

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ВІСНИК

ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

Серія

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Випуск 2(3) (2023)

Вінниця
2023

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet Вченою радою
Донецького національного університету імені Василя Стуса, протокол № 6 від 28.04.2023 року

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор: Вікторія Оверчук – доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця, Україна)

Голова редакційної колегії: Оксана Лящ – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

Наталія Афанасьєва – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної економіки Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця (м. Харків, Україна)

Софія Березка – кандидат психологічних наук, доцент, психолог кар'єрного та консультативного центрів університету Масарика (м. Брно, Чехія)

Катерина Васюк – к. психол. н., доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця, Україна)

Оксана Вдовиченко – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса, Україна)

Ольга Ковальова – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя, Україна)

Анатолій Кононенко – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та соціальної психології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (м. Дніпро, Україна)

Альфред Лаурінавічус – доцент Інституту психології Вільнюського університету (м. Вільнюс, Литва)

Оксана Кононенко – доктор психологічних наук, професор, професор, завідувач кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (м. Одеса, Україна)

Наталія Лапшова – к. психол. н., доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця, Україна)

Людмила Матохнюк – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти» (м. Вінниця, Україна)

В 53 Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки» / Гол. ред. проф. Вікторія Оверчук. Вінниця : Вид-во ДонНУ ім. Василя Стуса, 2023. Випуск 2(3). 124 с.

Засновник і видавець: Донецький національний університет імені Василя Стуса
Періодичність випусків збірника – двічі на рік

Свідectво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія KB № 25067–15007P
від 10.12.2021 р.

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення Unicheck
Автори статей несуть всю повноту відповідальності за зміст статей, достовірність даних, фактів, цитат, рівень
незалежності отриманих результатів

Адреса редакції:
вул. Академіка Янгеля, 4, Вінниця, Україна, 21007
e-mail: v.overchuk@donnu.edu.ua
<https://psy-donnu.net>

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

BULLETIN
OF THE VASIL' STUS
DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

Series
PSYCHOLOGICAL SCIENCES

Issue 2(3) (2023)

Vinnytsia
2023

Recommended for publication and distribution via the Internet by the Academic Council
of Vasyl' Stus Donetsk National University, Minutes No. 6 of 04/28/2023

EDITORIAL BOARD

Editor-in-Chief: Victoriia Overchuk – Doctor of Economics, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology, Vasyl' Stus Donetsk National University (Vinnytsia, Ukraine)

Chair of the Editorial Board: Oksana Liashch – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Psychology and Social Work, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Vinnytsia, Ukraine)

Nataliia Afanasieva – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Social Economics at the Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics (Kharkiv, Ukraine)

Sofiiia Berezka – PhD in Psychology, Associate Professor, Psychologist at the Career and Counseling Center of Masaryk University (Brno, Czech Republic)

Kateryna Vasyuk – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology, Vasyl' Stus Donetsk National University (Vinnytsia, Ukraine)

Oksana Vdovychenko – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Theory and Methods of Practical Psychology, South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Odesa, Ukraine)

Olha Kovaleva – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Psychology at Bohdan Khmelnytskyi Melitopol State Pedagogical University (Zaporizhzhia, Ukraine)

Anatolii Kononenko – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of General and Social Psychology, Oles Honchar Dnipro National University (Dnipro, Ukraine)

Alfred Laurinavicius – Associate professor at the Institute of Psychology, Vilnius University (Vilnius, Lithuania);

Oksana Kononenko - Doctor of Psychological Sciences, Full Professor, Head of the Department of Social Psychology of the Odesa Mechnikov National University (Odesa, Ukraine)

Nataliia Lapshova - PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology at Vasyl' Stus Donetsk National University (Vinnytsia, Ukraine)

Liudmyla Matokhniuk – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Psychology of the Vinnytsia Academy of Continuing Education (Vinnytsia, Ukraine).

B 53 Bulletin of Vasyl' Stus Donetsk National University. Series «Psychological sciences» / Editor-in-chief Prof. Victoriia Overchuk. Vinnytsia: Vasyl' Stus Donetsk National University, 2023. Issue 2(3). 124 p.

Founder and publisher: Vasyl' Stus Donetsk National University

Publication frequency: This journal publishes two issues per year

Certificate of state registration of the printed media, series KB No. 25067-15007P, dated 10.12.2021

Articles are checked for plagiarism using Unicheck softwar

The authors are responsible to ensure the content of the articles, the accuracy of data, facts, quotations, and the level of independence of the obtained results

Editorial address:

4 Akademika Yangela St., Vinnytsia, Ukraine, 21007

e-mail: v.overchuk@donnu.edu.ua

<https://psy-donnu.net>

ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ТРАНСФОРМАЦІЙ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ.....6
Богдан Ж. Б., Ляшенко Б. Ю., Бляєва Н. Є.

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....13
Шель Н. В.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF UKRAINIANS IN UKRAINE AND LITHUANIA.....21
Boiarska Z., Boiarskyi N., Overchuk V.

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ПОНЯТТЯ, МОДЕЛІ ТА ТЕХНІКИ ПЛЕКАННЯ.....32
Соловей-Лагода О.А.

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ
ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....45
Афанасьєва Н. Є.

СТАН НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ЗІ СТРЕСОМ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....53
Юрчук С. С.

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

СТАТЕВО-ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЕГОЦЕНТРИЧНИХ ПРОЯВІВ В ОСІБ ІЗ СОМАТИЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ.....61
Васюк К. М.

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

ТОЛЕРАНТІСТЬ ДОКВІР-СПІЛЬНОТИ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....70
Абасалієва О. М., Лісничий А. П.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ: ВПЛИВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТУРИСТА.....77
Худавердієва В. А.

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

УДК 159.9

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).1

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ТРАНСФОРМАЦІЙ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ

Богдан Жанна, Ляшенко Богдан, Наталія Беляєва

Анотація. Стаття присвячена дослідженню, проведеному на деокупованій території України, а саме у Гусарівській і Балаклійській громадах Харківської області, де діти зазнали травматичного досвіду під час бойових дій та окупації загарбника.

Був проведений факторний аналіз на основі проєктивних методик та виділені такі фактори: самооцінка, егоцентризм, вербальна агресія, переживання, страх та тривога. Для виявлення більш значних розбіжностей було зроблено обертання факторної структури VARIMAX із нормалізацією Кайзера. З урахуванням компонентів, було запропоновано приділити увагу під час психотерапії емоційній сфері, «Я-концепції», ціннісно-смысловій та мотиваційній сфері особистості.

Було запропоновано психотерапевтичну програму роботи з дітьми на деокупованих територіях та надано діагностичний апарат. До діагностичного апарату було запропоновано використання проєктивних методик як одного з ефективних методів діагностування у дитячому віці, використання індивідуальних бесід, емпатичного слухання, пошуку ресурсних історій. Для психотерапії було запропоновано зробити психологічно безпечний простір, використання арт-терапевтичних вправ для поліпшення психоемоційного стану, знаходження нових стратегій у подоланні стресу та напруги. Зазначимо, що було розроблено план групової зустрічі з урахуванням фізіологічних та психологічних особливостей дітей молодшого та середнього віку.

Після повторного проведення діагностичних заходів, в учасників було виявлено позитивну динаміку в емоційній сфері, розуміння самого себе, поліпшилося ставлення до себе та інших. Така позитивна динаміка дає можливість зробити висновки, що систематична психологічна допомога дітям на деокупованих територіях буде цінною та матиме позитивний відгук у повоєнний час і після нього.

Ключові слова: психологічна підтримка, реабілітаційна програма, арт-терапія, психодіагностика, деокуповані території.

Постановка проблеми. У сучасних психологічних дослідженнях існує багато даних щодо проблематики кризових та екстремальних ситуацій. Досліджуються питання, які пов'язані з наслідками впливу кризи на розви-

ток особистості, стани, що виникають у людей у кризових та екстремальних ситуаціях, психологічних допоміжних програм, описано багато методів роботи. Це дослідження присвячене використанню проєктивних методів роботи з

дітьми, які перебувають на деокупованих територіях, у систематизованому підході щодо психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням, пов'язаним із дітьми, постраждалими під час бойових дій та окупації, зараз присвячено багато праць, у яких розкривається взаємозв'язок наслідків травматичного досвіду. Так, у роботі «Діти і війна» авторів В. Зливкова, С. Лукомської, Н. Євдокимової, С. Ліпінської наголошується саме на розкритті теми психологічної допомоги дітям, постраждалим під час окупації та бойових дій. Також є практичні поради з організації психологічної підтримки, обґрунтування принципів психологічних занять із дітьми [1].

У статті О. М. Кокуна наведено результати опитування, які свідчать про доволі велике зменшення психологічної життєстійкості та самоефективності. Впливу також піддаються діти, які зазнали травматичного досвіду під час бойових дій та окупації [3].

О. Крукеницька у своїй статті розкриває сутність роботи з допомогою арт-терапевтичних методик, які сприяють міжособистісним комунікаціям, дають змогу розкрити емоційний стан і загалом покращують відновлення. Арт-терапія сприяє самопізнанню, відновленню ресурсних станів, поліпшує самооцінку [4].

У статті С. Б. Кузікова, В. Л. Зливкова, С. О. Лукомської було наведено статистичні показники, що стосуються ПТСР у мешканців деокупованих територій та мають відстрочений характер. Також симптоматика доказово нижча у мешканців Харківської області, ніж в інших громадах [5].

Актуальність цього дослідження обу-

мовлена, з одного боку, об'єктивною необхідністю вдосконалення системного підходу у психологічній допомозі дітям, постраждалим від бойових дій на деокупованих територіях, з іншого боку, – низьким рівнем висвітлення проблематики використання доказової бази щодо ефективності використання проєктивних методів у цьому складному питанні.

Метою статті є дослідження та узагальнення психологічної проблематики використання проєктивних методів, щодо прихованих коморбідних психологічних станів дітей, які перебувають на деокупованій території. З допомогою доказового математичного апарату необхідно виокремити загальні фактори, які мають значний вплив та призводять до потреби систематичного психологічного втручання.

Вступ. Психологічна допомога та підтримка дітей у кризових ситуаціях, до яких належить період окупації, є важливою та необхідною і з теоретичного погляду, і з погляду практичного вирішення цього завдання. Отже, ситуація, яка виникла на деокупованій території України, зокрема у Харківській області, поставила перед психологами завдання необхідності створення системної програми психологічної допомоги дітям, які зазнали психологічних страждань під час окупації.

Сьогоднішні воєнні дії завдають значної шкоди психологічному стану дітей, відбувається часткова чи повна втрата ресурсного стану, погіршується емоційний стан, страждає ціннісна, вольова та мотиваційна сфери. Адаптаційні процеси, що притаманні для мирного часу, можуть бути неефективними, чи зовсім не підходити. Також варто зазначити, що реагування на травматичну

подію може мати відстрочений характер та включати захисні механізми психіки для подолання психотравматичної ситуації.

Основний матеріал. Дослідження проводилось сумісно з громадською організацією «Звичайні люди» у проєкті «Психологія незламності». В якості респондентів було обрано дітей віком від 6 до 15 років, загальна кількість яких становила 30 осіб, усі вони під час діагностики перебували на деокупованій території Харківської області у Гусарівській і Балаклійській громадах.

Враховуючи вік та особливості умов знаходження респондентів, з метою дослідження психологічного стану дітей було використано діагностичні проєктивні методики: малюнок «Неіснуючої істоти», малюнок «Будинок, Дерево, Людина», малюнок «Вулкан», малюнок «Сім'я», малюнок «Кактус» [6]. На основі цих методик було виокремлено та розглянуто психологічні складники, які використовувались під час аналізу результатів: самооцінка, егоцентризм, вербальна агресія, переживання, страх та тривога.

Дослідницька частина. Для розуміння кореляцій між зазначеними показниками був обраний метод факторного аналізу, який дає змогу простежити їх групування. Було припущено, що віднайдені на основі факторного аналізу компоненти можуть бути описані як такі, що характеризують загальну сукупність. Відтак був зроблений факторний аналіз методом головних компонент та обертання факторної структури VARIMAX з нормалізацією Кайзера.

Під час факторного аналізу за критеріями кам'янистого осипу, було виокремлено дві компоненти, описувана дисперсія становила 56,2 %, і було

підтверджено гіпотезу, що факторний аналіз без обертання факторної структури не виокремлював головних компонентів.

Таблиця 1

Пояснена сукупна дисперсія			
Компонент	Початкові власні значення		
	всього	% дисперсії	загальний %
1	1,550	30,992	30,992
2	1,264	25,285	56,277
3	0,964	19,272	75,549
4	0,897	17,931	93,480
5	0,326	6,520	100,000

Отже, внаслідок факторного аналізу з обертанням VARIMAX було виділено дві компоненти, вклад яких у основну дисперсію так само 56,2 %, але водночас показував значимі відмінності між собою. Аналіз змінних, які увійшли в кожен із факторів, здійснювали відповідно до загальноприйнятих критеріїв значимості величин факторного навантаження.

Таблиця 2

Матриця компонент		
	Компонент	
	1	2
Самооцінка	0,799	0,392
Егоцентризм	- 0,562	0,523
Вербальна агресія	0,014	0,619
Переживання	- 0,362	0,611
Страх та тривога	0,681	0,284

Як було припущено, під час факторного обертання відбулось виділення двох компонентів. Також, з огляду на невелику кількість респондентів, які

взяли участь у дослідженні, було обрано враховувати фактори, що перевищують значення 0,7.

Таблиця 3

Матриця компонент обертання факторної структури VARIMAX з нормалізацією Кайзера

Повернена матриця компонентів		
	Компонент	
	1	2
Самооцінка	0,890	-0,009
Егоцентризм	- 0,267	0,720
Вербальна агресія	0,291	0,547
Переживання	- 0,049	0,709
Страх та тривога	0,736	-0,052

До першої компоненти у психологічній структурі свідомості дитини увійшли фактори: «самооцінка» (0,89), «страх та тривога» (0,736). Тобто за наявності високої самооцінки можна припустити наявність у респондента високого рівня страху та тривоги. Отже, психолог повинен створювати систему психологічного втручання, яка буде впливати на виокремлені фактори – самооцінку, страх та тривожність.

Друга компонента у психологічній структурі свідомості дитини представлений такими факторами: «егоцентризм» (0,72), «переживання» (0,709). Отже, до системного психотерапевтичного втручання треба включити комплексний підхід, який буде пропрацьовувати егоцентризм із переживанням сумісно, не виокремлюючи їх один від одного.

Спираючись на отримані дані, є можливість зробити висновки, що основну увагу під час психологічної роботи з дітьми треба приділяти емоційній сфері, «Я-концепції», ціннісно-сми-

совій та мотиваційній сфері.

Запропонована психотерапевтична програма з діагностичним апаратом для допомоги дітям на деокупованих територіях. Метою проєкту було поліпшити негативний емоційний стан, допомогти розібратись у власних емоціях та почуттях, надати дієві поради щодо правильних інтерпретувань своїх емоцій, навчити приймати себе, дати механізми для подолання агресії, створити зону психологічної безпеки.

Для діагностування психологічних станів були використані наступні проєктивні методики: малюнок «Неіснуючої істоти», малюнок «Будинок, Дерево, Людина», малюнок «Вулкан», малюнок «Сім'я», малюнок «Кактус» [6]. З урахуванням цього була створена карта емоційного інтелекту, сформоване розуміння «Я-концепції», та рівня стресового стану. Основні результати діагностування: низька самооцінка – 60 %; егоцентризм – 85 %; вербальна агресія – 83 %; переживання – 92 %; страх та тривога – 89 %.

Спираючись на результати діагностики, було вирішено застосовувати арт-терапевтичні методи, спрямовані на покращення психоемоційного стану й формування позитивного сприйняття світу та регуляцію «Я-концепції».

Насамперед, було створено психологічно безпечний простір, де діти мали змогу висловити свої думки з приводу переживань, дали змогу вивільнити свої негативні емоції. Це сприяло побудові нових стратегій подолання переживань, можливості сприймати себе як частину групи.

Робота в групі сприяла покращенню комунікації через співпрацю, відкритість у спілкуванні, тілесну взаємодію, розвиток спільного розуміння

та взаємопідтримки. Групові заняття є однією з форм терапевтичного втручання і мають доволі потужний потенціал завдяки переоцінці проблемної ситуації, розумінню, як інші учасники можуть долати ті чи інші проблеми.

Тривалість одного заняття становить 3 години, з них:

- 15 хвилин – привітання та обмін враженнями за минулий тиждень;
- 45 хвилин – діагностичний час;
- 15 хвилин – перерва та обговорення результатів (якщо є бажання);
- 45 хвилин – арт-терапевтичні заходи;
- 30 хвилин – відпочинок із чаєм та смаколиками;
- 30 хвилин – індивідуальні бесіди.

Для роботи з емоціями та їх вираженням було застосовано декілька методик, направлених на розуміння власних емоцій, регуляцію прояву, активізацій ресурсних станів, а саме: «9 маленьких мандал», «Чорний квадрат», «Фігура емоцій», «Розморозка емоцій», «Знайомство зі страхом», техніка «Страшна маска» [2]. Для роботи з «Я-концепцією», яка спрямована на саморозвиток, саморозуміння, пошук власних ресурсів, впевненості в собі, застосовані такі методики: техніка «Я – супергерой», «Особистий герб» [2]. Під час роботи з мотиваційною сферою, яка допомагає розумінню власних потреб, формуванню власних цілей, подоланню власних обмежень, застосовувались такі методики: техніка «Мої потреби», «Казка про успіх», «Робота з гремлінами» [2]. Для пропрацювання ціннісно-сміслової сфери, що направлена на усвідомлення життєвих установок, розуміння картини життя, саморефлексію, роль і місце себе у життєтворенні, було використано такі методики: техніка «Спонтанна казка», «Шлях

героя» [2]. Зазначимо, що також були застосовані нарративні практики (індивідуальні бесіди, емпатичне слухання, пошук ресурсних історій).

Після проведення арт-терапевтичного втручання було проведено констатувальну діагностику для розуміння впливу та динаміки психологічного стану, і були отримані такі результати: низька самооцінка – 60 %; егоцентризм – 80 %; вербальна агресія – 79 %; переживання – 84 %; страх та тривога – 78 %.

Отже, у процесі проведення цього дослідження було отримано емпіричні дані, які свідчать про те, що арт-терапевтичний вплив сприяє поліпшенню емоційного стану дитини, дає змогу покращити сприйняття себе, розуміння своїх ресурсів, пропрацювати ціннісно-сміслову та мотиваційну сферу.

Висновки. Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що психологічна допомога має проводитись у системному підході до вирішення поставленого завдання. Аналіз отриманих результатів дослідження демонструє, що використання арт-терапевтичних методів у психотерапевтичній діяльності на деокупованих територіях сприяє покращенню психологічного стану та дає можливість підтримання ресурсного стану. Подальший розвиток полягає у розширенні використання дієвих терапевтичних методик та оцінці психологічних станів у дітей, що мешкають на деокупованих територіях.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Діти і війна: монографія / В. Злишков, С. Лукомська, Н. Євдокимова, С. Ліпінська; Київ – Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з

арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

3. Кокун О. Особливості психічного здоров'я населення України після перших місяців війни. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): / (електрон. наук. вид., м. Київ, 27 квіт. 2023 р. Київ, 2023. 613 с.

4. Крученицька О. Застосування арттерапевтичних технік у роботі з ресурсними стани у дітей з окупованих територій. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи: колективна монографія / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.

5. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукomska С. О. Особливості травмітного досвіду мешканців деокупованих територій України. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 9. С. 228–243. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-13>

6. Лемак М., Петрище В. Психологу для роботи: збірник тест : навч. посіб. 2-ге вид. Ужгород : Вид. Олександрри Гаркуші, 2012. 616 с.

REFERENCES

1. Zlyvko, V., Lukomska, S., Yevdokymova, N., Lipinska, S. (2023). Dity i viina: monohrafiia. Kyiv – Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M. M.

2. Kalka, N., Kovalchuk, Z. (2020) Praktykum z art-terapii: navch.-metod. posibnyk. Ch. 1. Lviv : LvDUVS.

3. Kokun, O. (2023). Osoblyvosti psykhychnoho zdorovia naselennia ukrainy pislia pershykh misiatsiv viiny. Ukrainaska psykholohiia. XXI stolittia. Pochatok. (Dni ukrainskoi psykholohii v Berlini): (elektron. nauk. vyd., m. Kyiv, 27 kvit. 2023 r. Kyiv.

4. Krukenytska, O. (2023). Zastosuvannia artterapevtychnykh tekhnik u roboti z

resursnymy stany u ditei z okupovanykh terytorii. Artterapiia i viina: konteksty i dosvid praktychnoi roboty: kolektyvna monohrafiia /za zah. red. N. Kalky, H. Odyntsovoi. Lviv: LvDUVS.

5. Kuzikova, S. B., Zlyvko, V. L., Lukomska, S. O. (2023). Osoblyvosti travmivnogo dosvidu meshkantsiv deokupovanykh terytorii Ukrainy. Insait: psykholohichni vymiry suspilstva, № 9, 228–243 s. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-13>

6. Lemak, M., Petryshche, V. (2012) Pyskholohu dlia roboty: zbirnyk testiv : navch. posib. 2-he vyd. Uzhhorod: Vyd. Oleksandry Harkushi.

RESEARCH OF PSYCHO-EMOTIONAL STATES AND TRANSFORMATIONS OF THE VALUE SPHERE OF PERSONALITY IN DE-OCCUPIED TERRITORIES

Bogdan Zhanna, Lyashenko Bogdan, Natalia Belyaeva

Abstract. *The article is devoted to the research conducted in the de-occupied territory of Ukraine, namely in Gusarivska and Balakliia communities of Kharkiv region, where children experienced traumatic experience during the fighting and occupation of the invader. A factor analysis was conducted on the basis of design methods and the following factors were identified: self-esteem, egocentrism, verbal aggression, experiences, fear and anxiety. To identify more significant discrepancies, the VARIMAX factor structure was rotated with Kaiser normalization. Considering the components, it was proposed to pay attention during psychotherapy to the emotional sphere, the «I-concept,» the value-semantic and motivational sphere of the individual. A psychotherapeutic program for working with children in de-occupied territories was proposed and a diagnostic apparatus was provided. The use of project methods as one of the effective methods of diagnosis in childhood, the use of individual conversations, empathic listening, and the search for resource stories were proposed to the diagnostic apparatus. For psychotherapy, it was proposed to make a psychologically safe space, the use of art-therapeutic exercises to improve the psycho-emotional state, finding new strategies in overcoming stress and tension. Note that a group meeting plan was developed taking into account the physiological and psychological characteristics of young and middle-aged children. After repeated diagnostic measures, the participants revealed positive dynamics in the emotional sphere, an understanding of themselves, improved their attitude towards themselves and others. Such positive dynamics makes it possible to draw conclusions that systematic psychological assistance to children in de-occupied territories will be valuable and will have a positive response in the post-war period and after it.*

Keywords: *psychological support, rehabilitation program, art therapy, psychodiagnostics, de-occupied territories.*

Відомості про авторів:

Богдан Жанна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. акад. І. А. Зязюна (Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»), м. Харків, Україна), e-mail: Zhanna.Bogdan@khpi.edu.ua/

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-1560-9516>

Беляєва Наталія, кандидат економічних наук, доцент, викладач кафедри психології і соціології (Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, Україна), e-mail: belyaeva.natali060377@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0003-7674-3636>

Ляшенко Богдан, здобувач ступеня «Доктор філософії» ОП «Психологія» кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. акад. І. А. Зязюна (Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, Україна), e-mail: Bohdan.Liashenko@sgt.khpi.edu.ua
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6122-2286>

УДК 159.923:159.942]:355.01

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).2

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Шель Наталія Василівна

Анотація. У статті розглянуто поняття емоційної стійкості особистості в умовах війни. Емоційну стійкість визначено як інтегративну якість особистості, що забезпечує найбільш успішне досягнення цілей діяльності у складному емотивному середовищі. Охарактеризовано емоційну стійкість особистості в умовах війни як здатність протистояти важким випробуванням, усвідомлювати свої чуттєві стани, адекватно та продуктивно їх переживати і вміти самовідновлюватися. Визначено основні підструктурні компоненти емоційної стійкості особистості. До них віднесено психофізіологічні, емоційно-вольові, когнітивно-рефлексивні, адаптивні та соціально-перцептивні. Проаналізовано основні виклики для особистості в умовах війни. Розкрито психологічний вимір війни та розглянуто стадії її переживання через призму життєвих змін та стадій переживання горя: заперечення, злість, агресія, торг, депресія, прийняття. Визначено динаміку емоційної стійкості в умовах війни, що відповідає стадіям переживання війни і включає такі етапи: стрес, емоційна нестабільність та адаптація до нових реалій життя. Розроблено та запропоновано практичні рекомендації психологічної підтримки емоційної стійкості особистості в умовах війни.

