, Україна. E-mail: bila.iryua@tnu.edu.ua; <https://orcid.org/0000-0003-2388-0306>.

Костюченко Олена Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи та педагогіки, Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, м. Київ, Україна. E-mail: g2069544@gmail.com; <http://orcid.org/0000-0001-7853-2670>.

Шепельова Марія Володимирівна, кандидат психологічних наук, в. о. завідувача лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України; доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, м. Київ, Україна. E-mail: g2069544@gmail.com; <http://orcid.org/0000-0001-7853-2670>.

Мітіна Світлана Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійський національний університет імені І.В. Вернадського, м. Київ, Україна. E-mail: mitina.svetlana68@gmail.com; <http://orcid.org/0000-0001-9520-0272>.

Пузырьов Євген Володимирович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, м. Київ, Україна. E-mail: puzarov.yevhen@tnu.edu.ua; <https://orcid.org/0000-0001-5733-7964>.

Крисов Леонід Петрович, заслужений працівник соціальної сфери України, майстер соціальної роботи Київського міського центру соціальних служб, м. Київ Україна. E-mail: bila.iryana@tnu.edu.ua; <https://orcid.org/0000-0003-2388-0306>.

Гулько Юлія Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки, Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. м. Київ, Україна. E-mail: hulko.yuliia@tnu.edu.ua; <https://orcid.org/0000-0002-3658-7232>.

Маслянкова Ірина Вікторівна, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки, Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, завідувач кафедри соціальної роботи та педагогіки, Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», м. Київ, Україна. E-mail: imasljanikova@ukr.net; <https://orcid.org/0009-0003-2215-6006>.

Копилова Світлана Вікторівна, Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В. Вернадського. E-mail: kopilova.svitlana@tnu.edu.ua; <https://orcid.org/0000-0002-7577-839X>.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS OF THE MONOGRAPH

Olga Drobot, *Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy, V.I. Vernadsky Taurida National University, Kyiv, Ukraine.*
E-mail: piterkiev@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-5999-7632>.

Iryna Bila, *Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy, Tavrida National University named after V.I. Vernadskyi, Kyiv, Ukraine.* E-mail: bila.iryana@tnu.edu.ua;
<https://orcid.org/0000-0003-2388-0306>.

Kostiuchenko Olena, *Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Social Work and Pedagogy, V.I. Vernadsky Taurida National University, Kyiv, Ukraine.* E-mail: g2069544@gmail.com;
<http://orcid.org/0000-0001-7853-2670>.

Mariia Shepelova, *Candidate of Psychological Sciences, Acting Head of the Department of Psychology of Creativity of H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine; Associate Professor of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy of the Educational and Scientific Humanitarian Institute of V.I. Vernadsky Taurida National University, Kyiv, Ukraine.*
E-mail: m.shepelyova@gmail.com; <http://orcid.org/0000-0001-7853-2670>.

Svitlana Mitina, *Candidate of Psychological Sciences, Associate ProfessorAssociate Professor of the Department of Psychology, Social Science and Pedagogy Tavria National University I.V. Vernadsky, Kiev, Ukraine.* E-mail: mitina.svetlana68@gmail.com;
<http://orcid.org/0000-0001-9520-0272>.

Yevhen Puzyrov, *candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor of the department of psychology, social work and pedagogy, Tavri National University named after V.I. Vernadsky, Kyiv, Ukraine.*
E-mail: puzyrov.yevhen@tnu.edu.ua; <https://orcid.org/0000-0001-5733-7964>.

Leonid Krysov, *honoured worker of the social sphere of Ukraine, master of social work Kyiv city centre of social services Kyiv, Ukraine. E-mail: krisov@ukr.net; <https://orcid.org/0009-0005-0365-5701>.*

Yuliia Hulko, *Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher of the Department of Psychology of Creativity of H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine; Associate Professor of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy of the Educational and Scientific Humanitarian Institute of V.I. Vernadsky Taurida National University, Kyiv, Ukraine. E-mail: hulko.yuliia@tnu.edu.ua; <https://orcid.org/0000-0002-3658-7232>.*

Iryna Maslijanikova, *Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy of Educational and Scientific Humanitarian Institute of V.I. Vernadsky Taurida National University, Head of the Department of Social Work and Pedagogy, Open International University of Human Development "Ukraine", Kyiv, Ukraine. E-mail: imasljanikova@ukr.net; <https://orcid.org/0009-0003-2215-6006>.*

Svitlana Kopylova, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy Tavri National University named after V.I. Vernadskyi, Kyiv, Ukraine. E-mail: kopilova.svitlana@tnu.edu.ua; <https://orcid.org/0000-0002-7577-839X>.*

Izdevniecība "Baltija Publishing"
Valdeķu iela 62 – 156, Rīga, LV-1058
E-mail: office@baltijapublishing.lv

Iespēsts tipogrāfijā SIA "Izdevniecība "Baltija Publishing"
Parakstīts iespiešanai: 2024. gada 4. janvāris
Tirāža 300 eks.