Ключові слова: емоційна стійкість, психологічний вимір війни, стадія переживання війни, компоненти емоційної стійкості, психологічна підтримка.

Постановка проблеми. З моменту повномасштабного вторгнення росії на територію України люди живуть із відчуттям постійного страху за себе та своїх близьких, у ситуації невизначеності та невпевненості у завтрашньому дні, піддаються постійному стресу та шоку. Ці непрості часи впливають на кожного громадянина нашої держави, люди переживають весь спектр почуттів від паніки, страху, тривоги і смутку до ейфорії, збудження, радості, полегшення та наснаги. Панічні атаки,

тривога, думки про смерть, втрату – це реакція багатьох людей на трагічну ситуацію в країні. Війна посилила занепокоєння про безпеку та добробут громадян, їх сім'ї та близьких. Повідомлення про бомбардування будівель, постійний пуск та обстріл ракетами, загибель мирних жителів, їх травмування та важкі поранення, викрадення дітей, психологічне, фізичне та сексуальне насилля створюють картину хаосу сьогодні. До війни неможливо підготуватись. Психіка людини просто не гото-

ва до такого перебігу подій, у воєнний час вона стає ще вразливіша до різних емоційних переживань.

Саме тому знання психологічних особливостей стадій проживання війни, відомостей про емоційну стійкість у складних життєвих обставинах та способів підтримки психіки людини відіграє важливу роль для збереження емоційної рівноваги. Але головне те, що війна вимагає емоційної стійкості від усіх громадян – як військових так і цивільних.

Метою дослідження є теоретичний аналіз проблеми емоційної стійкості особистості та визначення шляхів її підтримки під час війни.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання: розкрити психологічну суть поняття емоційної стійкості особистості; психологічні особливості переживання стадій війни; запропонувати рекомендації психологічної підтримки емоційної стійкості особистості в умовах війни.

Аналіз попередніх досліджень. Проблемі дослідження емоційної стійкості особистості присвячено багато робіт зарубіжних та вітчизняних науковців, зокрема Т. С. Кириленко, О. П. Саннікової, В. А. Семиченко, О. Я. Чебикіна інших. Ці дослідження присвячені емоційній стійкості особистості загалом, проте війна привнесла дещо інше бачення цього емоційного явища. Саме тому було обрано актуальний аспект проблеми емоційної стійкості особистості – особливості її функціонування в умовах війни. Наслідки впливу війни сприяють розвитку психоемоційного напруження, порушують гармонійний розвиток емоційної сфери людини, ставлять під загрозу функціонування внутрішніх емоційних ресурсів осо-

бистості, вимагають від неї високої адаптивності. Вирішення цих проблем стає можливим лише завдяки підвищенню рівня емоційної стійкості особистості в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні в науковій літературі існує багато визначень емоційної стійкості, кожен з авторів розглядає її з різних аспектів. У дослідженні В. Корольчук [5, с. 185] знаходимо узагальнене бачення проблеми емоційної стійкості:

а) як несприйнятливості до емоційних ситуацій та факторів, що викликають негативні переживання, та здатності контролювати й стримувати астенічні емоції, забезпечуючи в такий спосіб успішне виконання певних дій;

б) як властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, включно з різними складовими та взаємопов'язаними механізмами, що допомагають виконувати діяльність у напруженій ситуації та сприяють успішному досягненню мети;

в) як стійка особистісна властивість, що зумовлює ефективність діяльності в екстремальних умовах.

О. Я. Чебикін зазначає, що людина за різних умов може проявляти різні рівні емоційної стійкості – це залежить від виконуваної нею діяльності. Якщо суб'єкт володіє достатніми знаннями, вміннями, зовнішні фактори здійснюватимуть менший негативний вплив, ніж тоді, коли такі знання, вміння відсутні [8, с. 94].

Особливий інтерес становить дослідження І. Ф. Аршави, де дослідниця розглядає емоційну стійкість як властивість особистості, що виявляється в підтримці або відновленні рівноваги організму як «активної підсистеми» взаємодії з постійно змінюваним сере-

довищем [1, с. 132]. І. Ф. Аршава звертає увагу на те, що емоційна стійкість характеризується певним взаємозв'язком емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, яка забезпечує успішне досягнення мети в складних емотивних ситуаціях [1, с. 134].

Л. І. Бучек, аналізуючи поняття емоційної стійкості, визначає її як властивість особистості, що характеризується особливостями саморегуляції. На думку автора, проявами емоційної стійкості виступають ступені сформованості саморегуляції особистості за трьома напрямками: саморегуляції поведінки, саморегуляції психічного здоров'я, саморегуляції діяльності [2, с. 87].

Отже, теоретичний огляд наукових досліджень вказує на той факт, що більшість науковців визначають емоційну стійкість як інтегративну, полісистемну якість особистості, що набувається індивідом і виявляється в єдності емоційних, інтелектуальних, вольових компонентів психічної діяльності і забезпечує стабільність виконання діяльності в емоціогенних обставинах, а формування цієї якості відбувається шляхом опанування саморегуляції особистості.

Війна з усіма пов'язаними з нею наслідками є тим емоціогенним середовищем, із яким людина стикається кожного дня, піддаючись постійним стресам, нервовим напруженням, негативним переживанням. Війна несе не тільки руйнування, вибухи та обстріли; вона впливає на фізичне і психічне здоров'я людей – як військових, так і цивільних. Під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірного і тимчасового стресу до важких психічних

травм. Бойові дії, катування, насилля, голод, розлука з родиною, втрата близьких людей та втрата дому – все це занурює людину у відчай, страх, тривогу та переживання. Тривалий час перебування в таких обставинах може спричинити тривожні розлади, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [7, с. 136].

Війна призводить до серйозного стресу, який впливає на фізіологічні та психологічні процеси в організмі людини. Стрес від війни може викликати неврози, тривожні розлади, депресію, втому, вторинну травматизацію, вигорання осіб допоміжних професій (психологи, лікарі, вчителі, волонтери) та інші психічні проблеми, які можуть мати різні наслідки для людини. Війна спричиняє зміни особистості як конструктивного, так і деструктивного характеру. Люди змушені залишати свої домівки, своє звичне середовище, вони піддаються постійній небезпеці, приймають складні рішення, що можуть вплинути на їх цінності, переконання та взаємини з іншими, і внаслідок цього можуть виникати зміни в поведінці.

Переживання війни відбувається так само, як і переживання психологічної травми та життєвих змін. Емоційні реакції особистості є автоматичними, неусвідомленими, причому переважно негативними та виснажливими для психіки. Результати досліджень свідчать, що людина знаходиться у фоновому стані тривожності навіть у звичайних умовах, а за екстремальних факторів війни тривожність може в рази підвищуватися. Тому доцільно стихійні негативні реакції перетворити в усвідомлені та продуктивні й інтегрувати їх у структуру своєї особистості [7, с. 127].

Так, американська психологиня Елізабет Рос має власну популярну теорію прийняття життєвих змін: заперечення, злість, торг, депресія, прийняття [4, с. 187].

Заперечення та шок – цілком нормальна захисна реакція психіки. Реакція людини на стрес – бігти, битися або тікати. У цьому стані люди часто бувають дезорієнтованими та дезорганізованими. Емоції, які виникають під час війни, можуть бути не зовсім яскравими та чітко позначеними. Будь-яка втрата в житті: втрата близької людини, дому та місця, де людина народилась та жила, або навіть роботи, сім'ї, стосунків – несе в собі емоційні переживання, внутрішній спротив та напругу. Більшість людей досі перебувають у стадії шоку та заперечення нинішніх подій. Вони не завмерли, проте кожен із них переживає шоківий стан по-різному. Хтось робить хаотичні рухи та панікує, хтось сидить в укриттях, хтось тікає за кордон та шукає, де йому і його рідним буде безпечно, а хтось мобілізується і починає допомагати долати війну. Шоківий стан тісно пов'язаний зі страхами та панікою. Паніка спонукає людину до необміркованих дій та рішень.

Злість – наслідок усвідомлення змін. Люди відчувають несправедливість, сильну ненависть, гнів, будь-які інші неконструктивні та руйнівні емоції – пошук винних та намагання звинуватити інших у всьому, що відбувається. Оскільки прямого впливу на відповідальних за цю війну людей немає, людина виміщуватиме злість на всіх, хто не підтримуватиме її погляди. Біженці та переселенці часто мають злість навіть на себе самих, на ситуацію, часом на уряд та владу, тому що не можуть виплеснути цю злість сповна.

Люди, які виїхали за кордон, наприклад, зляться на себе через почуття провини перед тими, хто нині на передовій та хто бореться в тилу.

Торг – спроба відкласти прийняття рішення щодо життя у новій реальності. Основними ознаками можуть бути такі: обговорення з близькими подальших планів; багато сумнівів, пошук авторитетних людей, очікування, що вони скажуть, як краще вчинити; чергова перевірка документів та необхідних речей, панічна закупка продуктів, моніторинг графіка поїздів тощо; спроба відтягнути момент нових дій.

Депресія – психологічний стан, який характеризується байдужістю, пригніченістю, смутком, зниженням працездатності, відсутністю енергії. До цього призводить багато витраченої енергії та спустошеність.

Прийняття – це про відсутність психологічного спротиву. Звісно, повірити в сучасні реалії доволі складно, проте чим довше людина чинить опір, тим важче їй буде адаптуватись і почати робити щось корисне.

У своїх дослідженнях О. Р. Малхазов динаміку емоційної стійкості подає теж через призму переживання людиною травматичних подій [7, с. 138]:

1. Початковий стрес: виникнення воєнного конфлікту може призвести до шоку, стресу та нездатності адаптуватися до нових умов життя. Люди можуть бути безпосередньо втягнуті в воєнні дії або бути свідками бойових дій, що може викликати сильні емоційні переживання.

2. Емоційна нестабільність: умови війни призводять до емоційної нестабільності, коливань настрою, різних емоційних сплесків та змін у поведінці та особистості. Це може включати різні

симптоми, як-от посилення тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів.

3. Адаптація: з часом деякі люди можуть прийняти ту нову реальність і розвинути стратегії адаптації, що допомагають забезпечувати емоційну стійкість за таких умов.

Більшість людей, які пережили війну, поступово пристосовуються до нової реальності, відновлюються, а деякі у відповідь на стресові обставини і події відчувають піднесення, немовби у них відкривається «друге дихання». Цей феномен пояснюється теорією Хаб-фолла, відповідно до якої травма може призвести як до втрати, так і до отримання важливих ресурсів. Вплив війни може призвести до глибшого розуміння цінності життя, що, як наслідок, може підвищити досягнення й рівень задоволення життям.

В умовах війни важливо зосередити увагу людини на підтримці власної психіки та збереженні фізичного, психологічного здоров'я та відновленні емоційної рівноваги. У своїх дослідженнях Г. П. Дзвоник розглядає емоційну стійкість через її підструктурні компоненти, а найкращим шляхом формування емоційної стійкості вважає опанування прийомів емоційно-вольової регуляції на психологічному та психофізіологічному рівнях, а також розвиток індивідуальних характеристик. З огляду на це можна сформулювати рекомендації підтримки емоційної стійкості в умовах війни та збереження її емоційного балансу [3, с. 26]:

1. Шукайте підтримку у своєму оточенні: звернення до родичів, друзів, близьких, рідних, побратимів або інших людей для підтримки та розмови

про свої почуття та емоції. Такі розмови допомагають знизити відчуття тривоги, ізоляції та самотності, що можуть виникати в умовах війни. Близьке оточення виступає тим соціальним ресурсом, що надає не тільки підтримку у стресових ситуаціях, але і дає відчуття впевненості, що людині під силу впоратися із складною життєвою ситуацією.

2. Фізична активність, здоровий сон, збалансоване харчування, уникнення вживання алкоголю та наркотиків можуть підтримувати загальну здатність до саморегуляції. Тут можна запропонувати виконання навіть звичайної рутинної роботи, що допомагає відволікатися від переживань, пов'язаних із війною. Практика дихальних вправ з акцентом на видих допомагає відновити емоційну рівновагу.

3. Самопізнання та самостереження. Прояв негативних емоцій в умовах війни – це нормальний стан людини за умов постійної небезпеки. Розуміння своїх емоцій, думок та реакції на стрес – це вже основа для переживання травмуючих подій. Людина має право на злість, гнів, ненависть, смуток; головне – не зануритися у цей стан надовго та не боятися власних переживань. Спостереження за собою дає можливість знайти різні способи подолання або вивільнення від негативних емоцій. Фіксація на оптимальних способах допоможе відволікатися від негативних переживань. Цінності, люди, речі (духовні або матеріальні) – це ті якорі, які можуть повернути до стану спокою.

4. Позитивне мислення. Виокремте кілька думок, які є актуальними наразі. Виділіть кілька хвилин, щоб перерахувати будь-які 5 думок, які турбують вас зараз. Запишіть їх на аркуш паперу або в блокнот свого електронного при-

строю. Поруч зі стовпцем, де ви перерахували негативні думки, спробуйте замінити негативні думки позитивними. Наприклад: «Мені важко займатися своїми фінансами» можна замінити на «Спробувати отримати фінансові рекомендації від друзів та родини». Просто замінивши думки на папері, ви зможете побачити, як насправді звичні речі можна сприймати по-іншому.

5. Самосвідомість. Розуміння ситуації, розуміння контексту, причин війни та наслідків конфлікту допомагає особистості знаходити більш адекватні способи реагування на складні ситуації, забезпечує здатність до адаптації та змін в умовах війни.

Отже, такі, на перший погляд, прості рекомендації стануть у нагоді людині та будуть складати основу для самодопомоги в умовах війни. Вже усвідомлення тих переживань та знання про них допоможуть особистості зосереджуватися не на тому, як боротися з негативними емоціями, а на способах їх переживання, подоланні та пошуку шляхів для відновлення емоційної рівноваги.

Висновки. Отже, війна завжди пов'язана із загрозою та небезпекою. В Україні війна має серйозні наслідки як для самої країни, так і для її населення, зокрема, людські жертви – військові та цивільні дорослі та діти; економічні втрати (руйнування інфраструктури, втрата матеріальних цінностей та надбань, включно з дорогами, мостами, енергетичними мережами, підприємствами, залізничними полотнами та іншими об'єктами); поширення соціального явища внутрішнього переміщення осіб (втрата житла), – все це занурює людей у негативні переживання, що потребує неабиякої емоційної стійкості.

Незважаючи на значну кількість досліджень емоційної стійкості, до цього часу не сформовано універсального розуміння емоційної стійкості як психологічного феномену, дослідники розглядають його з різних аспектів. Зазвичай емоційна стійкість вважається інтегративною якістю особистості, що забезпечує людині стабільність психічного стану та діяльності у емоціогенній обстановці.

Здатність до саморегуляції особистості в умовах війни може бути складною, але водночас вона може бути важливим ресурсом для виживання і пристосування до стресових ситуацій. Особистості, які можуть саморегулюватися в умовах війни, можуть краще контролювати свої емоції, поводитися розсудливо і діяти ефективно навіть у небезпечних ситуаціях.

Перспективи подальших досліджень. Ця стаття не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. У публікації зроблено спробу виділити лише головні характеристики емоційної стійкості особистості в умовах війни, що може привернути увагу до подальшого вивчення цієї проблеми з метою вдосконалення розуміння емоційної стійкості та шляхів її підвищення для психологічної підтримки громадян в умовах війни.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Бучек Л. І. Про дослідження емоційної зрілості студентів вузу. Шляхи вдосконалення професійно-педагогічної підготовки вчителя в умовах перебудови вищої і середньої школи. Ч. 1. Ніжин. 1990. С. 87 – 88.

3. Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 24–29.

4. Кюблер-Росс Елізабет - Про смерть і вмирання / пер. з англ. - Київ: Софія, 2001. 320 с.

5. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

6. Короткевич Р. О., Семенченко Ю. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни // Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, 7 квіт. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. С. 126–128.

7. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. Вип. 2. С. 132–147.

8. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 230 с.

4. Kiubler-Ross, E. (2001). Pro smert i vmyrannia / per. z anh. Kyiv: Sofiia.

5. Korolchuk, V. M. Psykholohichni zasady doslidzhennia stresostiikosti osobystosti. Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii, vol. 26, pp. 183–192.

6. Korotkevych, R. O., Semenchenko Yu. V. (2023). Emotsiina stiikist osobystosti v umovakh viiny // Osobystist, suspilstvo, viina: tezy dop. uchashnykiv mizhnar. psykholoh. forumu (m. Kharkiv, 7 kvit. 2023 r.) / MVS Ukrainy, Kharkiv. nats. un-t vnutr. sprav. – Kharkiv. Pp. 126–128.

7. Malkhazov, O. R. (2018). Tekhnolohiia formuvannia emotsiinoi stiikosti osib, shcho perezhvaiut naslidky travmatychnykh podii. Psykholohichni nauky: problemy i zdobutky, Vol. 2, pp. 132–147.

8. Chebykin, O. Ya., Pavlova, I. H. (2009). Stanovlennia emotsiinoi zrilosti osobystosti: monohrafiia. Odesa: SVD Cherkasov.

REFERENCES

1. Arshava, I.F. (2006). Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostryka: monohrafiia. Dnipro: Vyd-vo DNU.

2. Buchek, L. I. (1990). Pro doslidzhennia emotsiinoi zrilosti studentiv vuzu. Shliakhy vdoskonalennia profesiinopedagogichnoi pidhotovky vchytelia v umovakh perebudovy vyshchoi i serednoi shkoly. Ch. 1. Nizhyn, pp. 87 – 88.

3. Dzvonyk, H. P. (2016). Rol emotsiinoi stiikosti v profesiinomu samozdiisnenni fakhivtsia. Aktualni problemy psykholohii. 5. (16), pp. 24–29.

EMOTIONAL STABILITY OF THE PERSONALITY IN THE CONDITIONS OF WAR

Schell Nataliia

Abstract. *The article examines the concept of emotional stability of the individual in the conditions of war. Emotional stability is defined as an integrative personality quality that ensures the most optimal successful achievement of activity goals in a complex emotional environment. The emotional stability of a person in the conditions of war is characterized as the ability to withstand difficult trials, to be aware of one's emotional states, to experience them adequately and productively, and to be able to self-recover. The main substructural components of the emotional stability of a person are determined. These include psychophysiological, emotional-volitional, cognitive-reflexive, adaptive and social-perceptive. The main challenges for the individual in the conditions of war are analyzed. The psychological dimension of war is revealed and the stages of its experience are considered through the prism of life changes and stages of experiencing grief: denial, anger, aggression, bargaining, depression, acceptance. The dynamics of emotional stability in war conditions are defined, which corresponds to the stages of war experience and includes the following stages: stress, emotional instability and adaptation to new realities of life. Practical recommendations for psychological support of emotional stability of the individual in the conditions of war have been developed and proposed.*

Keywords: *emotional stability, psychological dimension of war, stage of experiencing war, components of emotional stability, psychological support.*

Відомості про автора:

Шель Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології (Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна), e-mail: n.shel@donnu.edu.ua

Information about the author:

Schell Nataliia, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology (Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine), e-mail: n.shel@donnu.edu.ua

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF UKRAINIANS IN UKRAINE AND LITHUANIA

Zoryna Boiarska, Nazarii Boiarskyi, Viktoriia Overchuk

Abstract. *This study investigates the psychosocial effects of war and forced displacement on Ukrainians, comparing the experiences of those residing in Ukraine with Ukrainian refugees in Lithuania. Utilizing standardized psychological indicators, including personal anxiety, reactive anxiety, and positive mental health, the research establishes significant differences between the two groups. Ukrainian refugees exhibit higher levels of personal and reactive anxiety, suggesting increased stress associated with adapting to a new environment. Despite facing challenging circumstances, both groups maintain an average level of positive mental health, emphasizing their resilience. The findings underscore the complexity of the situation and highlight the critical need for comprehensive psychological support for both refugees and the population in Ukraine, with potential implications for the development of targeted interventions and long-term support strategies. Further research avenues include exploring adaptive strategies, examining the impact of traumatic events on children, and developing social support programs to enhance psychological well-being in the context of conflict and displacement.*

Keywords: *psychosocial impact, war, forced displacement, Ukrainians, refugees, Lithuania, personal anxiety, reactive anxiety, positive mental health, resilience, psychological support, adaptive strategies, traumatic events, social support programs.*

The state of study problem. In today's world, where globalization and international conflicts lead to mass population movements, the psychological state of refugees and those remaining in their country of origin becomes increasingly critical. Ukraine, a nation with a complex historical and contemporary context, faces challenges that profoundly impact its citizens' psychological well-being. This issue is particularly pertinent to Ukrainians residing within Ukraine and those compelled to emigrate, notably to Lithuania.

This article aims to conduct a comparative analysis of the psychological state of two groups of Ukrainians: those living in Ukraine and those who, as refugees,

have settled in Lithuania. The primary focus is on examining various aspects of psychological well-being, including trait and state anxiety and positive mental health.

The significance of this issue stems from the need to understand the specific psychological changes that occur in people amid migration processes and socio-economic instability. The research aims not only to identify key differences in the psychological states of these two groups but also to contribute to the development of effective strategies for psychological support and adaptation for both refugees and those remaining in their country of origin.

Analysis of the latest research and

publications. Military conflicts have far-reaching consequences that extend beyond the immediate loss of life. They lead to higher mortality and disability rates and significantly impact both physical and mental health. Conflicts destroy social structures and economies, resulting in long-term issues, including internal displacement, rising poverty, and chronic malnutrition. The declaration of war induces a profound crisis state, influencing the long-term development of society and leaving marks in history, shaping the perceptions and realities of generations that have experienced its aftermath. Military conflicts in various countries significantly increase the incidence of depression, post-traumatic stress disorder, anxiety disorders, and substance abuse [1]. There are a number of classic scientific papers on the impact of war on mental health [2, 3, 4]. According to the World Health Organization, in situations of armed conflict, approximately 10 % of people who have experienced traumatic events face serious mental health problems, and another 10 % develop behavioral disorders that impair their ability to function effectively, including depression, anxiety, and psychosomatic issues [5, 6]. The large-scale invasion of Ukraine by the Russian Federation, which began on February 24, 2022, has significantly impacted the mental health of the population, particularly affecting the youth, who are most vulnerable to the psychological effects of the conflict. The continuous stress, instability, and uncertainty characteristic of life in conflict conditions have led to an increase in mental disorders, necessitating immediate research and response from both government and non-governmental organizations capable

of providing appropriate psychological support [7]. In a study by L. A. Lyubinetz, G. P. Shveda, and M. O. Kachmarska, medical workers exhibited significantly high levels of reactive and trait anxiety, indicating a moderately high state of stress. Men and women both showed high anxiety, but women had higher trait anxiety, suggesting deeper emotional involvement in their work. These findings highlight the need for specialized mental health support programs for medical professionals, especially in dynamic and challenging work conditions [8]. O. L. Turyinina's study used the Traumatic Stress Assessment Scale to compare the psychological impact of trauma between young adults and the elderly. Young adults displayed moderate to high trauma impact, with no individuals at a low impact level, indicating a pronounced reaction to trauma. The elderly showed even greater trauma effects, with 90% in the high impact range, highlighting their vulnerability.

Both age groups experienced high overall anxiety, affecting their daily functioning and social interaction. The study suggests that while young people adapt better to traumatic events and their aftermath, the elderly struggle more with anxiety and discomfort, leading to difficulties in adapting and a decrease in life quality.

The findings underscore the need for age-specific mental health support programs, emphasizing the importance of individualized approaches that include cognitive-behavioral therapy and social support strategies to address the emotional and psychological needs resulting from trauma [9]. V. V. Predka and O. O. Somova's study outlines stress factors for Ukrainians during the war, showing higher stress levels in women, especially

those connected to combat zones. Symptoms like irritability and sleep issues are common, with work, hobbies, and volunteering noted as effective stress relief methods. The findings underscore the need for targeted psychological support and adaptive strategies during wartime [10]. The study by G. O. Slabkyi, A. R. Ivats-Chabyna, and V. Z. Cherpak reveals that mental exhaustion can lead to a high desire for alcohol use (47.8 %) and self-destructive behavior (34.3 %). The authors suggest establishing a public health system providing round-the-clock psychological support to the entire population as a solution. The findings highlight the link between mental burnout and increased risky behaviors, emphasizing the urgent need for infrastructure to offer continuous psychological support to mitigate the adverse effects of mental exhaustion on individual and public health [11].

The psychological exhaustion affecting the population in conflict zones does not only impact local residents but also those who have been compelled to leave their native places. Displaced persons, experiencing stress from the loss of home and the necessity of adapting to new conditions, face additional challenges. Their experience requires special consideration and inclusion in the development and implementation of effective psychological support and social adaptation programs.

According to the United Nations High Commissioner for Refugees, «refugees are people who have fled war, violence, conflict or persecution and have crossed an international border to find safety in another country» [12]. While important historical, cultural, political, geographical, and socio-economic factors differentiate the experiences of refugees around

the world, refugees also have unique experiences because they:

- are civilians without self-defense resources, open to war injuries,
- have a repetitive cumulative effect on such injuries,
- suffer enormous personal, material, psychosocial, literal and symbolic losses, including family members and loved ones, homes, socio-economic status and memories,
- experience cumulative psychosocial stress, economic hardship, and lack of resources during the escape and years after displacement. War stress itself often continues due to exposure to the news, worries about family members, or the loss of family members still living in the conflict zone. All of this can cause a high level of psychological impact.

Although post-traumatic stress disorder (PTSD) is often considered the main consequence of forced migration, depression and anxiety disorders are other very common severe consequences. Depending on the context, prevalence varies considerably between studies. However, average estimates indicate that approximately one-third of refugees cross the diagnostic threshold for post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety disorders [13]. Although there are no specific data on the war in Ukraine, one large preliminary study of internally displaced Ukrainians indicates a similar impact among them [14]. Thus, a greater number of people than the above will potentially need psychological help to varying degrees.

In the work of L. M. Karamushki and T. V. Karamushki, the mental health issues of displaced persons in war conditions are discussed, including high levels of fear, panic, reduced activity in

professional and social life, and family conflicts. Despite these challenges, there are weak manifestations of apathy and depression and a loss of life's meaning, but with a strong need for social support and interaction, indicating a generally positive outlook among the displaced.

The conclusion is drawn that despite serious mental health challenges faced by displaced persons due to war, such as fear, panic, and conflicts with loved ones, there is a tendency to maintain a positive worldview. This is evident in their pronounced need for social interaction and emotional support. Providing adequate assistance and support to this group is crucial to minimize the negative impact of war on their mental health and to facilitate their integration and return to normal life [15].

The purpose of the research work is to analyze and compare the psychological states, including aspects such as anxiety and overall mental health, of Ukrainians residing in their home country and those who have emigrated to Lithuania as refugees, in order to understand the impact of migration and socio-political factors on their psychological well-being.

Presentation of the main material. The study was conducted on the basis of the educational and scientific laboratory «Center for Social and Psychological Adaptation of Personality» of the Department of Psychology of Vasyl' Stus Donetsk National University (<https://phil.donnu.edu.ua/czentr-soczialno-psychologichnoyi-adaptacziyi-osobystosti/>) and the Institute of the Union of Scientists of Lithuania (MSI) (<http://msi.lms.lt/>).

The study involved 120 people (60 permanently residing in Ukraine, 60 living in Lithuania and considering themselves forced migrants. The average calendar age in both groups was 26 years.

The following methods were used in this study:

- State-Trait Anxiety Inventory (STAI) [16];
- The Positive Mental Health Scale (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) [17].

The results of the study show that, on average, personal anxiety among people living in Ukraine during the war has an indicator of 44.87, and among Ukrainian refugees in Lithuania – 46.49. (fig. 1).

The average value of personal anxiety among Ukrainian refugees in Lithuania is 46.49, which is above the limit of the average level and indicates a high level of anxiety on the established scale.

The average level of reactive anxiety in Ukraine is 41.82, which indicates the average level on the rating scale. Refugees in Lithuania have a higher average reactive anxiety score of 43.29, which is also at the average level, but close to the upper limit of this category.

Personality anxiety often reflects a stable level of anxiety that an individual experiences in daily life, while reactive anxiety is usually associated with specific stressful events or situations. The high level of personal anxiety among refugees in Lithuania may be the result of:

- long-term stress from the need to adapt to a new environment, loss of habitual lifestyle and social connections;
- psychological reactions to traumatic events, such as the loss of a home or a witness to hostilities;
- constant uncertainty about the future and stability of living conditions.

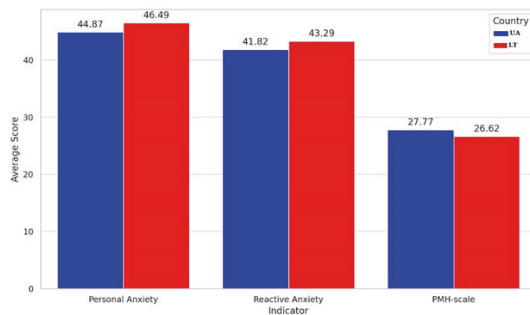


Figure 1. Average values of psychological indicators between Ukrainians in Ukraine and Lithuania

The average level of personal and reactive anxiety in Ukraine may be associated with:

- the direct impact of war, a constant threat to personal safety and well-being;
- stress from coping with wartime conditions, economic hardships, and social instability on a daily basis;
- the impact on mental health from the constant feeling of insecurity and inability to plan for the future.

In addition, the difference between personal and reactive anxiety scores may indicate that refugees face additional challenges in adapting to new living conditions, which increases their vulnerability to stress. Meanwhile, the population remaining in Ukraine may experience higher reactive anxiety, which is associated with direct hostilities and a constant threat to life and health.

Higher rates of personal anxiety among refugees may also be related to feelings of loss of control over their own lives and uncertainty about what the future will bring, especially when they are in a country where new ways to live, as well as social and cultural connections, need to be sought.

Overall, the results of the study highlight

the critical need for a deep understanding of the psychological impacts of war and forced displacement. This requires not only immediate psychological help, but also the development of long-term support strategies that can help people adapt to new living conditions, regain a sense of control and build a new beginning, whether they stay in Ukraine or move to other countries.

Positive mental health (PMH) reflects not only the absence of mental disorders, but also the presence of emotional well-being, life satisfaction, a sense of purpose and direction, and the ability to effectively cope with life's difficulties and stress. It encompasses aspects such as positive relationships with others, personal growth, autonomy, self-actualization, and emotional stability.

In the context of this study, the PMH results show that the average for refugees in Lithuania is slightly lower (26.62) compared to those in Ukraine (27.77). Both indicators refer to the average PMH level on a set scale (25-29 points), which may indicate the following:

- people in Ukraine and refugees in Lithuania, despite difficult life circumstances, still maintain a certain degree of psychological well-being;

- An average PMH level may indicate the availability of resources that help them maintain psychological balance and some optimism despite the stresses associated with war or relocation;

- slightly lower PMH rates among refugees may be due to particular adjustment challenges in a new country, where they may face cultural and language barriers, difficulties in finding work, and creating new social connections.

The high level of personal anxiety of Ukrainian refugees (in 54.7 % of refugees) indicates deep psychological difficulties associated with forced migration, loss of the usual way of life and uncertainty of the future (Fig. 2).

The high reactive anxiety level (37.61 %) reflects a strong emotional response to current stressful events and adjustment challenges in a new environment.

In Ukraine, 43.6 % of people have a high level of personal anxiety. This can indicate the impact of hostilities, the constant threat and uncertainty affecting the psychological state. The level of high reactive anxiety in this group (33.33 %) reflects the response to immediate stress from war, including fear, loss, and socioeconomic hardship.

Thus, Ukrainian refugees in Lithuania and the population staying in Ukraine face high levels of personal and reactive anxiety. This reflects the complexity of the situation in which they find themselves, on the one hand, due to the impact of the war and the change in the familiar environment, and on the other hand, due to the constant uncertainty and stress in the context of the conflict. These findings highlight the critical need to provide comprehensive psychological support and resources for both groups, as they both require specialized interventions to reduce anxiety and improve overall psychological well-being. An effective intervention should include not only psychotherapeutic care, but also social support, adaptation and integration assistance, as well as resources to deal with practical issues of daily life.

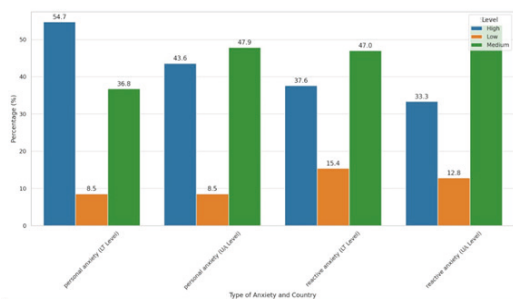


Figure 2. Comparative characteristics of personal and reactive anxiety between Ukrainians in Ukraine and Ukrainian refugees in Lithuania

Positive mental health is not only the absence of mental disorders, but also the presence of well-being, the ability to effectively cope with stress, realize one's potential, work productively, and contribute to one's society. In the context of refugees and people living in conditions of war, this is especially important as they face major challenges that can seriously affect their psychological well-being.

From the results of the study, it can be seen that in Ukraine a higher percentage of people have a high level of PMH (41.03 %), compared to Ukrainian refugees in Lithuania (38.46 %). This may indicate that, despite the war conditions, part of the population in Ukraine still retains resilience and the ability to adapt psychologically. Perhaps this is due to strong social ties, a sense of solidarity and community support, which is often seen in crisis situations.

At the same time, Ukrainian refugees in Lithuania have a slightly higher low PMH (34.19 % vs. 26.50 % in Ukraine), which may indicate difficulties associated with the migration experience, including th

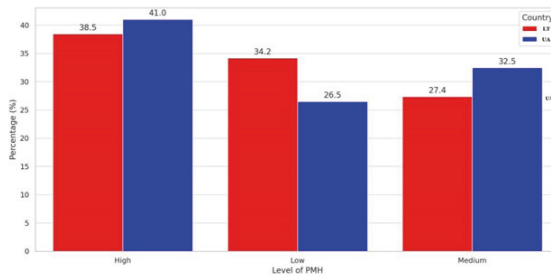


Figure 3. Comparative characteristics of Positive Mental Health (PMH) between Ukrainians in Ukraine and Ukrainian refugees in Lithuania

These results point to the need to provide effective support to increase the level of positive mental health among both groups. Particular attention should be paid to programs of psychological assistance and social adaptation for refugees, who may face more complex challenges in the context of integration into a new environment. It is also important to provide ongoing psychosocial support for those who remain in Ukraine, where they may be facing the immediate consequences of the war.

The data highlights the importance of paying attention to mental health in crisis situations, both for people directly in the conflict zone and for those who have been forced to flee their homes and seek safety and shelter.

Conclusions. The study reveals a notable disparity in anxiety levels between Ukrainian refugees in Lithuania and residents in Ukraine. Ukrainian refugees exhibit higher personal and reactive anxiety scores, indicating elevated stress and uncertainty associated with forced migration. The findings emphasize the challenges refugees face in adapting to new environments.

Potential contributors to heightened personal anxiety among refugees include prolonged stress from adaptation, loss of familiar lifestyles and social connections, and psychological reactions to traumatic events. In contrast, individuals in Ukraine experience anxiety directly linked to the ongoing war and daily hardships.

Regarding Positive Mental Health (PMH), both Ukrainians in Ukraine and refugees in Lithuania maintain an average level. The slightly lower PMH among refugees may

stem from adjustment challenges in a new country, such as cultural and language barriers. Notably, a substantial percentage of Ukrainian refugees experience high personal and reactive anxiety, indicating profound psychological difficulties associated with forced migration.

In terms of PMH, a higher percentage of people in Ukraine demonstrate a high level compared to Ukrainian refugees in Lithuania. This suggests that, despite war conditions, a segment of the Ukrainian population retains resilience, possibly due to strong social ties and community support.

These findings underscore the complexity of the situation for both groups, necessitating comprehensive psychological support. Effective interventions should encompass psychotherapeutic care, social support, adaptation and integration assistance, and resources for daily life challenges. The data emphasizes the significance of addressing mental health in crisis situations, whether for individuals in conflict zones or those forced to flee their homes in search of safety and shelter.

The prospects for further research encompass an in-depth exploration of adaptive strategies employed by refugees, an examination of the impact of traumatic events on children, and the development of social support programs. Additional investigations may delve into the efficacy of adaptive strategies utilized by Ukrainian refugees in foreign countries. A more comprehensive analysis of the repercussions of traumatic events on the mental health and development of children and adolescents could yield critical insights for the formulation of targeted intervention programs. Furthermore, ongoing research into the

realm of social support may unveil the necessity and effectiveness of programs designed to alleviate psychological stress and facilitate social adaptation among both refugees and the resident population in Ukraine.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Murthy R. S., Lakshmi N. R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. № 5(1). P. 25–30.
2. Baingana F., Fannon I., Thomas R. Mental health and conflicts – Conceptual framework and approaches. Washington: World Bank, 2005.
3. Trauma interventions in war and peace: prevention, practice and policy / B. L. Green, M. J. Friedman, J. T. V. de Jong et al., editors. New York: Kluwer / Plenum, 2003.
4. The Physical and Mental Health Effects of Iraq War Media Exposure on Iraqi Refugees / I. A. Kira, T. Templin, L. Lewandowski, V. Ramaswamy, B. Ozkan, J. Mohanesh. *Journal of Muslim Mental Health*. 2008. Vol. 3, № 2. C. 193–215. DOI: 10.1080/15564900802487592.
5. World Health Organization. World health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope. Geneva: Switzerland, 2001.
6. World Health Organization. World health report 2023 – World health statistics 2023: Monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva: Switzerland, 2023.
7. Ukraine–Russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people during the COVID-19 pandemic / C. Chaaya, D. V. Thambi, Ö. Sabuncu, R. Abedi, A. O. Osman, O. Uwishema, H. Onyeaka / *Annals of Medicine and Surgery*.

2022. № 79. art. 104033. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104033>.

8. Лугова М. С. Актуальні питання спеціальної, інклюзивної і здоров'язбережувальної освіти: зб. наук. пр. матеріалів круглого столу 20 жовт. 2022 р.] / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди; за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2022. С. 111–114.

9. Туриніна О. Л. Психологічні травми війни: підходи до діагностики та інтервенції в клієнтів з посттравматичним стресовим розладом // The 7th International scientific and practical conference «Science and technology: problems, prospects and innovations» (April 13–15, 2023). Osaka, Japan: CPN Publishing Group, 2023. С. 323.

10. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33, № 72. С. 89–98.

11. Слабкий Г. О., Іваць-Чабіна А. Р., Черпак В. З. Вплив війни з РФ на стан психічного здоров'я населення України та місце системи громадського здоров'я в його збереженні. Scientific Publishing Center «Sci-conf.com.ua».

12. USA for UNHCR. The UN Refugee Agency. URL: <https://www.unrefugees.org/refugee-facts/what-is-a-refugee>.

12. Mesa-Vieira C. et al. Mental health of migrants with premigration exposure to armed conflict: A systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*. 2022. № 7(5). С. 469–481. DOI: 10.1016/S2468-2667(22)00061-5.

13. Shevlin M. et al. A comparison of DSM-5 and ICD-11 PTSD prevalence, comorbidity and disability: an analysis of the Ukrainian Internally Displaced Person's Mental Health Survey. *Acta*

Psychiatr Scand. 2018. № 137(2). С. 138–147. DOI: 10.1111/acps.12840.

14. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 48–59.

REFERENCES

1. Murthy, R. S., Lakshmi, N. R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, Vol. 5(1). (pp. 25–30).

2. Baingana, F., Fannon, I., Thomas, R. (2005). *Mental health and conflicts – Conceptual framework and approaches*. Washington: World Bank.

3. Green, B.L., Friedman, M.J., et al., editors (2003). *Trauma interventions in war and peace: prevention, practice and policy*. New York: Kluwer / Plenum.

4. Kira, I. A., Templin, T., Lewandowski, L., Ramaswamy, V., Ozkan, B., Mohanesh, J. (2001). The Physical and Mental Health Effects of Iraq War Media Exposure on Iraqi Refugees. *Journal of Muslim Mental Health*. Vol. 3 (2). (pp. 193–215). DOI: 10.1080/15564900802487592.

5. World Health Organization (2001). *World health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope*. Geneva: Switzerland.

6. World Health Organization (2023). *World health report 2023 – World health statistics 2023: Monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. Geneva: Switzerland.

7. Chaaya, C., Devi Thambi, V., Sabuncu, Ö., Abedi, R., Osman, A., Uwishema, O., Onyeaka, H. Ukraine–russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people

during the COVID-19 pandemic // *Annals of medicine and surgery.* (Vol. 79, article 104033). DOI: 10.1016/j.amsu.2022.104033.

8. Luhova, M.S. (2022). Aktualni pytannia spetsialnoi, inkliuzyvnoi i zdorov'iazberezhuichoї osvity: zb. nauk. pr. materialiv kruhloho stolu 20 zhovt. 2022 r. / Kharkiv. nats. ped. un-t imeni H. S. Skovorody; Yu. D. Boichuk red. Kharkiv. (pp. 111–114).

9. Turinina, O.L. (2023, 13–15 april). Psykholohichni travmy viiny: pidkhydy do diahnostryky ta interventsii v kliientiv z posttravmatychnym stresovym rozladom. The 7th International scientific and practical conference «Science and technology: problems, prospects and innovations». CPN Publishing Group, Osaka, Japan, 323 P.

10. Predko, V. V., Somova, O. O. (2022). Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehii zberezhenia zhyttiistiikosti ukrainsiv. *Vcheni zapysky TNU imeni VI Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, Vol. 33 (72), pp. 89–98.

11. Slabkyi, H. O., Ivats-Chabina, A. R., Cherpak, V. Z. (2023). Vplyv viiny z RF na stan psykhychnoho zdorov'ia naselennia Ukrainy ta mistse systemy hromadskoho zdorov'ia v yoho zberezheni. Scientific Publishing Center «Sci-conf.com.ua». USA for UNHCR. The UN Refugee Agency. URL: <https://www.unrefugees.org/refugee-facts/what-is-a-refugee>.

12. Mesa-Vieira, C., et al. Mental health of migrants with premigration exposure to armed conflict: A systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*, Vol. 7 (5), pp. 469–481. DOI: 10.1016/S2468-2667(22)00061-5.

13. Shevlin, M., et al. A comparison of DSM-5 and ICD-11 PTSD prevalence,

comorbidity and disability: an analysis of the Ukrainian Internally Displaced Person's Mental Health Survey. *Acta Psychiatr Scand*, Vol. 137 (2), pp. 138–147. DOI: 10.1111/acps.12840.

14. Karamushka, L. M., Karamushka, T. V. (2022). Empyrychne doslidzhennia osoblyvosti psykhychnoho zdorov'ia vymushenykh «vnutrishnykh» pereselentsiv vumovakh viiny. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, No. 2 (26), pp. 48–59.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УКРАЇНЦІВ В УКРАЇНІ ТА ЛИТВІ

Боярська Зорина, Боярський Назарій, Оверчук Вікторія

***Анотація.** Це дослідження показує психосоціальні наслідки війни та вимушеного переміщення для українців; порівняння досвіду тих, хто проживає в Україні, з українськими біженцями в Литві. З урахуванням стандартизованих психологічних показників, зокрема особистої тривожності, реактивної тривоги та позитивного психічного здоров'я, у дослідженні встановлено значні відмінності між двома групами. Українські біженці демонструють вищий рівень особистої та реактивної тривоги, що свідчить про підвищений стрес, пов'язаний з адаптацією до нового середовища. Незважаючи на складні обставини, обидві групи зберігають середній рівень позитивного психічного здоров'я, підкреслюючи свою стійкість. Отримані результати показують складність ситуації та критичну потребу в комплексній психологічній підтримці як біженців, так і населення в Україні, що може мати наслідки для розробки цільових втручань та довгострокових стратегій підтримки. Подальші напрями досліджень передбачають вивчення адаптивних стратегій, вивчення впливу травматичних подій на дітей та розробку програм соціальної підтримки для покращення психологічного благополуччя в контексті конфліктів та переміщення.*

***Ключові слова:** психосоціальний вплив, війна, вимушене переміщення, українці, біженці, Литва, особиста тривога, реактивна тривога, позитивне психічне здоров'я, стійкість, психологічна підтримка, адаптивні стратегії, травматичні події, програми соціальної підтримки.*

Відомості про авторів:

Боярська Зорина, кандидат біологічних наук, науковий співробітник кафедри нейробиології та біофізики (Вільнюський університет, м. Вільнюс, Литва); здобувачка 2-го курсу СО «Магістр» спеціальності 053 Психологія (Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна), e-mail: zoryna.boiarska@gmc.vu.lt

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6722-2498>

Боярський Назарій, здобувач 2-го курсу СО «Магістр» спеціальності 053 Психологія (Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна), e-mail: nboiarskyi@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2715-3141>

Оверчук Вікторія, доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології (Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна), e-mail: vik.over030506@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7744-9346>

Information about the authors:

Boiarska Zoryna, Candidate of Biological Sciences, Research Fellow, Department of Neurobiology and Biophysics (Vilnius University, Vilnius, Lithuania); 2nd year master's student majoring in 053 Psychology (Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine), e-mail: zoryna.boiarska@gmc.vu.lt

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6722-2498>

Boiarskyi Nazarii, 2nd year master's student, specialty 053 Psychology (Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine), e-mail: nboiarskyi@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2715-3141>

Overchuk Viktoriia, Doctor of Economic Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology (Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine), e-mail: vik.over030506@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7744-9346>

УДК 159.922

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).4

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ПОНЯТТЯ, МОДЕЛІ ТА ТЕХНІКИ ПЛЕКАННЯ

***Анотація.** У статті здійснено теоретичний огляд досліджень резильєнтності особистості та визначено, що резильєнтність розуміється як індивідуальна характеристика, як динамічний процес та як здатність. Охарактеризовано моделі резильєнтності особистості вітчизняних та зарубіжних науковців, а саме: модель соціальної резильєнтності Е. Міллер-Карас (Community-Resiliency-Model-NAC), модель ризику та стійкості В. Денієла та С. Васселла (Risk and Resilience Model), екологічна модель резильєнтності У. Бронфенбреннера (Ecological Model of Resilience), модель стресу та копіngu (Stress and Coping Model), модель п'яти аспектів резильєнтності (Five Cs Model), теоретико-методологічна модель резильєнтності Г. Лазос, модель резильєнтності за О. Романчуком, модель резильєнтності за О. Чиханцовою.*

Визначено основні аспекти резильєнтності особистості. До них відносимо: емоційну регуляцію (здатність розуміти та контролювати емоції, здатність повернутись до позитивних емоційних станів після негативних емоційних станів тощо); когнітивну гнучкість когнітивна гнучкість (здатність адаптувати своє мислення та ставлення до ситуацій, здатність до когнітивної реструктуризації); соціальна підтримка (наявність та використання ресурсів підтримки з боку сім'ї, друзів, громади, суспільства); цілепокладання та планування (здатність ставити перед собою мету і впевнено рухатися до неї, не зважаючи на перешкоди); ефективні копінг-стратегії (здатність знаходити конструктивні способи вирішення складних ситуацій). Запропоновано техніки плекання резильєнтності

особистості, а саме: техніки усвідомленості, техніки емоційної регуляції, ідентифікації та активації цінностей, техніки поведінкової активації та плекання стосунків.

Ключові слова: *резильєнтність, резилієнс, психологічна стійкість, моделі резильєнтності, техніки плекання резильєнтності.*

Постановка проблеми. Питання психологічної стійкості, здатності долати життєві негаразди та після пережитих негативних подій далі крокувати до реалізації власних цілей було предметом наукового інтересу багатьох науковців та практиків. Проте з початком повномасштабного вторгнення це набуло ще більшої актуальності та цінності для української психологічної науки, адже найголовнішим питанням боротьби з агресором стало питання незламності та сили духу українського народу у боротьбі за незалежність та свободу.

Метою дослідження є теоретичний аналіз проблеми резильєнтності особистості, розуміння чинників резильєнтності, моделей та технік її плекання.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання: розкрити психологічну суть поняття резильєнтності особистості, розглянути моделі резильєнтності, запропонувати техніки підвищення психологічної стійкості особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі резильєнтності присвячено чимало робіт вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, вивченню поняття резильєнтності та окремих аспектів її прояву у представників різних вікових та професійних груп присвячені праці G. Richardson, A. Masten, S. Luthar, R. Newman, K. Bolton, S. Southhhwick, D. Charney, M. Rutter, E. Werner, Г. Лазос, О. Милославської, С. Богдановського, Т. Панченко, Ю. Сидоренко, О. Коновалової, С. Кузікової,

Т. Щербак, О. Романчука, О. Кокуна, Т. Мельничук, К. Каліни, З. Григоренко, Г. Найдьонової, О. Мерзлякової, О. Односталко та інших.

Виклад основного матеріалу. Останнє десятиліття характеризується складними викликами, що постають як перед людством загалом, так і перед кожною окремою особистістю зокрема. Пандемії, військові конфлікти, стихійні лиха та катастрофи та інші негативні події та процеси вимагають від кожного з нас здатності бути опірним, здатності не просто виживати, а жити далі, реалізуючи свій потенціал та можливості в складних, кризових умовах. Саме тому останні роки дослідження українських науковців і практиків присвячені поняттю резильєнтності, психологічної стійкості, життєстійкості, емоційності стійкості тощо. Першу ґрунтовну спробу концептуалізувати поняття резильєнтності у вітчизняній науці зробила Г. Лазос, яка вказала, що існує декілька хвиль досліджень резильєнтності, кожна з яких акцентується на окремих її аспектах: виокремленні особливостей резильєнтних особистостей, набору якостей, що допомагають чинити опір; розумінню резильєнтності як процесу, в якому особистість рухається від травматизації до реінтеграції та йдеться про резильєнтне відновлення або ж дисфункційну реінтеграцію; розширенні уявлень про резильєнтність як механізм, що допомагає людям у пошуку та підтримці власної траєкторії розвитку до позитивної адаптації та від-

новлення; дослідженні ролі нейронних та психобіологічних систем у розвитку резильєнтної поведінки.

Дослідниця у своїй статті визначає резильєнтність як біопсихо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу та пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов [4].

О. Коқун та Т. Мельничук роблять акцент на розмежуванні понять «резилієнс», «резильєнтність», «життєстійкість». Зокрема, під поняттям «резилієнс» вони розуміють адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів [2, с. 6]. Резильєнтність О. Коқун трактує як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [2, с. 7]. Дослідники виокремлюють чинники, що сприяють розвитку резильєнтності: чинники індивідуального рівня (позитивний копінг, позитивні прагнення, позитивне мислення, реалізм, контроль поведінки, фізична підготовка, альтруїзм), чинники сімейного рівня (емоційні зв'язки, комунікація, підтримка, близькість, виховання, адаптивність), чинники рівня робочого колективу (позитивний психологічний клімат, командна робота, згуртованість) та суспільні чинники (приналежність, згуртованість, зв'язаність, колективна ефективність) [2, с.9-10].

Е. Грішин трактує поняття резильєнтність як психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінги), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтерелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями [1].

О. Хамініч у своїх роботах акцентує увагу на важливості врахування у розумінні резильєнтності особистісних (самооцінка, копінги, локус контролю, інтелект, розвиток Еґо, позитивні настановлення), соціальних (стилі соціального реагування, спонтанність, виразність) та демографічних факторів. Вона визначає резильєнтність як динамічний процес, що має свої механізми і опосередкування, свої ресурси і «каскадні» ефекти. При цьому дослідниця наголошує на особистісних, соціальних і екологічних факторів, які сприяють або перешкоджають розвитку резильєнтності та індивідуальних характеристиках, таких як оптимізм, саморегуляція, та соціальні ресурси, такі як підтримка сім'ї і громади [7]. О. Хамініч описано модель соціальної резильєнтності, що розроблена Е.

Miller-Karas (Community Resiliency Model™ (CRM)) та апробовано її у роботі зі сприяння психологічної стійкості молоді з розлучених сімей [7].

О. Романчук трактує резильєнтність як здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність [21]. Резильєнтність включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти, включає не лише індивідуальні здібності, а й соціальні ресурси, такі як підтримка з боку сім'ї, друзів і громади. О. Романчук вказує на те, що резильєнтність є не вродженою незмінною рисою, це радше вибір, вибір реагувати на життєві виклики резильєнтно. Відтак, реагуючи резильєнтно, ми стаємо стійкішими, тренуючи нашу здатність бути опірними у складних життєвих обставинах [22].

Т. Панченко, Ю. Сидоренко резильєнтність розглядають як збереження стабільного рівня психологічної та фізичної активності в несприятливих обставинах, адаптацію до несприятливих змін і здатність знову стати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх чинників [6].

С. Кузікова та Т. Щербак досліджували проблему резильєнтності та стресостійкості в контексті педагогічної діяльності і за результатами теоретичного аналізу визначають резильєнтність як позитивну адаптацію та відновлення після впливу стресової ситуації [3].

Зарубіжні дослідники трактують резильєнтність як індивідуальну характеристику, як динамічний процес та як здатність. Зокрема, Wagnild G. M., Young H. M. резильєнтність визначають як індивідуальну характеристику особистості, яка пом'якшує негативні

наслідки стресу та забезпечує позитивну адаптацію людини [20]. Connor K. M. та Davidson J. R. теж вказують, що резильєнтність передбачає певні особистісні якості, які визначають можливість людини зростати, долаючи труднощі [13]. Bonnano G. A. Розуміє під резильєнтністю цілий комплекс особливостей людини, вказуючи при цьому на її багатовимірність та динамічність [11].

На розуміння резильєнтності як динамічного процесу вказують такі дослідники як Fergus S., Zimmerman M. A, Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. акцентуючи увагу на позитивній адаптації особистості в ситуації життєвих негараздів, травмивних ситуацій, а також уникненням негативних траєкторії розвитку [15, 17].

Як здатність резильєнтність трактують Masten A., Neman R. та ін., знову ж таки наголошуючи на здатності адаптуватися в умовах дії негативних чинників, що загрожують життєздатності та розвитку особистості [18, 19].

Існує кілька моделей резильєнтності, які науковці використовують для розуміння та аналізу цього явища. Розглянемо їх детальніше:

1. Модель соціальної резильєнтності Е. Miller-Karas (Community-Resiliency-Model-NAC)

Модель соціальної резильєнтності Е. Miller-Karas підкреслює важливість соціальної підтримки та колективної дії в процесі подолання стресових ситуацій. Ця модель надає розуміння резильєнтності як динамічного процесу, що включає взаємодію між індивідуальними та соціальними факторами [23].

Модель передбачає сформованість наступних шести ключових навичок:

1. *Tracking (відстежування)*: цен-

тральна навичка, яка включає спостереження за своїм тілом, аби помітити фізіологічні реакції на стрес, стабілізувати нервову систему. Це допомагає визнати і зрозуміти свої емоції та фізичні відчуття.

2. *Resourcing (використання ресурсів)*: вміння знаходити і використовувати позитивні спогади, образи чи місця, які викликають відчуття безпеки, комфорту та спокою. Це допомагає зміцнювати внутрішні ресурси і підвищувати стійкість до стресу. Шляхом постановки декількох запитань стосовно критичної події, втрат та умовних/сумнівних ресурсів посилюється ресурсна інтенсифікація «відчуття» стійкості та відбувається переключення уваги з неприємних відчуттів.

3. *Grounding (заземлення)*: навичка, що допомагає зосередитися на теперішньому моменті. Це може включати фізичні відчуття, такі як контакт з різними предметами, своїм тілом, аби допомогти людині залишатися в моменті і зменшити рівень стресу.

4. *Gesturing & Spontaneous Movements (Жестикуляція та спонтанність)*: навичка використання жестів, які допомагають висловлювати і проживати емоції. Це можуть бути природні рухи тіла, які полегшують вираження та звільнення від стресу.

5. *Help Now! (допомога зараз!)*: набір швидких дій або вправ, які можуть допомогти негайно зменшити стрес або тривогу. Це можуть бути дихальні вправи, зосередження на оточуючих предметах або коротка фізична активність.

6. *Shift and Stay (зміна і утримання)*: навичка, що включає переключення уваги з негативних думок або відчуттів на позитивні або нейтральні та утри-

мання цієї нової уваги. Це допомагає створювати більш стійкі позитивні відчуття та зростати резильєнтності [24].

2. Модель ризику та стійкості B. Daniel та S. Wassell (Risk and Resilience Model)

Ця модель розглядає баланс між факторами ризику та резильєнтністю. Фактори ризику – це умови або змінні, які підвищують вірогідність негативних результатів. Стійкість визначається як здатність протистояти цим негативним впливам завдяки наявності резильєнтних факторів [14].

Резильєнтність залежить від низки внутрішніх і зовнішніх факторів, які взаємодіють між собою.

Внутрішні фактори: самооцінка, прив'язаність, соціальні навички, гнучкість та інтелект, особистісні риси, які допомагають розв'язувати проблеми та адаптуватися до нових обставин.

Зовнішні фактори: вплив оточення, включаючи сімейне середовище, школу, громаду та доступні ресурси, підтримка з боку дорослих та наявність захисних факторів, які можуть допомогти дитині впоратися з негараздами [14].

3. Екологічна модель резильєнтності U. Bronfenbrenner (Ecological Model of Resilience)

Екологічна модель підкреслює взаємодію між індивідом та його оточенням. Екологічну модель резильєнтності розробив U. Bronfenbrenner в рамках своєї більш загальної екологічної теорії розвитку людини. U. Bronfenbrenner підкреслив, що розвиток людини відбувається в контексті взаємодії з різними рівнями навколишнього середовища, що взаємопов'язані між собою [12].

Основними елементами екологічної моделі U. Bronfenbrenner є:

1. *Мікросистема*: найближче оточення, яке включає сім'ю, школу, друзів, сусідів та інші безпосередні контакти.

2. *Мезосистема*: взаємодія між різними частинами мікросистеми, наприклад, взаємозв'язки між сім'єю та школою.

3. *Екзосистема*: ширше соціальне середовище, яке впливає на індивіда, хоча він безпосередньо не взаємодіє з ним, наприклад, робоче місце батьків, медіа.

4. *Макросистема*: культурні та соціальні норми, політичні та економічні умови суспільства.

5. *Хроносистема*: часові зміни, які впливають на розвиток людини, включаючи історичні події та життєві переходи.

Екологічна модель підкреслює, що резильєнтність розвивається через взаємодію між індивідом і його багаторівневим середовищем. Важливими аспектами цієї моделі є: вплив різних рівнів середовища, динамічний характер розвитку (резильєнтність не є статичною властивістю, вона може змінюватися в залежності від зміни умов на різних рівнях середовища та життєвих обставин) та системний підхід (потреба в цілісному підході до розуміння і підтримки резильєнтності, враховуючи взаємодію між різними рівнями середовища) [12].

4. *Модель стресу та копіngu (Stress and Coping Model)*

Ця модель, розроблена R. Lazarus і S. Folkman, фокусується на тому, як люди справляються зі стресом. Вона підкреслює важливість когнітивної оцінки (оцінка загрози та ресурсів) та копінг-ових стратегій (активні зусилля для подолання стресу) [16].

Основні положення цієї моделі включають наступні аспекти:

1. *Первинна оцінка (Primary Appraisal)*: людина оцінює, наскільки

певна ситуація є загрозливою, небезпечною або викликає стрес. Оцінка може бути позитивною, негативною або нейтральною. Питання, які людина може ставити собі на цьому етапі: «Чи є це загрозою для мене?», «Чи є це викликом?», «Чи має це значення для мене?».

2. *Вторинна оцінка (Secondary Appraisal)*: після первинної оцінки людина оцінює свої ресурси та можливості для подолання стресу. Включає оцінку наявних ресурсів, стратегій копіngu та підтримки. Питання, які можуть виникати: «Що я можу зробити в цій ситуації?», «Чи маю я достатньо ресурсів для подолання цього?», «До кого я можу звернутися за допомогою?».

3. *Копіng (Coping)*: процес, за допомогою якого людина намагається справитися зі стресовими ситуаціями. Існують два основних типи копіngu: проблемно-орієнтований копіng (*Problem-focused coping*) - спрямований на вирішення проблеми, що викликає стрес; емоційно-орієнтований копіng (*Emotion-focused coping*) - спрямований на регулювання емоційного стану.

4. *Перегляд (Reappraisal)*: після застосування копінг-ових стратегій ситуація може бути переоцінена. Може відбутися зміна в оцінці стресової ситуації в залежності від ефективності копінг-ових стратегій. Це динамічний процес, який може повторюватися.

Додатковими аспектами, що розглядаються в рамках моделі є контекстуальні фактори (особистісні характеристики, соціальна підтримка, культурні та соціальні контексти, що можуть впливати на те, як людина оцінює та справляється зі стресом) та ефективність копіngu (не усі копінг-ові стратегії є ефективними у стресових ситуаціях, тому

важливо враховувати відповідність між стратегіями копінгу та конкретною стресовою ситуацією) [16].

5. Модель п'яти аспектів резильєнтності (Five Cs Model)

Ця модель, запропонована В. Benard, включає п'ять ключових компонентів резильєнтності:

Competence (Компетентність): здібності та навички, які допомагають справлятися з викликами.

Confidence (Впевненість): віра в свої можливості.

Connection (Зв'язок): міцні соціальні зв'язки.

Character (Характер): моральні цінності та етика.

Caring (Турбота): здатність до емпатії та турботи про себе та інших.

Ці компоненти не існують окремо, вони взаємопов'язані і підтримують один одного. Наприклад, зв'язок із соціальною підтримкою може підвищити впевненість і компетентність, а сильний характер може сприяти турботі про інших і зміцненню соціальних зв'язків [10].

6. Теоретико-методологічна модель резильєнтності Г. Лазос

Модель складається з чотирьох окремих фаз:

конфронтація з факторами ризику (травмівними подіями);

активація захисних факторів та факторів вразливості;

взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості;

можливі результати: резильєнтність, дезадаптація [5].

Авторка вказує, що процес активації резильєнтності відбувається під впливом травмівних факторів, які спричиняють порушення «біопсиходуховного гомеостазу» [5, с. 81]. Після

цього відбувається ідентифікація та активація захисних факторів. Опір, який чинить особистість травмівним факторам, призводить до активації третьої фази моделі – взаємодії між захисними факторами та факторами вразливості, результатом якої може бути або реінтеграція і прояв резильєнтності (здатності до відновлення), або ж подальша дезадаптація особистості.

7. Модель резильєнтності за О. Романчуком

Згідно з розумінням резильєнтності О. Романчуком, основними складовими психологічної стійкості особистості є:

Цінності (сєнс життя, покликання та слїдування їм у складні періоди життя);

Ефективна дія (здатність організувати свою поведінку у ефективний спосіб, «дія-у-надії», дія на основі цінностей, яка містить власне працю та обов'язково турботу про себе, турботу про інших);

Корисне мислення (здатність сприйняти ситуацію без когнітивних викривлень, здатність продукувати «помічні думки», когнітивна компетентність);

Ефективна регуляція енергій та емоцій (баланс навантаження, віднова сил, добра емоційна регуляція, емоційна компетентність, здатність відчувати позитивні емоції в складні часи);

Стосунки (об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості, підтримка та співдія) [22].

7. Модель резильєнтності за О. Чиханцовой

Концепція резильєнтності О. Чиханцової передбачає позитивний результат, який досягається попри високий ризик, і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом.

Авторкою було розроблено власну модель та виокремлено чинники, що підвищують резильєнтність особистості, а саме:

1. *Оптимізм* (люди з вираженим здоровим оптимізмом дивляться у майбутнє впевнено).

2. *Соціальні контакти* (оточення). Резильєнтні люди здатні створювати й використовувати мережу особистісних контактів, тобто систему людських стосунків.

3. *Самопроєктування* (здатні діяти, виходячи з власного проєкту відносно свого майбутнього та здійснення життєвих планів).

4. *Самоставлення* (резильєнтні люди мають уявлення щодо світу та самих себе, забезпечують прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе оточення, регулюють міжособистісні відносини).

5. *Цілі* (розважливо та свідомо планують своє майбутнє, обираючи відповідні цілі для досягнення конкретної мети).

6. *Смисли* (знаходять покликання і присвячують себе тому, що дає їм мету та смисл життя; відчуття відданості значущій справі додає мужності, рішучості та життєвої сили) [9].

Теоретичний аналіз поняття та моделей резильєнтності вітчизняних та зарубіжних науковців засвідчує, що дослідники розглядають його як динамічну характеристику, процес, як здатність і вибір, а відтак можемо говорити про можливість розвитку резильєнтності особистості.

З огляду на усі компоненти та чинники, що впливають на розвиток резильєнтності пропонуємо наступні техніки плекання психологічної стійкості особистості:

1. *Техніки усвідомленості*. Усвідомленість допомагає нам зосередитись на відчуттях, емоціях та думках «тут і тепер», вчить нас виявляти наші думки, стани, рефлексувати та робити щоденні практики для покращення свого ментального здоров'я, як от практики майндфулнес (техніки «Хвилинна медитація», «Усвідомлене дихання», «Родзинка», «Шоколадна медитація», «Сканування тіла», «Звуки і думки»).

2. *Техніки емоційного регулювання*. При довготривалому та інтенсивному впливові негативних подій та стресових ситуацій дуже важливо мати добру регуляцію емоцій, вміння розподіляти свою енергію аби долати перешкоди на шляху до своєї мети. Тому важливо навчитись ідентифікувати свої емоції, розуміти їх функції, розуміти цінність позитивних емоцій, навчатись навикам менеджменту негативних емоцій, щоденно зростати у емоційній компетентності. Відтак, помічними можуть бути наступні техніки: техніка «Щоденник емоцій», «Вентиляція злості», «Термометр гніву», «Позитивні афірмації», «Духовні практики (молитва, медитація), техніки емоційної стабілізації, техніки вдячності тощо.

3. *Техніки ідентифікації та активності цінностей*. Робота з цінностями є дуже важливим компонентом плекання резильєнтності, адже саме цінності дають нам силу пройти випробування на життєвому шляху, дають нам снагу не здаватись, а боротись далі аби не зрадити собі, своїм переконанням. Першим етапом роботи з цінностями є їх ідентифікація. Для цього важливо час від часу ставити собі низку запитань: що найважливіше для мене? Що є сенсом мого життя? Як я хочу прожити життя? Якою людиною хочу бути? тощо. Від-

повіді на ці запитання та фіксація їх є застосуванням техніки «Ідентифікація цінностей». Наступним етапом є активація цих цінностей, адже мало знати що для нас є найважливішим, потрібно аби цінності відображались у наших вчинках. На цьому етапі важливо поміркувати хто або що є носіями наших цінностей аби запланувати «щоденну зустріч з носіями цінностей» задля активації власних сенсів та внутрішніх орієнтирів.

4. *Техніки поведінкової активації.* Численні дослідження говорять про те, що резильентні люди у складних та непередбачуваних життєвих обставинах залишаються активними, діяльними, продуктивними. Відтак, аби розвинути власну психологічну стійкість важливо практикувати техніки поведінкової активації. Поведінкова активація передбачає не лише дії, спрямовані на вирішення життєвих труднощів, це також активність, спрямована на відновлення енергії, відновлення сил, ресурсів. Помічними в цьому випадку будуть техніки «Моніторинг активностей», «Сортування проблем», «Цілепокладання», «Навігація до цілі», «Ресурсна активація» тощо.

5. *Техніки плекання стосунків.* З огляду на моделі резильєнтності ми бачимо, що вона залежить не лише від індивідуальних характеристик, властивостей, умінь, а нерідко визначається добрим, турботливим, підтримуючим оточенням. Саме тому для розвитку резильєнтності важливо плекати стосунки. Проте хочемо наголосити, що для психологічної стійкості важливі як стосунки з іншими, так і стосунки з собою. Дуже важливо бути уважним, турботливим, співчутливим у відносинах з іншими, проте ще важливіше проявляти розуміння,

співчуття та турботу по відношенню до себе. Корисними, на нашу думку, будуть такі техніки як «Традиції нашої родини (колективу, класу, спільноти)», «Погляд крізь окуляри доброти», «Листи прощення/самопрощення», «Співчутлива постать», «Співчутливий погляд», «Хвилини вдячності (годині вдячності, день вдячності)», «Листи вдячності» тощо.

У процесі розвитку індивідуальної стійкості важливо не просто використовувати ті чи інші техніки, але й ділитись з іншими власним досвідом проживання складних життєвих ситуацій, адже наша стійкість – в нашій єдності, і діючи резильєнтно спільно ми зростаємо у нашій колективній психологічній стійкості.

Висновки. Отже, резильєнтність включає такі основні аспекти як: емоційна регуляція (здатність розуміти та контролювати емоції, здатність повертись до позитивних емоційних станів після негативних емоційних станів тощо); когнітивна гнучкість (здатність адаптувати своє мислення та ставлення до ситуацій, здатність до когнітивної реструктуризації); соціальна підтримка (наявність та використання ресурсів підтримки з боку сім'ї, друзів, громади, суспільства); цілепокладання та планування (здатність ставити перед собою мету і впевнено рухатися до неї, не зважаючи на перешкоди); ефективні копінг-стратегії (здатність знаходити конструктивні способи вирішення складних ситуацій).

Перспективи подальших досліджень. У статті зроблено спробу систематизувати наявні дослідження з питань резильєнтності, що, звісно, не вичерпує усіх аспектів досліджуваного явища. Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у ґрунтовному емпіричному вивченні ре-

зильєнтності та розробці комплексної програми розвитку психологічної стійкості особистості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2021 (64). С 62-81.
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Психологічний журнал. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. Вип. 8. С. 39-46.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26 – 64.
5. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (17) / 2019. С. 77-89.
6. Панченко Т. Л., Сидоренко Ю. В. Теоретичні передумови формування резильєнтності учасників освітнього процесу засобами технологій інтерактивного навчання. Contemporary problems of pedagogy amidst the European integration of educational environment: theory and practice: Scientific monograph. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2023. P. 225-249.
7. Хамініч О.М. Апробація Community Resilience Model ТМ у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з розлучених сімей. Актуальні проблеми психології. – Т.1, вип. № 46. – С. 128-134
8. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
9. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології. Том 34 (73) № 1 2023. С. 35-40.
10. Bernard B. Turning it around for all youth: from risk to resilience. – Launceton, Tasmania; Resiliency Associates and Global Learning Communities, 1997.
11. Bonnano G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. American psychologist. – 2004. - # 59. – p.21
12. Bronfenbrenner, U. Ecology of human development. Harvard University Press. 1979.
13. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety. 2003. - # 18. – p.76
14. Daniel, B. and Wassell, S. The early years; assessing and promoting resilience in vulnerable children (1). London: Jessica Kingsley. 2002.
15. Fergus S., Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in

the face of risk. Annual review of Public Health. – 2005. - #26. - p. 399.

16. Lazarus, R. & Folkman, S. Stress, Apprais, and Coping. New York: Springer Publishing Company, Inc. 1984.

17. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development. 2000. 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

18. Masten, A. S. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects (pp. 3–25). Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 1994.

19. Neman R. APA's resilience initiative. Professional psychology : research and practice. – 2005. - # 36. – p. 227.

20. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement. – 1993. - # 1, p.165

21. https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

22. <https://ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psyhologichna-stijki-st-podibna-do-m-yaziv-trenuyesh-yih-pravlyno-vony-rostut/>

23. <https://www.traumaresourceinstitute.com/crm>

REFERENCES

1. Hrishyn, E. (2021). Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykhodiahnostyka ta zasoby rozvytku. Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia. Vol. 64, pp. 62-81.

2. Kokun, O. M., Melnychuk, T. I. (2023). Rezyliiens-dovidnyk: praktychnyi posibnyk. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy.

3. Kuzikova, S. B., Shcherbak, T. I.

(2022). Teoretyko-empyrychnyi analiz problemy rezyliientnosti ta stresostiikosti v pedahohichnii diialnosti. Psykholohichnyi zhurnal. Uman: VPTs «Vizavi». Vol.8, pp. 39-46.

4. Lazos, H. P. (2018). Rezyliientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen. Aktualni problemy psykholohii. Tom 3.: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy; – Vinnytsia, FOP Rohalska I. O. Vol.14, pp. 26 – 64.

5. Lazos, H.P. (2019). Teoretyko-metodolohichna model rezyliientnosti yak osnova pobudovy psykhotekhnolohii yii rozvytku. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Vol. 2-3 (17)., pp. 77-89.

6. Panchenko, T. L., Sydorenko, Yu. V. (2023). Teoretychni peredumovy formuvannia rezyliientnosti uchasnykiv osvitnoho protsesu zasobamy tekhnolohii interaktyvnoho navchannia. Contemporary problems of pedagogy amidst the European integration of educational environment: theory and practice: Scientific monograph. Riga, Latvia: “Baltija Publishing”. Pp. 225-249.

7. Khaminich, O.M. Aprobatsiia Community Resilience Model TM u roboti zi spriannia psykholohichnii stiikosti molodi z rozluchenykh simei. Aktualni problemy psykholohii. T.1, 46, pp. 128-134

8. Chykhantsova, O., Hutsol, K. (2022). Psykholohichni osnovy rozvytku rezyliientnosti osobystosti v period pandemii Sovid-19 : praktychnyi posibnyk / Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka. Kyiv.

9. Chykhantsova, O.A. (2023). Rozvytok rezyliientnosti osobystosti v sytuatsiakh

nevyznachenosti. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykh olohiia. Zahalna psykh olohiia. Istoriia psykh olohiia. Vol. 34 (73) № 1, pp. 35-40.

10. Bernard, B. (1997). Turning it around for all youth: from risk to resilience. – Launceton, Tasmania; Resiliency Associates and Global Learning Communities.

11. Bonnano, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. # 59. – p.21

12. Bronfenbrenner, U. (1979). *Ecology of human development*. Harvard University Press.

13. Connor, K.M., Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 18. – p.76

14. Daniel, B. and Wassell, S. (2002). *The early years; assessing and promoting resilience in vulnerable children*. London: Jessica Kingsley.

15. Fergus, S., Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. #26. - p. 399.

16. Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Apprais, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

17. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

18. Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city*

America: Challenges and prospects (pp. 3–25). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

19. Neman, R. (2005). APA's resilience initiative. // *Professional psychology : research and practice*. # 36. – p. 227.

20. Wagnild, G.M., Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. # 1, p.165

21. https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

22. <https://ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psyhologichna-stijkist-podibna-do-m-yaziv-trenuyesh-yih-pravylnu-vony-rostut/>

23. <https://www.traumaresourceinstitute.com/crm>

RESILIENCE OF PERSONALITY: CONCEPTS, MODELS AND DEVELOPMENT TECHNIQUES

Abstract. *The article provides a theoretical review of studies of personality resiliency and determines that resiliency is understood as an individual characteristic, as a dynamic process and as an ability. Models of personality resiliency of domestic and foreign scientists are characterized: model of social resiliency E.Miller-Karas (Community-Resilience-Model-NAC), Risk and Resilience Model of B.Daniel and S.Wassell, Ecological Model of Resilience U. Bronfenbrenner, Stress and Coping Model, Five Aspects of Resilience Model, Theoretical and Methodological Model of Resilience G. Lazos, O. Romanchuk's Model of Resilience, O. Chikhantsova Model of Resilience.*

The main aspects of personality resistance are defined. These include: emotional regulation (the ability to understand and control emotions, the ability to return to positive emotional states after negative emotional states, etc.); cognitive flexibility (ability to adapt one's thinking and attitude to situations, ability to cognitive restructuring); social support (availability and use of support resources from family, friends and community); optimism (hope and confidence that difficulties can be overcome); goal setting (the ability to set a goal and move towards it, despite obstacles); the ability to solve problems (the ability to find effective ways to solve complex situations). Techniques of nurturing personality resiliency are proposed, namely: techniques of awareness, techniques of emotional regulation, identification and activation of values, techniques of behavioral activation and nurturing relationships.

Key words: *resiliency, psychological stability, models of resiliency, techniques of development resiliency.*

Відомості про автора:

Соловей-Лагода Оксана, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології (Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна), e-mail: o.solovei-lahoda@donnu.edu.ua

Information about the author:

Solovei-Lagoda Oksana, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology (Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine), e-mail: o.solovei-lahoda@donnu.edu.ua

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

УДК 159.9.072.43

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).5

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Наталія Афанасьєва

Анотація. У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Визначено, що переживання суб'єктивного благополуччя особистості залежить від зовнішніх і внутрішніх чинників. Серед зовнішніх чинників виділяють особливості економічної, політичної, екологічної, культурної, соціальної ситуації в країні, тобто рівень загального благополуччя суспільства загалом. Серед внутрішніх чинників – емоційну і когнітивну оцінку людиною власних досягнень і перспектив. Особистості, які здатні ставити цілі та досягати їх реалізації, виявляють вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

Метою статті є висвітлення результатів дослідження особливостей саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Визначення рівня суб'єктивного благополуччя у досліджуваних показало, що 38,2 % опитаних здобувачів вищої освіти мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, а 29,3 % - низький. Дослідження особливостей автономності здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя показало, що у осіб з високим рівнем суб'єктивного благополуччя переважає автономний тип саморегуляції діяльності, а у досліджуваних із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя – залежний.

Дослідження структури саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя дає змогу констатувати, що показники саморегуляції досліджуваних значно різняться. За всіма шкалами виявлено статистично достовірні відмінності. Саморегуляція здобувачів вищої освіти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя більш досконала, ніж у здобувачів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя.

Отже, можна стверджувати, що у осіб із різним рівнем суб'єктивного благополуччя спостерігаються відмінності в саморегуляції діяльності, розподілі відповідальності за діяльність і поведінку, мотиваційних компонентах діяльності, рівні самостійності у прийнятті рішень і плануванні життєдіяльності. Ступінь взаємовпливу рівня суб'єктивного благополуччя і саморегуляції особистості вимагає додаткового дослідження.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, саморегуляція, здобувачі вищої освіти.

Постановка проблеми. Другий рік поспіль українці існують в умовах наявної загрози життю та здоров'ю, невизначеності, трансформації цінностей та сенсів, що викликає масове поширення стресових реакцій у відповідь на травматичні події. Надмірне хвилювання, інтенсивний страх, внутрішня напруга, очікування жажливих подій є ознакою сучасного життя мешканців країни. Спостерігається тенденція до зростання кількості тривожних, невротичних, депресивних проявів серед осіб різних соціальних груп, що знижує їх почуття суб'єктивного благополуччя. Благополуччя є одним із маркерів, які дають змогу робити висновок про задоволеність людини життям загалом, собою, стосунками з іншими людьми. Людина, яка оцінює власне життя як «благополучне», більш продуктивно вирішує ті завдання, які постають перед нею у повсякденному житті. Вона має піднесений настрій, активна, відкрита до нових знань, переживань, взаємин, досвіду. Актуальним є питання впливу саморегуляційних процесів людини на переживання благополуччя / неблагополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з визначальних рис сучасної психології є дослідження позитивного функціонування людини, його детермінант, механізмів. Поняття «суб'єктивного благополуччя» дає змогу охарактеризувати позитивне функціонування особистості та включає в себе багато факторів: соціальних, матеріальних, особистісних.

Дослідженню суб'єктивних оцінок якості життя людини, суб'єктивного благополуччя присвячено чимало праць вітчизняних та зарубіжних вчених як-от: М. Аргайл, Е. Дінер, М. Селіг-

ман, Д. Канеман, Р. Раян, К. Ріфф, А. Вотерман, Д. Носенко, І. Аршава, Т. Данильченко, А. Курова, Л. Сердюк, Т. Шевеленкова, П. Фесенко, С. Карсканова та ін. Але дотепер існує суттєва теоретико-методологічна невизначеність у розумінні змісту цього поняття. В деяких роботах вивчається його роль у реалізації життєвих цінностей, задоволенні базових потреб особистості, самореалізації, встановленні конструктивних міжособистісних стосунків, в утвердженні суб'єктності, активної творчої позиції людини, спрямованості дій щодо реалізації та актуалізації потенціалу, життєвих цінностей тощо.

А. Курова визначає суб'єктивне благополуччя як «ставлення людини до власної особистості, життя і процесів, які мають для неї велике значення, з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризуються відчуттям задоволеності» [4, с. 194].

У дослідженні І. Аршава, Д. Носенко зі студентською молоддю різних культур (української, американської) встановлено, що «усвідомлені психічні феномени, зокрема цінності, справляють суттєвий вплив на формування суб'єктивного благополуччя» [1, с. 9].

Проведене нами дослідження показало, що різні складники толерантності здобувачів вищої освіти корелюють із суб'єктивним благополуччям, а саме: соціальна толерантність; толерантність як риса особистості; загальна толерантність; комунікативна толерантність [3, с. 368].

Отже, суб'єктивне благополуччя розкриває актуальні аспекти ставлення людини до власного життя, що містять у собі потенціал для самореалізації, розвитку особистості.

Актуальність роботи. Організація нашого дослідження ґрунтувалася на припущенні, що здобувачі вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя мають різний рівень саморегуляції.

Мета статті – висвітлити результати дослідження особливостей саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося у 2022–2023 навчальному році у Харківському національному економічному університеті ім. С. Кузнеця. У ньому взяли участь здобувачі вищої освіти другого року навчання факультетів економіки і права, міжнародних відносин та журналістики, менеджменту і маркетингу, кількістю 123 особи, віком 18–21 рік.

Завданнями дослідження було визначення: рівня суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти; особливостей автономності здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя; структури саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Відповідно до об'єкта, предмета, мети і завдань дослідження використано такі психодіагностичні методики: «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Бадуту в адаптації В. Соколової, «Методика діагностики автономності-залежності особистості» Г. Пригіна; методика ССП-98 для діагностики індивідуальних особливостей саморегуляції М. Моросанова. Для статистичної обробки результатів застосовувався t-критерій Стьюдента.

На першому етапі дослідження був визначений рівень суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти

за «Шкалою суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Бадута. Було виділено дві групи досліджуваних: 1 група з високим (47 осіб); 2 група з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя (36 осіб); досліджувані з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя участь у подальшому дослідженні не брали. Результати подано в таблицях 1, 2.

Таблиця 1

Показники суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти (у балах)

Показники суб'єктивного благополуччя	M±σ
	4,3±1,4

Таблиця 2

Рівні розподілу показників суб'єктивного благополуччя у здобувачів вищої освіти (у балах)

Показники суб'єктивного благополуччя	M± σ	% досліджуваних
Високі	5,6±1,9	38,2
Низькі	2,9±0,8	29,3

Для визначення особливостей автономності здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя було використано «Методику діагностики автономності-залежності особистості» Г. Пригіна. Отримані результати подано в таблиці 3.

Показники автономності у здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя (у балах)

Показники	1 група(n=47)	2 група(n=36)	t	p-рівень
Автономність-залежність	11,9±1,95	8,35±1,77	2,21	0,05

Показники автономності значущо вищі у досліджуваних 1 групи (відмінності значущі на $p \leq 0,05$ рівні за t-критерієм Стьюдента). У досліджуваних з автономним типом саморегуляції життя визначається причинною мотивацією. Вони не прагнуть ставити перспективні цілі й досягати їх, хоча в конкретній діяльності проявляють цілеспрямованість і самостійність. Мають високу мотиваційну насиченість життя, прагнуть до самореалізації. Таким людям властива спонтанність у житті, мета зазвичай детермінована причинно-наслідковими зв'язками. Вони відрізняються самостійністю, незалежністю і відповідальністю.

Досліджувані 2 групи мають виражені показники залежного типу, тобто низьку автономність. Це свідчить, що вони усвідомлюють реальне значення подій життя, ставлять цілі та намагаються досягти їх. Такі люди певною мірою залежать від оцінок інших та зовнішніх обставин. Мають слабку мотивацію, в якій переважають бажання та надія бути успішними у майбутньому. Віддають перевагу колективній роботі, у разі утруднень звертаються по допомогу до інших людей. Процеси саморегуляції характеризуються низькою ефективністю використання інформації, яка необхідна для досягнення мети; застосуванням некоректних критеріїв визначення успішності виконання діяльності; недостатнім рівнем структурованості програми виконавчих дій.

Отже, визначено, що у здобувачів вищої освіти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя переважає автономний тип саморегуляції діяльності, а у досліджуваних з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя – залежний.

Для діагностики структури саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя використано методику ССП-98 М. Моросанова. Отримані результати подано в таблиці 4.

Показники структури саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя (у балах)

Показники	1 група (n = 47)	2 група (n = 36)	t	p-рівень
Планування	7,4±2,5	3,6±1,4	2,21	0,05
Моделювання	5,9±2,1	3,6±1,2	2,14	0,05
Програмування	5,5±1,8	2,9±1,1	2,18	0,05

Оцінювання результатів	7,7±2,7	5,4±1,9	2,22	0,05
Гнучкість	7,9±2,7	3,2±1,1	3,32	0,01
Самостійність	7,9±2,8	3,2±1,0	3,41	0,01
Загальний рівень саморегуляції	7,1±2,4	3,7±1,4	2,19	0,05

За шкалою «Планування» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 і 2 груп ($p \leq 0,05$ за t -критерієм Стьюдента). У досліджуваних 1 групи показники за цією шкалою значно вищі, тобто вони мають потребу в усвідомленому плануванні діяльності, їх плани реалістичні, деталізовані, стійкі, цілі діяльності обираються самостійно. У досліджуваних 2 групи потреба у плануванні недостатньо виражена, вони схильні часто змінювати плани, мета рідко досягається, планування недовірливе, нереалістичне, несамостійне.

За шкалою «Моделювання» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 і 2 груп ($p \leq 0,05$). У досліджуваних 1 групи показники за цією шкалою значно вищі, що свідчить про їхню здатність виділяти суттєві умови досягнення цілей, створювати програми дій відповідно до планів діяльності, отримувати коректні результати. В умовах несподіваних змін обставин, способу життя, переходу на іншу систему роботи вони здатні змінювати програму дій. У досліджуваних 2 групи спостерігається недостатній рівень сформованості процесів моделювання, що може призводити до неадекватної оцінки внутрішніх умов і зовнішніх обставин, фантазування, які супроводжуються різкими змінами

ставлення до ситуації, наслідків власних дій. Можуть виникати труднощі у визначенні мети і програми дій відповідно до поточної ситуації, що часто приводить до невдач.

За шкалою «Програмування» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 та 2 груп ($p \leq 0,05$). У досліджуваних 1-ої групи показники за шкалою значущо вищі. Це свідчить про потребу аналізувати способи дій і поведінки для досягнення цілей, деталізованості програм, які розробляються самостійно, гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації виникнення перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів меті здійснюється корекція програми дій до отримання задовільного результату. Досліджувані 2 групи мають низьку здатність до здійснення послідовних дій, схильні діяти імпульсивно, не можуть самостійно сформувати програму дій, часто стикаються з невідповідністю отриманих результатів цілям діяльності, і водночас не вносять змін до програми, діють шляхом проб і помилок.

За шкалою «Оцінювання результатів» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 і 2 груп ($p \leq 0,05$). У досліджуваних 1 групи показники за шкалою значущо вищі. Це свідчать про диференційованість і адекватність самооцінки, сформо-

ваність і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Досліджувані 2 групи зазвичай не помічають власних помилок, не критичні до своїх дій. Їхні суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що призводить до зниження якості результатів у разі збільшення обсягу роботи, погіршення стану або виникнення зовнішніх перешкод.

За шкалою «Гнучкість» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 і 2 груп ($p \leq 0,01$). У досліджуваних 1 групи показники за шкалою значущо вищі. Це вказує на пластичність усіх регуляторних процесів. У разі виникнення непередбачених обставин вони здатні перебудувати плани і програми виконавських дій і поведінки. У разі виникнення невідповідності між отриманими результатами і метою своєчасно вносять корективи до регуляції. Гнучкість регуляторних механізмів дає змогу адекватно реагувати на зміну подій і успішно вирішувати завдання в ситуації ризику. Досліджувані 2 групи в динамічних, швидко змінних обставинах відчувають себе невпевнено, важко адаптуються до змін у житті. У непередбачуваних обставинах вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій, виділяти значущі умови, оцінювати ступінь невідповідності отриманих результатів і мети, вносити корективи. Як наслідок – виконання діяльності супроводжується невдачами.

За шкалою «Самостійність» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 і 2 груп ($p \leq 0,01$). У досліджуваних 1 групи показники за шкалою значущо вищі. Це свідчить про автономність в організації актив-

ності, здатність самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу з досягнення мети, контролювати перебіг її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Досліджувані 2 групи залежні від думок і оцінок інших людей. Плани і програми дій вони не розробляють самостійно, некритично використовують чужі поради. За відсутності сторонньої допомоги у досліджуваних виникають регуляторні проблеми.

За шкалою «Загальний рівень саморегуляції» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1 і 2 груп ($p \leq 0,05$). У досліджуваних 1 групи показники за шкалою значущо вищі, тобто їм притаманна усвідомленість загальної структури індивідуальної регуляції. Вони самостійні, адекватно реагують на зміну умов, шлях до досягнення мети більшою мірою усвідомлюють. За високої мотивації досягнень вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, які перешкоджають отриманню результату. У досліджуваних 2 групи потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні власної поведінки сформована недостатньо, вони більш залежні від ситуації й оцінок оточення. Можливість компенсації несприятливих для досягнення мети особистісних особливостей знижена. Успішність оволодіння новим видом діяльності більшою мірою залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог діяльності.

Висновки. За результатами емпіричного дослідження можна зазначити, що показники саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивно-

го благополуччя значно відрізняються. За всіма шкалами виявлено статистично достовірні відмінності. Саморегуляція здобувачів освіти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя більш досконала, ніж у здобувачів освіти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя.

Перспективами подальших досліджень є визначення соціально-психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя сучасної молоді.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І. Ф., Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Вип. 18. Т. 20, № 9/1. С. 3–10.

2. Афанасьєва Н. Є., Світлична Н. О., Ільїна Ю. Ю. Саморегуляція психічних станів як компонент долаючої поведінки рятувальників. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 9. С. 21–27. DOI: 10.30970/PS.2021.9.3.

3. Афанасьєва Н. Є. Суб'єктивне благополуччя як системоутворюючий чинник толерантності особистості. Наукові перспективи. 2022. № 8(26). С. 359–371. DOI: 10.52058/2708-7530-2022-8(26)-359-370.

4. Курова А. В. Проблема суб'єктивного благополуччя в психологічній науці. Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2013. Т. 18. Вип. 1(27). Ч. 2. С. 190–196.

REFERENCES

1. Arshava, I. F., Nosenko, D. V. (2012). Subiektyvne blahopoluchchia

ta yoho individualno-psykholohichni ta osobystisni koreliaty. Visnyk DNU. Serii: Pedahohika i psykholohiia. (18, 20, 9/1, 3–10).

2. Afanasieva, N. Ye., Svitlychna, N. O., Iliina, Yu. Yu. (2021). Samorehuliatsiia psykhychnykh staniv yak komponent dolaiuchoi povedinky riatsuvalnykiv. Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauky, 9, 21–27. DOI: 10.30970/PS.2021.9.3.

3. Afanasieva, N. Ye. (2022). Subiektyvne blahopoluchchia yak systemoutvoriuiuchy chynnyk tolerantnosti osobystosti. Naukovi perspektyvy, 8 (26), 359–371. DOI: 10.52058/2708-7530-2022-8(26)-359-370.

4. Kurova, A.V. (2013). Problema sub'iektyvnoho blahopoluchchia v psykholohichnii nautsi. Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Serii «Psykhohiia», 18, 1(27), 2, 190–196.

FEATURES OF SELF-REGULATION OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES WITH DIFFERENT LEVELS OF SUBJECTIVE WELL-BEING

Afanasieva Natalia

Abstract. *The article presents the results of a theoretical analysis and an empirical study of the features of self-regulation of students of higher education with different levels of subjective well-being. It was determined that the subjective well-being of an individual depends on external and internal factors. Among the external factors, the peculiarities of the economic, political, ecological, cultural, social situation in the country, that is, the level of general well-being of society as a whole, are distinguished. Among the internal factors - a person's emotional and cognitive assessment of his own achievements and prospects. Individuals who are able to set goals and achieve their realization show a higher level of subjective well-being. The purpose of the article is to highlight the results of the study of the peculiarities of self-regulation of higher education students with different levels of subjective well-being. Determining the level of subjective well-being of the subjects showed that 38.2 % of the interviewed higher education students have a high level of subjective well-being, and 29.3 % have a low level of subjective well-being. The study of the characteristics of the autonomy of higher education students with different levels of subjective well-being showed that the autonomous type of self-regulation of activity prevails in persons with a high level of subjective well-being, and the dependent type prevails in those studied with a low level of subjective well-being. The study of the structure of self-regulation of students of higher education with different levels of subjective well-being allows us to state that the indicators of self-regulation of the subjects differ significantly. Statistically significant differences were found on all scales. The self-regulation of higher education students with a high level of subjective well-being is more perfect than that of students with a low level of subjective well-being. Thus, it can be argued that individuals with different levels of subjective well-being have differences in self-regulation of activities, distribution of responsibility for activities and behavior; motivational components of activities, level of independence in decision-making and planning of life activities. The degree of mutual influence of the level of subjective well-being and self-regulation of the individual requires additional research.*

Key words: *subjective well-being, self-regulation, students of higher education.*

Відомості про автора:

Афанасьєва Наталя, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології і соціології (Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця, м. Харків, Україна), e-mail: Afanaseva_natali@ukr.net
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3341-1845>

Information about the author:

Afanasieva Natalia, Dr. in Psychology, Professor, Department of Psychology and Sociology (Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics), e-mail: Afanaseva_natali@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3341-1845>

УДК 159.92

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).6

СТАН НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ЗІ СТРЕСОМ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Юрчук Світлана Сергіївна

Анотація. Ця стаття присвячена дослідженню стану невизначеності та його зв'язку зі стресом у підлітковому віці. Складність підліткового періоду в тому, що коли зростання та зміни спричиняють почуття невизначеності та впливають на рівновагу психологічного стану. Дослідження розкривають, що в цей час молоді люди стикається з важливими питаннями та виборами, що формують їх ідентичність та майбутні плани.

Невизначеність, що властива цьому періоду, викликає певний рівень стресу, який може мати серйозні наслідки для фізичного та емоційного здоров'я підлітків. Ці психологічні виклики, супроводжуючи бурхливі зміни в ідентичності, стосунках та майбутніх планах, можуть виникнути з приводу невизначеності щодо самого себе та свого місця у світі.

Ця унікальна складність підліткового періоду утруднює використання стандартних методів аналізу для виявлення зв'язку між невизначеністю та стресом.

Вирішення цієї проблеми передбачає використання комплексного підходу, який поєднує наукові дослідження, психологічні оцінки та емпатію. Розуміння контексту підліткової невизначеності вимагає не лише аналізу даних, але й чутливості до індивідуальних досвідів та унікального емоційного стану кожного підлітка.

Отже, тема зосереджує увагу на глибокому взаємозв'язку між невизначеністю та стресом у підлітковому віці, зокрема психологічному вимірі.

Ключові слова: підліткова криза, соціальний розвиток особистості, стан невизначеності, стрес, подолання стресу, криза розвитку.

Постановка проблеми. У сучасному світі для розвитку особистості створюються, задавалося б, усі умови. Є багато інформаційного контенту, різних за стосунків та передових технологій, що дають змогу отримувати неймовірно велику кількість інформації. На різних етапах онтогенезу особистість проживає різні етапи психосоціального розвитку. Зміни у психіці впливають на розумовий розвиток, на формування рис особистості.

Метою статті є розкриття факторів, які впливають на формування та прояв стану невизначеності у підлітковому віці та його зв'язок зі стресовими факторами.

Виклад основного матеріалу дослід-

ження. Соціальний розвиток особистості полягає у набутті необхідних для життя соціальних якостей та навичок. Одним із важливих, можна сказати, переломних періодів у формуванні особистості, є підлітковий вік. У підлітковому віці молода особа, з одного боку, відчуває внутрішній потенціал і бажання діяти, самостверджуватися та самореалізовуватися, а з іншого боку, стикається з доволі низьким рівнем відповідальності за власні дії, недооцінкою зовнішніх факторів впливу та внутрішніх конструктів особистості. Цей період життя характеризується невизначеністю особистості, недостатнім життєвим досвідом, егоцентризмом, протестами у спілкуванні з дорослими, мінливістю захоплень, прагненням до ризику. Важливим стає спілкування у референтних групах та спілкування з протилежною статтю, набуття нового життєвого досвіду, переоцінка цінностей, зростання самосвідомості та змістового аспекту у спілкуванні, постає питання професійної смовизначеності.

Незважаючи на всі суперечності цього періоду становлення життя молодшої людини, важливим є якісний рівень зростання особистості, коли відбувається переоцінка, узгодження та формування власних принципів, переконань та ідеалів. На основі набуття нового досвіду, нових соціальних ролей, розвитку м'яких та твердих навичок відбувається певне структурування особистості, як дорослої людини.

Зміст підліткового періоду розвитку позначається С. Холлом як криза самосвідомості, подолавши яку, людина набуває «почуття індивідуальності» (С. Холл назвав цей період «бура і натиск»).

Найважливішою частиною концепції С. Холла, що здійснила вплив на подальші дослідження, стала думка про перехідність цього етапу розвитку. Саме з цією думкою пов'язані змістовно негативні її характеристики, як-от важковипробуваність, конфліктність, емоційна нестійкість тощо, і нею ж визначаються наступні труднощі виокремлення позитивного змісту розвитку індивіда в підлітковий період. Змістовно позитивні характеристики цього періоду розвитку нахшталт «зростання самосвідомості» (Ж-Ж. Руссо) і «почуття індивідуальності» (С. Холл) були відкинута через труднощі їх емпіричної інтерпретації, і доволі довго зміст розвитку підлітка описувався в термінах, узагальнених у понятті «криза розвитку», що підкреслює негативні аспекти цього віку [1, с. 133].

Отже, завдяки теорії Г. С. Саллівена психологія підліткового віку збагатилася важливою проблемою – генезисом спілкування. І хоча в основі підходу Саллівена – уявлення про природно-причинний розвиток того, що можна адекватно зрозуміти лише в контексті конкретно-історичних форм виховання, важливе значення має сама постановка проблеми спілкування в підлітковий період розвитку [2, с. 67].

Розвиваючи ідеї Ж. Піаже, Л. Колберг поєднав принципи психології розвитку і соціальної психології. Його передусім цікавить генезис моральної свідомості, яка постає не як просте засвоєння зовнішніх правил поведінки, а як процес перетворення і внутрішньої організації тих норм і правил, які пред'являються суспільством. Внаслідок «морального розвитку» складаються внутрішні моральні стандарти [3, с. 142].

Е. Еріксон, розглядаючи «завдання

розвитку», виділяє в житті людини 8 стадій, підкреслюючи, що кожна стадія пов'язана з усіма іншими. Підлітковий вік припадає на 5-у стадію життєвого циклу, завданням якого є досягнення особистісного самовизначення (самототожності, ідентичності самому собі). Якщо дитина на попередніх стадіях досягла позитивних результатів розвитку, то завдання підліткової стадії буде вирішуватися нею в ситуації, не обтяженій несприятливими наслідками. Відповідно те, як буде вирішено завдання самовизначення підліткової стадії, позначиться на всьому подальшому житті індивіда. Якщо, скажімо, у підлітковому віці, індивід не освоїв відносини «керівництво – підпорядкування», то на наступних стадіях він не буде готовий до продуктивної діяльності, а також до ролі батька [4, с. 171]

Курт Левін у своїй теорії описував описував підлітка як маргінальну особистість (у соціології цим терміном позначають особистість, що належить двом культурам). Тобто він уже не має бажання належати до категорії дітей, але і розуміє, що до дорослих він ще не належить. Характерними рисами поведінки маргінальної особистості є емоційна нестійкість і чутливість, сором'язливість і агресивність, емоційна напруженість і конфліктні стосунки з іншими людьми, схильність до крайніх суджень і оцінок. К. Левін висвітлює важливі проблеми підліткового віку, а саме орієнтацію підлітка у світі дорослих, проблему вибору між кількома кутами бачення світу, проблему цінностей, проблему побудови власних планів та цілей. Це ще раз доводить, що питання невизначеності у підлітковому віці постає досить гостро для молоді людини.

Не менш цікавою є теорія Е. Шпрангера, на думку якого розвиток особистості є суто «духовним процесом», на формування якого не впливає ні суспільство, ні фізіологічні зміни на цьому етапі розвитку. Підлітковий період Е. Шпрангер розглядав у межах юнацького віку, який він визначав 13–19 роками у дівчат і 14–22 роками у хлопців. Перша фаза цього віку – власне підліткова – обмежується Е. Шпрангером 14–17 роками. Ця фаза характеризується кризою, пов'язаною з прагненням до звільнення від дитячої залежності. Головними новоутвореннями цього віку за Е. Шпрангером є стадія духовного розвитку, відкриття Я, виникнення рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності. Проте більш детально розкрита ця теорія була Ш. Бюлер, яка виділяє у юнацькому періоді дві фази: негативну та позитивну. Підлітковий етап належить до негативної фази. Її характерні риси – тривожність, дратівливість, агресивність, безцільний бунт, прагнення до самостійності, не підкріплене відповідними фізичними і психічними можливостями. У дівчаток ця фаза починається, за Ш. Бюлер, у 11–13 років. У хлопчиків – у 14–16 років [5, с. 293].

На відміну від теорій психоаналізу, в яких З. Фройд розглядав підлітка та кризу, яку він переживає лише з фактором статевого дозрівання та розвитку сексуальності, теорія Г. С. Саллівена рушійною силою у підлітковому віці вважає не фізіологічні потреби, а соціальні. Він вважав, що на цьому етапі дорослішання для підлітка важливим є саме міжособистісне спілкування, а потребу він вважає інстинктивною.

Ж. Піаже у своїй теорії спирається на інтелектуальний аспект розвитку особистості, а саме на розвиток гіпотети-

ко-дедуктивної форми мислення, що розкриває здатність підлітка до аналізу теоретичних даних та побудови гіпотез. Проте кожна гіпотеза, яка виникає, дає поштовх до її перевірки, перетворення та подальшого прийняття чи неприйняття її у якості внутрішніх норм та правил. Отже, розвиваючи це бачення, Л. Колберг поєднує принцип психології розвитку і соціальної психології. Він розкриває розвиток моральної свідомості, як процес перетворення зовнішніх правил та норм які пропонує суспільство у внутрішніх конструктах особистості.

Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка (інтенсивний нерівномірний розвиток і ріст організму, особистісні новоутворення та ін.), породжують новий рівень його самосвідомості, потреби у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Інтенсивний статевий розвиток зумовлює виникнення статевого потягу і пов'язані з ним переживання та інтереси [6, с. 97].

Практично усі психологи, які вивчали підлітковий вік, визначали, що характерними ознаками для нього є незрілі способи аналізу своїх можливостей, які супроводжуються злетами та падіннями впевненості у собі, гіперболізацією успіхів та невдач, що породжує то самовпевненість, то вагання та сумніви у собі. Невпевненість та невизначеність можуть призводити до деструктивних форм самовираження – протестів, порушення дисципліни, демонстративної поведінки, мета яких – продемонструвати власну незалежність.

Через ці зміни, що переживає підліток,

імовірність виникнення ситуації невизначеності доволі висока, адже всі попередньо сформовані конструкти особистості піддаються сумніву, аналізу та перевірці у житєвих ситуаціях. До того ж відбувається формування зрілих реакцій на стресову ситуацію.

Аналізуючи наукові дослідження зарубіжних та вітчизняних вчених щодо невизначеності у підлітковому віці, Р. Халлман трактує невизначеність, як ситуацію подвійності, суперечливості і незв'язності інформації, що надходить. С. Максименко розглядає невизначеність як стан (процес), що виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох і більше психічних явищ. П. Лушин ситуації невизначеності розглядає як перехідний стан, що спонукає людину переживати позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що кидають виклик [7, с. 33]. А. Гусева вбачає в ситуаціях невизначеності резерв різноманітних шляхів розвитку особистості та становлення нової ідентичності [8, с. 117].

Невизначеність – це стан психологічного дискомфорту, коли людина відчуває невпевненість щодо своїх стосунків, цілей, особистості чи свого майбутнього. У підлітковому віці, коли відбуваються значні біологічні, психологічні та соціальні зміни, невизначеність може бути особливо вираженою.

Поняття невизначеності досліджувалося та використовувалося у різних сферах наукової діяльності. Воно розглядалося античними філософами та сучасними науковцями у сферах біології, психології та інших науках.

У психології поняття невизначеності було проаналізовано R. W. Norton та

ін., механізм подолання невизначеності вивчався Р. Foxman, Н. А. Коваль. Невизначеність часто тлумачать як відкрите завдання, в якому людина, що його виконує, не знає усієї сукупності чинників та повинна навести декілька гіпотез і тільки потім аналізувати, які з них є найбільш результативними [9, с. 70].

Зазвичай невизначеність розглядається як розуміння того, що наші переконання, ідеї, бачення світу не можуть спрогнозувати певних подій, які можуть статися у нашому середовищі. А оскільки у поведінкових науках невизначеність характеризується у межах сфери прийняття рішень та стосується труднощів передбачення подій, які є результатом вчинків особистості, М. W. Kramer виділив 2 фактори, які впливають на поведінку людей в ситуації невизначеності: перший – людина не сприймає невизначеність у кожній ситуації (прогнозовані ситуації чи ті, що легко розуміються, можуть мати для неї низький рівень невизначеності); другий – людина відрізняється за ступенем толерантності до невизначеності (специфічна ситуація може бути нестерпною невизначеністю для однієї людини, водночас інша не надає ситуації жодного значення) [10, с. 165].

На противагу позитивній стороні невизначеності, яка є можливістю особистісного зростання та нових досягнень, є інша сторона – негативний вплив на психоемоційний стан підлітків. Невпевненість може спричинити внутрішній конфлікт, труднощі у стосунках з однолітками, навіть занизити самооцінку та спричинити депресію. Почуття незахищеності також може вплинути на освіту, вибір кар'єри та соціальний статус.

Вчені, які вивчали стан невизначеності в підлітковому віці, значно пропрацювали цю проблему. Джеймс Марсія, зокрема, розробив концепцію ідентичності, яка зосереджена на внутрішньому пошуку та розвитку ідентичності з огляду на кризу, яка виникає в підлітковому віці.

Робота У. М. Штаудінгер: зосереджена на розвитку особистості протягом життя. Вона аналізує вплив невизначеності на різні етапи розвитку, зокрема на підлітковий вік, і вказує на можливість позитивного впливу цього стану на ріст і самореалізацію.

Робота Е. Марлоу сфокусована на впливові статусу невизначеності на психологічний стан підлітків і їх довгострокову адаптацію. Вона підкреслює, що невизначеність може мати різні наслідки залежно від того, як підліток реагує на цей стан.

Відчуття невизначеності може провокувати стресові стани, залежно від умов, у яких перебуває підліток, та сили факторів, які на нього впливають. Психологічний стрес, на думку канадського вченого Г. Сельє, обумовлений емоційними перенавантаженнями, які супроводжують життєдіяльність сучасної людини. Саме теорія Г. Сельє, який дав адреналіну другу назву – «гормон стресу», стала поштовхом для виникнення нових концепцій, теорій та моделей про стрес. У своїх дослідженнях вчений виділяв два види стресу: фізіологічний (захворювання організму) та психологічний (характеризується становищем у соціумі, відносинами між людьми певною задоволеністю або незадоволеністю).

Стрес – один з емоційних станів організму, що виникає в напружених обставинах. Установлено, що в цих умо-

вах у людини спостерігаються помилки в розподілі та переключенні уваги, порушення в перебігу пізнавальних процесів (сприймання, пам'ять, мислення), розладнання рухів, неадекватність емоційних реакцій. Виникає дезорганізація і гальмування всієї діяльності особистості, лише міцно сформовані навички і сталі звички можуть залишатися незмінними [11, с. 191].

З-поміж сучасних теорій стресу з урахуванням дослідження стану невизначеності найефективніше працює когнітивний напрям, оскільки саме розвиток когнітивних здібностей у підлітковому віці призводить до поглибленого аналізу і рефлексії навколишнього світу, сумнівів у власних переконаннях, цінностях та життєвих поглядах.

Саме Р. Лазурс – основоположник когнітивної теорії стресу, основою якої є положення про роль суб'єктивної пізнавальної оцінки загрози несприятливої дії і своєї можливості подолання стресу. Водночас загроза розглядається, як стан очікування суб'єктом шкідливого небажаного впливу зовнішніх умов і стимулів. Вагоме значення має когнітивна оцінка, яка обумовлює взаємодію особових чинників індивіда з тими стимулами середовища, з якими він стикається.

Когнітивна теорія стресу ґрунтується на положеннях про провідну роль у розвитку стресу:

- психічного відображення процесів і явищ навколишньої дійсності і їх суб'єктивної оцінки;
- пізнавальних процесів перетворення інформації з урахуванням значимості, інтенсивності і невизначеності подій;
- індивідуальних відмінностей реалізації цих процесів і оцінки суб'єктивної небезпеки, шкідливості стимулів, міри їх загрози.

Когнітивна теорія стресу стверджує, що взаємодія людини і середовища в певних адаптаційних умовах постійно піддаються зміні. Для того, щоб взаємозв'язок між змінними був стресовим, має бути зацікавленість, висока мотивація в досягненні результатів. Та останній чинник стресу виникає тоді, коли людина оцінила, що зовнішні і внутрішні вимоги викликають непосильну напругу, значно більшу ніж внутрішній ресурс людини.

Саме тому розглядати стрес та стан невизначеності потрібно, як динамічний процес, оскільки психічний стан людини змінюється залежно від внутрішніх та зовнішніх умов у бік найоптимальнішого варіанта для виходу зі стресової ситуації. А у підлітковому віці, коли є так багато змін у різних сферах життя, ці стани переживаються неабияк гостро.

Оскільки когнітивна наука за потреби передбачає моделювання людського, тваринного або штучного процесу мислення, вивчає та моделює різноманітні явища, пов'язані з мисленням (інтелект, мова, сприйняття, пам'ять, увага, міркування, емоції та навіть свідомість), для зниження рівня стресу та виходу із ситуації невизначеності пропонуємо використовувати когнітивний підхід у роботі з підлітками. А саме пропонуємо такий алгоритм дій:

- зняття стресу шляхом використання вправ на заземлення;
- активізацію спогаду або проблеми, яка турбує (обговорення або, якщо підлітку важко говорити, він може почати малювати, чи використати метафоричні картки);
- встановлення ситуації невизначеності, яка призвела до виникнення стресового стану;

- визначення рівня емоційної напруги (вправа «Термометр»);

- робота із оцінки емоційного стану підлітка після завершення занять.

У розробку тренінгових, індивідуальних занять, бесід та просвітницьких заходів за потреби варто включити техніки на заземлення, знаходження безпечного місця, зміни слухових, смакових та нюхових подразників, релаксаційні техніки на зняття фізичної напруги.

Висновки. Дослідження стану невизначеності в підлітковому віці не тільки поглиблюють розуміння психологічних і соціальних аспектів цього періоду, а й дають можливість розробки практичних рекомендацій щодо підтримки підлітків у процесі формування особистості. Дослідження з різних галузей психології та соціології сприяють поглибленому розумінню та підтримці підлітків у найважчий період їх розвитку.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
2. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці: монографія. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2018. 218 с.
3. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг, 2015. 446 с.
4. Савчин М. В., Васмленко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Академвидавництво, 2005. 202с.
5. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консуль-

тування і психотерапія. Вип.1. 2016. С. 33–40.

6. Гусєв А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.

7. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Проблеми сучасної психології. 2015. № 27. С. 70–81

8. Клименко І. В. Толерантність до невизначеності як фактор адаптації курсантів – майбутніх правоохоронців, які навчаються в рамках психологічного супроводу. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. Т. 2. Вип. 4. С. 164–168.

9. Короткий психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища школа, 1976. 191 с.

REFERENCES

2. Bulakh, I. S. Psykholohiia osobystisnoho zrostantia pidlitkiv: realii ta perspektyvy: monohrafiia. Vinnytsia, TOV «Nilan-LTD».
4. Kraieva, O. A. (2018). Podolannia kryzy identychnosti v pidlitkovomu vitsi: monohrafiia. Kharkiv: Vydavnytstvo Ivanchenka I. S.
5. Tokareva, N. M. (2015). Modeliuvannia osobystisnykh konstruktiv pidlitkiv u vymirakh osvitnoho prostoru: monohrafiia. Kryvyi Rih.
6. Savchyn, M. V., Vasmlenko, L. P. (2005). Vikova psykholohiia: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchychkh navchalnykh zakladiv. Akademydavnytstvo.
7. Lushyn, P. V. (2016). Nevyznachenist i typu stavlennia do nei: sytuatsiia

психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. 1, pp.33-40.

8. Husiev, A. I. (2009). Tolerantnist do nevyznachenosti yak chynnyk rozvytku identychnosti osobystosti : dys... kand. psykol. nauk : 19.00.07. Kyiv.

9. Briukhovetska, O. V. (2015). Psykholohichni osoblyvosti tolerantnosti do nevyznachenosti v upravlinskii diialnosti yak odniiei zi skladovykh profesiinoi tolerantnosti kerivnykiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. Problemy suchasnoi psykholohii, 27.

10. Klymenko, I. V. (2017). Tolerantnist do nevyznachenosti yak faktor adaptatsii kursantiv – maibutnikh pravookhorontsiv, yak navchaitsia v ramkakh psykholohichnoho suprovodu. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu, 2, 4, 164–168.

11. Korotkyi psykholohichniy slovnyk / V. I. Voitko red. (1976). K.: Vyshcha shkola.

THE STATE OF UNCERTAINTY AND ITS RELATIONSHIP WITH STRESS IN ADOLESCENCE

Svitlana Yurchuk

Abstract. *This article is devoted to the study of the state of uncertainty and its relationship with stress in adolescence. The complexity of adolescence, when growth and change cause feelings of uncertainty and affect the balance of the psychological state. Research reveals that at this time, young people are faced with important questions and choices that shape their identity and future plans.*

The uncertainty inherent in this period causes a certain level of stress, which can have serious consequences for the physical and emotional health of adolescents. These psychological challenges, accompanying rapid changes in identity, relationships, and future plans, can arise from uncertainty about oneself and one's place in the world.

This unique complexity of adolescence makes it difficult to use standard analytical methods to detect the relationship between uncertainty and stress.

Solving of this problem involves using a comprehensive approach that combines scientific research, psychological assessments and empathy. The understanding of the context of adolescent uncertainty requires not only data analysis, but also sensitivity to the individual experiences and unique emotional state of each adolescent.

Therefore, the topic focuses attention on the deep relationship between uncertainty and stress in adolescence, in particular on their psychological dimension.

Keywords: *adolescent crisis, social development of personality, state of uncertainty, stress, overcoming of stress, crisis development.*

Відомості про автора:

Юрчук Світлана Сергіївна, практичний психолог Вищого професійного училища № 41 м.Тульчина, аспірант кафедри психології та соціальної роботи (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна), e-mail: lanaks90@gmail.com

Information about the authors:

Yurchuk Svitlana, practical psychologist of the Higher Vocational School No. 41, Tulchyn, graduate student of the Department of Psychology and Social Work (Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine), e-mail: lanaks90@gmail.com

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

УДК 159.9:723

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).7

СТАТЕВО-ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЕГОЦЕНТРИЧНИХ ПРОЯВІВ В ОСІБ ІЗ СОМАТИЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Катерина Васюк

Анотація. У статті проаналізована проблема егоцентризму в контексті сучасної психології та філософії. Розглянуті підходи до трактування егоцентризму як когнітивного та емоційного явища. Встановлено, що егоцентризм у різних його формах може виступати захисним механізмом особистості, особливо в кризові періоди життя. Доведено, що особи, які мають соматичні захворювання, частіше проявляють афективні форми егоцентризму.

Ключові слова: егоцентризм, кризовий період, сфокусованість на собі, соматичне захворювання.

Постановка проблеми. Проблема центрації, сфокусованості людини на собі, своєму Его цікавила людство і науку ще з давніх часів. По суті, відповідь на питання про зміст Его давав ключ до відкриття природи людини і способів впливу на неї. Це питання стало фундаментальним у філософії, етиці, психології, релігії. Перші спроби розкрити сутність людського Его і причини нерозуміння людьми один одного, формування тих чи інших установок відбулися в античній філософії.

Питання про природу егоцентризму в багатьох аспектах поєднане з питанням співвідношення, взаємодії особистості і соціуму, індивідуального і колективного. Як підкреслював І. С. Кон [2], проблема Его не тільки наукова, а й особиста, що

створює сприятливі умови для прояву наукового егоцентризму.

Відштовхуючись від аналізу філософських підходів у дослідженні проблем егоцентризму, можна сказати, що однозначного розуміння поняття егоцентризму не існує, як не було і власне терміна «егоцентризм». Автори описують лише явище, яке за змістом підходить до семантики цього поняття. Але протягом всього часу дослідження не було єдності в розумінні структури і етимології цього явища і його ролі в розвитку особистості. Виділялися як позитивні, так і негативні функції егоцентризму і явищ, які його супроводжують. Також неясним було питання про чинники, які сприяють виникненню і прояву егоцентризму в по-

ведінці.

Метою роботи є дослідження особливостей прояву егоцентризму в якості захисного механізму в осіб із соматичними захворюваннями.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічній науці почав досліджувати егоцентризм у своїх працях Ж. Піаже. Основою розвитку особистості він вважав інтелект, мислення, тому в психології егоцентризм був спочатку заявлений як феномен пізнавальної діяльності. Оцінка цього явища Ж. Піаже була більш схильна до негативної, тому що дитяче мислення розглядалось як «незріле», недорозвинене, порівняно з дорослим, тому егоцентризм розглядався як закономірний, але такий, із яким необхідно працювати і долати його. Аргументом на користь такої думки можна назвати закономірність існування подібної особливості у переважної більшості осіб дитячого віку (за даними досліджень Ж. Піаже). Природу егоцентризму Ж. Піаже вбачав у недостатній диференціації різних областей реальності у свідомості дитини (Я – не-Я). У його працях психіка дитини представлена як менш досконала порівняно з психікою дорослої людини, тобто егоцентризм – явище, яке потрібно «перерости».

Серед відомих критиків Ж. Піаже були також М. Доналдсон, Дж. Фодор, М. Хьюз, Е. Гібсон. Дослідники М. Маратсос і М. Доналдсон провели серію експериментів із дослідження дитячого егоцентризму з метою перевірки твердження Ж. Піаже стосовно його природи [6]. Експерименти показали, що валідність досліджень Ж. Піаже можна поставити під сумнів. Рівень егоцентризму в дітей під час вирішення завдань М. Х'юза був набагато нижчим, ніж в аналогічних дослідженнях Ж. Піаже. Дослід-

ники зробили припущення, що «егоцентризм» був наслідком нерозуміння суті завдання дітьми, а зовсім не нездатністю їх іншого.

Задачі Ж. Піаже вимагали від дитини знань складних просторових відношень, до яких мислення дитини певного віку ще не підготовлене. М. Х'юз не намагався заперечувати існування егоцентризму взагалі, а лише прагнув знайти адекватні методи його діагностики.

Надалі дослідження Д. Елкінда, Р. Енрайта, Р. Уайтта, Ф. Райса та ін., а потім і вітчизняних дослідників (Л. Ф. Обухова, В. А. Запорожець, Л. Венгер) [8] розширили вікові межі контингенту досліджуваних. Дослідження перемістилися на сферу підліткового віку. Д. Елкінд виділив нові форми прояву егоцентризму («особистий міф», «уявна аудиторія», «максималізм»), які розглядали егоцентризм через призму емоційної сфери. Згодом Р. Енрайт додав ще й форму «сфокусованості на собі», яка доволі органічно вписалася до переліку особистісно-афективних форм егоцентризму та відтоді включена в список шкал відомої методики дослідження егоцентризму, адаптованої Т. В. Рябовою [4].

З появою нових напрямів психології з'явилися і нові підходи до розуміння проблеми егоцентризму. Нове розуміння це явище отримало у психодинамічному напрямі. Необхідно зазначити, що для зарубіжної психології притаманне недостатньо точне вживання психологічних термінів, що ускладнює ідентифікацію понять і обмежує їх використання. Часто в дослідженнях зарубіжних авторів не можна провести чіткої межі між поняттями «егоцентризм», «еґоїзм», «нарцисизм», «еготизм» та ін.

У психодинамічному напрямі проблемою споріднених явищ егоцентризму

цікавились З. Фройд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм, Е. Еріксон, часткового про схожі ознаки Его згадує К. Г. Юнг [2; 7]. Характерні особливості розуміння сутності аналогічних егоцентризму феноменів у цьому напрямі досліджень відрізняються такими рисами:

- його часто ототожнюють із поняттям «нарцисизм» або «егоїзм» (З. Фройд, О. Ранк, В. Джоффе, Дж. Сендлер), навіть наводяться риси поведінки нарцисичної особистості (Г. Розенфельд);

- сутність нарцисизму розуміють як своєрідне психологічне утворення, часто негативного характеру. Причини його формування мають розбіжності в різних концепціях. В одному випадку це дефекти потреб особистості, нездатність впоратися з життєвими труднощами (К. Хорні), неправильний стиль виховання або несприятливі умови життя (А. Адлер, Е. Еріксон). У вітчизняній психології теж були аналоги такого підходу. Наприклад, це праці Б. С. Братуся, Т. І. Пашукової [2];

- нарцисизм, зазвичай, призводить до відчуження, відособленості особистості (Е. Фромм, А. Адлер), тобто порушує міжособистісні відносини.

К. Г. Юнг зацікавив проблему егоцентризму в контексті визначення спрямованості особистості і вважав, що інтроверти від природи менш егоцентричні, ніж екстраверти, бо схильні до рефлексії, уважніші до свого внутрішнього світу, отже, – і до внутрішнього світу інших. Сьогодні досі не проводилися фундаментальні експериментальні дослідження, що могли б підтвердити чи спростувати таке твердження повною мірою [6].

Вже у психодинамічному підході егоцентризм вийшов за межі трактування його як феномену когнітивної сфери і набув рис соціально-психологічного

феномену, хоча Ж. Піаже, який, звичайно, був знайомий з роботами З. Фрейда та його послідовників, використовував ідею про поетапне формування психіки дитини у своїй теорії, намагаючись виділити періоди в розвитку особистості, але не психосексуальні, а когнітивні. Він став вивчати егоцентризм не тільки у дітей, а й у дорослих. Цей напрям досліджень розробляли В. П. Критська, С. В. Зайцев, Л. П. Буєва. На основі цих досліджень виникла нова сфера досліджень – вивчення професійного егоцентризму (С. В. Зайцев, В. А. Петровський, В. А. Семиченко), хоча варто зазначити, що подібних досліджень надзвичайно мало, і стосуються вони найчастіше професійної діяльності, наприклад, педагогів.

Отже, стає очевидним, що егоцентризм вийшов за межі розуміння його як когнітивного феномену, розширились не тільки семантичні, але й вікові межі його дослідження. Отже, уточнення суті поняття або хоча б класифікація підходів до його розуміння нагально необхідна. Недостатньо розробленою є тема детермінації прояву егоцентризму дорослих, його видів, форм, а також функцій у структурі особистості.

Ще одна серія досліджень, яка спростувала припущення Ж. Піаже щодо вікових меж розвитку егоцентризму, – це дослідження Д. Елкінда. Сферою його аналізу виступала особистість підлітка. Він розглядав егоцентризм як складний феномен, що має декілька компонентів, характерних для проявів підліткового віку:

1) «уявна аудиторія» – це наслідок центрації на своєму Его, коли підлітку здається, що інші так само зацікавлені в ньому, як і він сам. Про себе він намагається висунути гіпотези про те, як він може виглядати в очах інших людей, спрогнозувати реакцію оточення на свою

зовнішність і вчинки. У цих дослідженнях акцент ставиться не на мисленнєвих операціях, а на позиції, яка включає оцінний компонент (Я-концепція, самооцінка) і ступінь центрації на своєму Я;

2) «особистий міф» – це історія про себе, підліток намагається весь час відстежувати визначні події, які з ним трапляються і уявляє себе в образі різних героїв (лицар, страждалець, ловелас та ін.);

3) третій компонент ввів дослідник егоцентризму у підлітків Р. Енрайт – «сфокусованість на собі», або підлітковий максималізм. Його прояви виражаються в перебільшенні значимості того, що відбувається з підлітком, і байдужість до того, що відбувається в житті інших людей. Можна сказати, що праці Д. Елкінда ближчі до ідей Ж. Піаже, який мало уваги в дослідженні егоцентризму приділяв підлітковому віку, а до концепції Е. Еріксона, який теж займався дослідженням новоутворень Его в підлітковому віці. Ознаки «сфокусованості на собі» перетинаються з ознаками дифузії его-ідентичності, що формується в підлітковому віці [8].

З погляду Г. Крайга, до шести років діти повністю егоцентричні і не можуть врахувати позицію іншого. Після 8–13 років Я-образ дитини ускладнюється і відповідно змінюється особисте сприйняття світу [1]. Відсутність зрілого механізму диференціації alter та ego відіграє вирішальну роль у функціонуванні особистості на цьому віковому етапі. Дитина некритично засвоює норми моралі і основні форми поведінки від своїх близьких через наслідування. На певному етапі цей механізм необхідний, бо критичне ставлення до деяких заборон і норм може заважати їх засвоєнню та забирати надто багато часу і психічної енергії.

Деякі дослідники розглядають егоцен-

тризм як латентну властивість особистості, яка проявляється у всіх людей, але за певних умов, тобто йдеться не про егоцентричну особистість, а про ситуацію, яка провокує егоцентричні прояви. Х. Шредер наголошував, що у значимих для індивіда ситуаціях егоцентризм може проявитися у будь-кого, до того ж ступінь прояву прямо пропорційний значимості ситуації [2]. Дж. Бруннер пов'язував егоцентризм із соціальною перцепцією, тобто в ситуаціях, які особистість сприймає як загрозові для неї, вона проявлятиме егоцентризм, але не завжди. Все буде залежати від її суб'єктивної інтерпретації подій. Ф. Флайвелл до ситуацій, які провокують егоцентризм, відносить ситуації вимушеного спілкування, кризові періоди життя та інші несприятливі події.

Статеворольові особливості егоцентризму є окремою проблемою дослідження, але в межах нашого експерименту цей чинник обов'язково потрібно враховувати в аналізі особливостей егоцентричних проявів, як і віковий. Спираючись на теоретичні дослідження Ж. Піаже, Р. Енрайта та інших, робимо висновки, що стать може суттєво впливати на розвиток емоційно-вольової сфери особистості, зокрема на прояв захисних механізмів. На нашу думку, не можна ігнорувати цей аспект у дослідженні феномену, який безпосередньо стосується однієї з фундаментальних структур психіки – Его.

Як кризова подія в нашому дослідженні обрана ситуація хвороби, тобто перебування людини в лікарні з доволі складним діагнозом (у цьому випадку серцево-судинні захворювання), після операції або тривалого лікування в стаціонарі. Цей контингент досліджуваних був задіяний нами з тих міркувань, що хвороба – реальна загроза здоров'ю –

практично всіма людьми сприймається як дуже негативна ситуація, що породжує негативні емоції та, безсумнівно, впливає на формування кризових станів. Отже, ми прагнули відстежити егоцентричні прояви у двох груп людей, що перебувають у кризовому стані, діагностованому за суб'єктивними та об'єктивним критеріями.

Для доведення гіпотези про те, що егоцентризм є захисним механізмом особистості і має певні статеві та вікові відмінності, а саме знижує свою вираженість із віком та є менш вираженим у жінок, ніж у чоловіків, були використані такі методики: тест егоцентричних асоціацій Т. Сцутрової, методика «Егоцентризм - соціоцентризм» (AES – 60) Р. Енрайта в адаптації Т. В. Рябової (розглядає егоцентризм як багатокомпонентну властивість і включає 5 шкал – «Особистий міф», «Уявна аудиторія», «Сфокусованість на собі», та дві додаткові – «Соціоцентричні інтереси» та «Несоціальна активність»). У нашому дослідженні аналіз проводився лише за першими трьома шкалами, що, власне, і діагностують егоцентричні властивості особистості, а також використовувалась анкета для визначення соціально-демографічних показників респондентів та особливостей перебігу їх захворювання. В остаточну вибірку були відібрані ті досліджувані, які мали доволі важкий перебіг захворювання, що суттєво позначилось на їх емоційному стані.

Дослідження важкості емоційного стану становило інший етап дослідження, який не включений в поточну публікацію результатів.

У працях авторів, що займалися проблемою егоцентризму, на протипагу віковому аспекту, не приділялося достатньої уваги питанню його гендерної специфіки, тому на базі досліджуваної нами вибірки ми провели додатковий аналіз гендерних відмінностей у рівні прояву егоцентризму у чоловіків і жінок різного віку, що, були поділені на дві групи – до першої ввійшли ті, хто переживає кризову ситуацію (в нашому дослідженні це хвороба), а в іншу – ті, хто знаходиться у благополучних умовах життя. З цією метою з основної вибірки нами були задіяні 64 особи (36 жінок, 28 чоловіків), які переживають хворобу, та 109 здорових осіб, що оцінюють умови свого життя як задовільні (77 жінок, 32 чоловіки). До вибірки не були включені підлітки через те, що технічно виявилось неможливо сформувати вибірку хворих.

Статистичний аналіз здійснювався за допомогою t-критерію Стьюдента для незв'язаних вибірок. Зведені показники t-критерію наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Зведена таблиця показників t-критерію Стьюдента різних вікових та статевих груп у вибірці хворих та благополучних осіб під час аналізу відмінностей у рівні вираженості егоцентричних проявів

Вік	Еготизм		Особистий міф		Уявна аудиторія		Сфокусованість на собі	
	Хворі / здорові	Чоловіки / жінки	Хворі / здорові	Чоловіки / жінки	Хворі / здорові	Чоловіки / жінки	Хворі / здорові	Чоловіки / жінки
юнацький	3,21*	2,92*	0,69	0,57	2,45*	1,42	1,1	0,5

середньої зрілості	2,45*	0,76	2,69*	0,48	2,184*	2,03*	063	1,6
пізньої зрілості	1,73	0,3	0,54	1,18	1,01	0,7	0,28	1,2

*Примітка: достовірні показники t-критерію на рівні значущості $p < 0,05$ мають позначку *, рівень значущості $p < 0,01$ не виявлений.*

Внаслідок дослідження виявилася загальна для всіх вибірок тенденція до збільшеного рівня егоцентризму в осіб середнього віку, а в похилому віці цей захисний механізм практично не використовується. Загалом жінки мають у середньому більший рівень вираженості егоцентризму, ніж чоловіки в усіх вікових групах, але статистично достовірними ці відмінності виявились лише в групі середнього віку і лише в одній з форм егоцентризму, що є недостатньою підставою для підтвердження гіпотези про наявність статевих відмінностей в основних формах егоцентризму залежно від статі.

Незважаючи на те, що Д. Елкінд та Л. Ф. Обухова вважали особистісно-афективні форми егоцентризму специфічними для підліткового віку, за результатами дослідження суттєве збільшення рівня вираженості поведінкових ознак цих форм егоцентризму спостерігалось у вибірках осіб, старших за 25 років. Як видно з таблиці 1, найбільше залежними від статі виявляються саме особистісно-афективні форми егоцентризму – наприклад, «Уявна аудиторія». Ці результати можуть мати високу діагностичну цінність для діагностичної та корекційної роботи з людьми різних вікових груп, особливо в ситуації переживання кризових станів. На нашу думку, це не є достатнім аргументом

на користь твердження про більший рівень егоцентричності жінок, порівняно з чоловіками, але дає привід для подальших досліджень причин таких явних гендерних відмінностей у егоцентричних проявах у певному віці.

Незважаючи на наявні відмінності, статистичний аналіз показників t-критерію Стьюдента демонструє, що не всі виявлені гендерні відмінності є суттєвими. З віком, незалежно від наявної кризової життєвої ситуації, відбувається нівелювання статевих відмінностей через зниження загального рівня егоцентризму, як було припущено ще в дослідженні Т. В. Рябової та підтверджено на першому етапі нашого дослідження.

Загалом найбільш суттєві статеві відмінності спостерігаються у віці середньої зрілості – в цей період виявляються спільними для хворих і здорових осіб достовірні гендерні відмінності щодо форми егоцентризму «Уявна аудиторія», причому така тенденція виявлена і у вибірках хворих, і у вибірці благополучних осіб. На цей факт навіть не впливає підвищення рівня вираженості егоцентризму у хворих досліджуваних, бо під час цього не відбувається порушення пропорційного відношення ступеня вираженості цієї форми егоцентризму у чоловіків і жінок.

Така пропорційність свідчить про синхронність реагування цієї форми

егоцентризму на наявність кризового стану як у чоловіків, так і в жінок. Загалом виявляється, що незалежно від кризового стану жінки більше прагнуть уваги оточення, більш чутливі до критики інших, ніж чоловіки. Незважаючи на те, що хворі люди зазвичай вимагають до себе більшої уваги, у жінок це прагнення все одно виражене сильніше.

Така ж синхронність відмінностей виявляється і в показниках за шкалою «Еготизм», але лише у юнацькому віці. Порівняно з іншими віковими групами, юнацький вік ближчий до дитячого, тому вираженість еготизму як критерію діагностики когнітивної форми егоцентризму тут виявляється виразніше. Незважаючи на те, що і в інших вікових групах цей показник має у жінок певні завищення, порівняно з чоловіками, він не досяг рівня статистичної значущості. На нашу думку, еготизм треба визнати специфічною для певного віку формою егоцентризму. Порівняно з іншими коефіцієнтами різних груп досліджуваних за цією шкалою, він суттєво відрізняється за рівнем вираженості, тому, вірогідно, ця форма егоцентризму має особливу діагностичну цінність у жінок у якості показника життєвого неблагополуччя. Очевидно, жінки в несприятливі періоди більше, ніж чоловіки, вимагають уваги та потребують у якості психологічного захисту переживати почуття власної унікальності.

Форма егоцентризму «Уявна аудиторія» за психологічним змістом схожа на прояв певної демонстративності – людина у своїй уяві весь час перебуває під постійним контролем оточення. Згідно з гендерними дослідженнями, починаючи від Г. Гейманса, а також у працях О. Вейнінгера, Д. В. Ворон-

цова, Ш. Берна, Т. В. Бендас та інших стверджується, що жінки більш схильні до демонстративності, ніж чоловіки.

Третя особистісно-афективна форма егоцентризму «Сфокусованість на собі» взагалі не має статистично достовірних гендерних відмінностей у жодній із діагностованих груп. На нашу думку, це обумовлене особливістю психологічного змісту самої цієї форми егоцентризму, бо тенденція до фіксації на власних інтересах і переживаннях без демонстративних тенденцій, переживання почуття власної унікальності характерна для представників будь-якої статі. На нашу думку, «Сфокусованість на собі» за своїм змістом більшою мірою, ніж всі інші форми егоцентризму, наближена до класичного розуміння його Ж. Піаже, але має менш диференційовані ознаки поведінкових проявів.

Загалом наявність статевих відмінностей за деякими з форм егоцентризму спостерігається у віці середньої зрілості. Можливе пояснення цьому може бути в тому, що саме в цей період загострюються потреби, пов'язані зі статтю – створенням сім'ї, батьківством, реалізацією себе як жінки або чоловіка. Цей процес відбувається незалежно від того, у благополучних чи несприятливих умовах перебуває людина. Також найбільш чутливими в питанні статевої диференціації виявляються особистісно-афективні форми егоцентризму. Це цілком логічно, бо основні гендерні відмінності знаходяться не в когнітивній сфері, а в афективній.

До того ж особистісно-афективні форми егоцентризму більш чутливо реагують на кризові ситуації та інші несприятливі зміни в житті людини. Важливо те, що «Особистий міф» та «Уявна ау-

диторія» за своїм змістом пов'язані з певною демонстративністю, тобто для їх реалізації в поведінці необхідна увага чи реальна участь інших людей – їх увага чи порівняння з ними в плані виявлення власної унікальності, що у випадку з «Егоїзмом» та «Сфокусованістю на собі» не потрібне.

Отже, вдалося підтвердити лише частину гіпотези про наявність вікових відмінностей у проявах егоцентризму, а саме той факт, що у людей похилого віку егоцентричні прояви знижуються до мінімуму, він не використовується в якості захисного механізму навіть у кризових ситуаціях. Можливо, це пов'язане з прийняттям у цьому віці хвороби як належного, з накопиченням життєвого досвіду, змінами світогляду тощо. Також не вдалося підтвердити гіпотезу про наявність статевих відмінностей в егоцентризмі, що розвінчує соціальний міф про більшу егоцентричність тої чи іншої статі. Перспективними розробками в цьому напрямі є збільшення спектру кризових ситуацій, де може збільшуватись рівень прояву егоцентризму в якості захисного механізму особистості, а також аналіз наслідків його використання для загального розвитку особистості та стабілізації емоційних станів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Крайніков Е. В. Психологія розвитку: словник-довідник. Київ: Арістей, 2004. 260 с.
2. Пашукова Т. І. Егоцентризм: феноменологія, закономірності формування корекції. Кіровоград: Центр.-Укр. вид-во, 2001 338 с.
3. Психологія життєвої кризи: хрестоматія / за ред. Т. М. Титаренко; Ін-т соціальної та політичної психології АПН

України. Київ, 1998. 346 [1] с.

4. Рябова Т. В. Позитивні і негативні прояви емпатії в процесі соціалізації. Соціальна психологія. 2005. Вип. 4. С. 113–119.
5. Хомик В. С. Емпатія і децентрація: досвід теоретичного осмислення і емпіричного дослідження. Практична психологія і соціальна робота. 2007. № 10. С. 8–12.
6. Chambers J. R. Egocentrism, event frequency, and comparative optimism: when what happens frequent by is «more likely to happen to me». Personality and Social Psychology bulletin. 2003. № 68. P. 804–825.
7. Gilovich T. The spotlight effect in social judgment: an Egocentrism Bias in estimates of the salience of one's own action and appearance. Journal of Personality and Social Psychology by the American psychological association. 2000. Vol. 78, № 2. P 228–289.
8. Enright R. Adolescent egocentrism in early and late adolescence. Adoles. 1979. № 14. P. 687–695.

REFERENCES

1. Krainikov, E. V. (2004). *Psykholohiia rozvytku: slovnyk-dovidnyk*. Kyiv: Aristei.
2. Pashukova, T. Y. (2001). *Ehotsentryzm: fenomenolohiia, zakonomirnosti formuvanniai korektsii*. Kirovohrad: Tsentr.-Ukr. vyd-vo.
3. Tytarenko, T. M. (1998). *Psykholohiia zhyttievoi kryzy: khrestomatiia*. In-t sotsialnoi ta politychnoipsykholohii APN Ukrainy. Kyiv.
4. Riabova, T. V. (2005). *Pozytyvni i nehatyvni proiavy empatii v protsesi sotsializatsii*. Sotsialna psykholohiia. (Vyp. 4, 113–119).
5. Khomik, V. S. (2007). *Empatiia i*

detsentratsiia: dosvid teoretychnoho osmyslennia i empirychnoho doslidzhennia. Praktychna psykholohiia i sotsialna robota, 10, 8–12.

6. Chambers, J. R. (2003). Egocentrism, event frequency, and comparative optimism: when what happens frequent by is “more likely to happen to me”. *Personality and Social Psychology bulletin*, 68, 804–825.

7. Gilovich, T. (2000). The spotlight effect in social judgment: an Egocentrism Bias in estimates of the salience of one’s own action and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology by the American psychological association*, 78 (2), 228-289.

8. Enright, R. (1979). Adolescent egocentrism in early and late adolescence. *Adoles*, 14, 687–695.

SEX-AGE FEATURES OF EGOCENTRIC MANIFESTATIONS IN PERSONS WITH SOMATIC DISEASES

Kateryna Vasyuk

***Abstract.** The article analyzes the problem of egocentrism in the context of modern psychology and philosophy. Approaches to the interpretation of egocentrism as a cognitive and emotional phenomenon are considered. It is established that egocentrism in its various forms can act as a protective mechanism of the individual, especially in crisis periods of life. It is proved that persons with somatic diseases are more likely to show affective forms of egocentrism.*

***Keywords:** egocentrism, crisis period, self-focus, somatic disease.*

Відомості про автора:

Васюк Катерина, кандидат психологічних наук, Іжтуп, доцент кафедри психології (Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна), e-mail: k.vasuk@donnu.edu.ua

Information about the author:

Vasyuk Kateryna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology (Vasyl’ Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine), e-mail: k.vasuk@donnu.edu.ua

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

УДК 316.35-055.3

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).8

ТОЛЕРАНТІСТЬ ДО КВІР-СПІЛЬНОТИ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Абасалієва Оксана, Лісничий Анатолій

Анотація. Сучасний світ не може бути і не є абсолютно однорідним. Руйнування звичних нам зв'язків сприяє кризі ідентичності, наслідком якої стає агресивність, що проявляється на різних рівнях. Саме толерантність є необхідною умовою розвитку сучасного суспільства. Її становлення відбувається у вимірах цивілізованості і культурності.

Становлення толерантного відношення до інших відбувається у вимірах цивілізованості і культурності, на толерантну або інтолерантну поведінку значною мірою впливають особистісні взірці, що створюються індивідуально кожною людиною і відображують реальні суперечності суспільного розвитку.

12 грудня 1991 року в Україні скасовано кримінальне покарання за «мужолозтво», що призвело до виникнення найрізноманітніших легальних груп ЛГ-БТ-меншин. Останнім часом тема одностатевих відносин в Україні все більше актуалізується серед молоді, незважаючи на консервативні погляди старшого покоління, тому це актуалізує проблему та подільші наукові розвідки.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей толерантності до квір-спільноти в сучасному українському суспільстві. Розкрито специфіку ставлення до квір-спільноти цивільного населення та військових; проаналізовано особливості їх толерантності та ціннісних орієнтацій; реалізовано на практиці отримані висновки дослідження.

Ключові слова: гендерна ідентичність, квір, ціннісні орієнтації, толерантність.

Постановка проблеми. Глобальні процеси, що відбуваються у сучасному світі, призводять до інтеграції економічних, політичних, освітніх, тощо систем, сприяють становленню єдиного інформаційного, полікультурного, полімовного простору. Разом з тим, сучасне суспільство не може бути і не є абсолютно однорідним. Руйнування звичних етнічних, політичних, релігійних, мовних зв'язків сприяє кризі ідентичності, наслідком якої стає агресив-

ність, що проявляється на різних рівнях – від побутового до міжрегіонального та міжнаціонального – і призводить навіть до конфліктів з застосуванням зброї. Тому толерантність є необхідною умовою розвитку сучасного суспільства. Становлення толерантного відношення до інших відбувається у вимірах цивілізованості і культурності, на толерантну або інтолерантну поведінку значною мірою впливають особистісні взірці, що створюються індивідуаль-

но кожною людиною і відображують реальні суперечності суспільного розвитку.

12 грудня 1991 року в Україні скасовано кримінальне покарання за «мужолозтво», що призвело до виникнення найрізноманітніших легальних груп ЛГБТ. Легалізація одностатевих відносин стала можливою в основному завдяки роботі комітету з питань охорони здоров'я, який просував думку про спрощення виявлення хворих серед гомосексуалів. Згідно зі статистикою за 2019 рік, що відображала рівень толерантності до ЛГБТ у Європі, Україна перебувала на 35 місці серед інших країн. Усього близько 23% опитаних підтримували сексуальні меншини, представники яких зазнавали дискримінації й обмеження прав з боку більшості населення. Однак останнім часом тема одностатевих відносин в Україні все більше актуалізується серед молоді, незважаючи на консервативні погляди старшого покоління, тому це актуалізує проблему та подільші наукові розвідки.

У психології дослідженню сутності поняття «толерантність» і становленню толерантної свідомості приділяється увага в роботах О. Асмолова, С. Братченка, С. Бондиревої, Г. Вітківської, Г. Солдатової, тощо. Серед західних фахівців особливу увагу привертають роботи Т. Адорно, Г. Маркузе, Г. Олпорта. Серед присвячених толерантності наукових досліджень з філософії і етики відзначимо роботи М. Бахтіна, розкриттю моральних основ і моральної природи толерантності приділили увагу Р. Валітова, С. Касьянова, Н. Круглова, Ю. Сидоренко. Дослідженнями дослідженнями гендерних особливостей особистості: В. Мудрик, Е. Еріксон,

Ш. Айзенштадта, Р. Хоггарт, У. Міллер, Т. Парсонс, А. Коен, Т. Адорно, Т. Парсонс, Ш. Айзенштадт, Р. Мергтон, М. Брейк. Зокрема, методологічні проблеми гендерної педагогіки і психології висвітлені в працях О. Вороніної, В. Гайдено, В. Кравця, Е. Гоффмана, Г. Гарфінкеля, Л. Штильової. Проблеми введення гендерної складової в освітній процес дітей різного віку досліджували Т. Говорун, О. Кікінежді, І. Кон, О. Ярьська-Смирнова та інші.

Мета статті полягає в дослідженні особливостей толерантності до квір-спільноти в сучасному українському суспільстві.

Висуваємо припущення, що ставлення військових до квір-спільноти відрізняється від ставлення цивільних осіб, унаслідок зміни цінностей та безпосереднього спілкування з представниками квір під час виконання бойових завдань.

У ході дослідження використано методи: анкетування задля аналізу ставлення до квір-спільноти; для дослідження особливостей толерантності – експрес-опитувальник «Індекс толерантності»; для аналізу ціннісних орієнтацій – методика «Ціннісні орієнтації» (О. Мотків, Т. Огнева).

До дослідження залучено вибірку: 40 цивільних осіб віком від 15 до 50 років. 40 військових віком від 18 до 58 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ще дуже давно у кожному народі одним з загальноприйнятих параметрів для класифікації індивідів був такий параметр, який ділив за фізіологічними показниками: на чоловіків і жінок. Відповідно до теорії, розробленої видатним науковцем В. Геодакяном, з точки зору еволюції різниця чоловіків і жінок детермінована їх природною

роллю, мета якої полягає в якнайкращому пристосуванні до умов оточуючого середовища і виживання у природних умовах. Консервативна життєва роль притаманна жіночому організму, а оперативна життєва роль – чоловічому організму. Відмінності в ознаках чоловіків і жінок називають статевим диморфізмом. У стабільному середовищі статевий диморфізм відсутній. У нестабільному життєвому середовищі з'являється статевий диморфізм, який зростає в кожному з наступних поколінь.

Останнім часом у науковій літературі неодноразово ставилося видатними науковцями питання про необхідність безумовно розрізняти такі феномени як статеві та гендерні відмінності, статеvu і гендерну ідентичність. Видатні науковці вважають більш доцільним вживати термін «гендер», підкреслюючи тим самим наявність розмаїття відмінностей між чоловіками і жінками, що створюються культурою, тоді як поняття «стать» передбачає, що всі відмінності є прямим наслідком фізіологічних особливостей. Гендер, зі свого боку, безумовно вказує на соціально-психологічний статус людини з точки зору соціальних ролей як то маскулінності, андрогінності, фемінінності.

Продовжуючи роздуми, хочемо зауважити, що такі поняття, як «сексуальна меншина» та «трансгендерна особистість» є узагальнюючими і не закріплені в національному законодавстві. Поняття «сексуальні меншини» визначаються як досить емке поняття. Воно об'єднує осіб обох статей за варіантами сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності. До сексуальних меншин безумовно відносять таких як: гомосексуали, бісексуали,

транссексуали (для яких досить часто використовується термін «трансгендерні особистості»). Від перших букв цих слів утворено скорочення ЛГБТ, яке також досить розповсюджене при позначенні сексуальних меншин. Важливо зазначити, що поняття «сексуальні меншини» не включає осіб, які мають девіантні або патологічні сексуальні стереотипи.

Маскулінність і фемінінність безумовно характеризуються як дві основні категорії гендерних наукових досліджень, які узагальнюють стереотипічні уявлення та установки, якими мають бути чоловіки і жінки, чим вони повинні займатися у суспільстві та саме у цей історичний проміжок часу, а також виражають гендерну ідентичність людини. Такий показник як андрогінність безумовно характеризується як явище, при якому людина проявляє одночасно і жіночі, і чоловічі якості, тобто відповідно до ситуації може бути мобільною та перемикається.

Термін «квір» (queer) походить з англійської мови. Фактичне значення цього слова – дивакуватий, ексцентричний, або ж такий, що відрізняється від загальноприйнятої норми. Саме втакому значенні цей термін використовували десь від XVI століття. Зараз квір – це загальний термін для всіх людей, які або належать до ЛГБТ+ спільноти, або ж просто не вписуються у гетеронормативні рамки. Відмінність від терміну ЛГБТ+ тут в тому, що поняття квір вважається більш широким та інклюзивним.

У багатьох культурах поняття «толерантність» є своєрідним синонімом «терпимості». У процесі історико-культурного розвитку і становлення філософської думки категорія «терпимості»

заснавала змін. Це було природнім явищем, оскільки змінювалося і суспільство, провідними у людських відносинах ставали різні ідеї. Не дивлячись на багатозначність, категорія «терпимості» має пасивну спрямованість. Подібна характеристика збереглася і в сучасних словниках, у яких категорія «толерантність» повністю ототожнюється з категорією «терпимість» і визначається як «терпимість до чужих думок, вірувань, поведінки, поблажливість до чогось або когось».

Характеристика визначення толерантності видозмінюється у Преамбулі Статуту ООН: «...проявляти терпимість і жити разом, у мирі один з одним, як добрі сусіди». Визначення толерантності, що пропонує американський словник «American Heritage Dictionary»: «Толерантність – здатність до визнання або практичне визнання та повага до переконань та дій інших людей». Науковець Кеннет Уейн пропонує додати до цього концепту визнання та повагу до інших людей, які відрізняються від нас.

Отже, толерантність – категорія далеко не пасивна, це не тільки повага чужих – при відсутності власних особистих – цінностей, але позиція, яка передбачає розширення кола особистих ціннісних орієнтацій за рахунок позитивної взаємодії з іншими культурами. Дещо інше сенсове навантаження несе визначення толерантності у психологічній літературі.

Говорячи про сучасний стан вивчення проблеми толерантності, слід підкреслити, що вона розглядається як багатоаспектна, певною мірою гетерогенна. У першу чергу це детермінується різноманітністю її складових. Спробуємо визначити сучасні аспекти проблеми толерантності. У вітчизняних та за-

рубіжних дослідженнях толерантність постає як: релігійна, конфесійна толерантність; політична толерантність, у тому числі у внутрі- та міждержавних відносинах; толерантність соціальна, пов'язана із стосунками між різними соціальними групами, суспільною поведінкою; міжнаціональна толерантність; педагогічна толерантність. Не можна вважати, що питання сутності поняття толерантності є обґрунтованим повною мірою.

У нашій науково-дослідницькій роботі ми досліджуємо особливості прояву толерантності до квір-спільноти в сучасному українському суспільстві. Опитування проведено за допомогою Googleформ.

На початку використано анкетування, що містило такі питання: «Як Ви в цілому ставитесь до квір-спільноти?», «Чи підтримуєте Ви запровадження реєстрованого партнерства для одностатевих пар, подібного до звичайного шлюбу, але без права на спільне всиновлення дітей?», «Як ви ставитесь до участі квір-спільноти у захисті України від російської агресії?», «Чи повинні представники квір-мешканці України мати такі самі права, що й інші громадяни нашої країни?».

Представимо результати анкетування. Цивільні: позитивно–27 осіб; негативно–5 осіб; байдуже – 5 осіб; важко відповісти–3 особи. Військові: 21 осіб – позитивно; негативно – 4 особи; байдуже – 10 осіб; важко відповісти – 5 осіб. Здебільшого сприйняття квір-спільноти є позитивним як серед цивільних, так і серед військових.

На друге питання «Чи підтримуєте Ви запровадження реєстрованого партнерства для одностатевих пар, подібного до звичайного шлюбу, але без права на

спільне всиновлення дітей?» досліджувані відповіли таким чином: цивільні: позитивно –15 осіб; негативно–8 осіб; байдуже – 10 осіб; важко відповісти–7 осіб; військові: позитивно–21 осіб; негативно–4 особи; байдуже – 15 осіб; важко відповісти – 5 осіб.

Отже запровадження реєстрованого партнерства для одностатевих пар, подібного до звичайного шлюбу, але без права на спільне всиновлення дітей цивільними та військовими здебільшого сприймається позитивно або байдуже. Суттєвої негативної реакції не виявляється.

Відповіді на третє питання «Як ви ставитесь до участі квір у захисті України від російської агресії?» позитивно – 32 особи; негативно – 0 осіб; байдуже – 4 особи; важко відповісти – 2 особи; військові: позитивно – 40 осіб; негативно – 0 осіб; байдуже – 0 осіб; важко відповісти – 0 осіб.

Більшість цивільних та військових вважає, що участь квір у захисті України від російської агресії є позитивним. Слід зауважити, що серед військових такий показник є 100%. Серед цивільних є ті, кому байдуже. Або ті, хто не може визначитися.

Відповіді на питання щодо рівності прав громадян України, вказують, що більшість цивільних (21 особа) та військових (37 осіб) вважає, що в суспільстві мають бути рівні права для всіх. Проте 12 осіб цивільних вважає, що мають бути певні обмеження.

Вивчення толерантності відбувалося за допомогою експрес-опитувальника «Індекс толерантності» Г. Солдатової, О. Кравцової, О. Хухлаєва, Л. Шайгерової. Отримані результати – цивільні: етнічна толерантність–33,01±3,12; соціальна толерантність 11,72±1,23; за-

гальна толерантність–14,92±1,09. Військові: етнічна толерантність – 20,36±1,29; соціальна толерантність –13,08±0,34; загальна толерантність–19,52±1,21.

Етнічна толерантність вища у цивільних досліджуваних. соціальна толерантність та загальна толерантність дещо вища у військових. Усі ці показники належать нормативному рівню толерантності. Порівнявши результати між групами, не було виявлено суттєвих відмінностей між групами за соціальною толерантністю $t_{\text{темп}} \leq 2,01$. Результати етнічної толерантності і загальної толерантності знаходяться в зоні невизначеності: $2,01 \geq t_{\text{темп}} \leq 2,68$. Можемо зробити висновок, що більш високі показники соціальної та загальної толерантності викликають у військових більш позитивне ставлення до представників квір-спільноти.

Вивчення цінностей досліджуваних відбувалося відповідно до методики О. Мотків, Т. Огневої «Ціннісні орієнтації». Цивільні: значимість зовнішніх цінностей – 18,2±0,56; значимість внутрішніх цінностей – 15,03±0,56; реалізація зовнішніх цінностей – 15,08±0,32; реалізація внутрішніх цінностей – 14,65±2,01; військові: значимість зовнішніх цінностей – 13,08±1,03; значимість внутрішніх цінностей – 21,02±0,78; реалізація зовнішніх цінностей – 12,71±1,22; реалізація внутрішніх цінностей – 21,31±0,78. Як бачимо з результатів, військові мають суттєво нижчі показники значимості зовнішніх цінностей за внутрішні цінності. При цьому, слід зауважити. Що ці показники є також відмінними за результати цивільних досліджуваних (суттєво відрізняються результатом $t_{\text{темп}} \geq 2,68$). У цивільних досліджуваних бачимо акцент на важливість зовнішніх цінностей. Конфлікту

між значимістю цінностей та їх реалізацією не виявлено ні у цивільних, ні у військових. Можемо зробити висновок, що акцент на внутрішні цінності у військових викликає більше толерування представників квір-спільноти. Оскільки військові у більшості схильні оцінювати людей за їхніми внутрішніми якостями, вчинками, а не стереотипно.

Відповідно до отриманих результатів, зроблено висновки щодо важливості розвитку толерантності та формування ціннісних орієнтацій серед здобувачів освіти. Для здобувачів освіти Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради було проведено цикл вебінарів відповідно до зазначеної проблематики.

Висновки. Теоретичний та методологічний аналіз досліджуваної проблематики показав, що проблема толерантності є досить важливою. Ідеї толерантності, толерантного виховання, педагогіки толерантності набувають все більшого визнання, поширення, розглядаються як найдієвіший засіб домогтися взаєморозуміння і злагоди між людьми, народами, країнами. Толерантність—це вже давно не про стать, гендер, колір шкіри і сексуальні вподобання, сьогодні—це перестати думати, що інша людина така ж, як ви, а розуміти, що інші люди абсолютно інші. Особливо толерантного ставлення потребують представники квір-спільноти, сексуальність яких є незвичною. Проведене емпіричне дослідження дало можливість зробити висновки, що проблема формування толерантного суспільства загалом, та відповідно ставлення до квір-спільноти є важливою проблемою сучасного суспільства, яке зорієнтоване на європейський простір та побудову правової держави.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Abramenkova V. V. Stateva dyferenciaciya i seksualizaciya dytynstva. Svit psyxologiiyi [Статева диференціація і сексуалізація дитинства]. 2000. S. 123-130.
2. Gomofobiya ta geterornormatyvnist u shkilnomu seredovyshhi [Гомофобія та гетеро нормативність у шкільному середовищі]. URL: <https://www.ucc.ie/en/media/academic/.../docs/StellaFlattery.pdf> (date of application: 26.10.2023).
3. Armed men who attacked the Babylon Club in Donetsk, stated that there should be no gay clubs in the city. Гей-альянс Україна, 2014. URL: https://upogau.org/eng/inform/uaneews/worldnews_1126.html (date of application: 26.10.2023)
4. Violation of LGBTI Rights in Crimea and Donbass: «The Problem of Homophobia in Territories Beyond Ukraine’s Control». Центр Громадянських Свобод, 2016. URL: https://adcmemorial.org/wp-content/uploads/lgbtENG_fullwww.pdf(date of application: 26.09.2023).
5. RainbowEurope 2019. LIGA-Європа, 2019. URL: <https://www.ilga-europe.org/rainboweurope/2019> (date of application: 26.10.2023).
6. Resolution 1728 (2010)1 : Discrimination on the basis of sexual orientation and gender identity. URL: <http://assembly.coe.int/Mainf.asp?link=/Documents/AdoptedText/ta10/ERES1728.htm>. (date of application: 25.09.2023).
7. Recommendation 1915 (2010) : Discrimination on the basis of sexual orientation and gender identity. URL: <http://assembly.coe.int/Mainf.asp?link=/Documents/AdoptedText/ta10/EREC1915.htm>. (date of application: 26.09.2023).

TOLERANCE TO THE QUEER COMMUNITY IN UKRAINIAN SOCIETY

Abasalieva Oksana, Lisnychiy Anatoly

Abstract. *The modern world cannot be and is not absolutely homogeneous. The destruction of our usual ties contributes to the identity crisis, the consequence of which is aggressiveness, which manifests itself at various levels. It is tolerance that is a necessary condition for the development of modern society. Its formation takes place in the dimensions of civilization and culture.*

The formation of a tolerant attitude towards others takes place in the dimensions of civility and culture, tolerant or intolerant behavior is largely influenced by personal patterns created individually by each person and reflect the real contradictions of social development.

On December 12, 1991, criminal punishment for «manhood» was abolished in Ukraine, which led to the emergence of various legal groups of LGBT minorities. Recently, the topic of same-sex relations in Ukraine has become more and more relevant among young people, despite the conservative views of the older generation, so this actualizes the problem and longer scientific investigations.

The purpose of the research is to study the peculiarities of tolerance towards the queer community in modern Ukrainian society. The specifics of the attitude towards the queer community of the civilian population and the military are revealed; the peculiarities of their tolerance and value orientations were analyzed; the obtained research conclusions are implemented in practice.

Key words: *gender identity, queer, value orientations, tolerance.*

Відомості про авторів:

Абасалієва Оксана Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології (Українська інженерно-педагогічна академія, Харківська обл., м. Красноград, Україна), e-mail: oksa.10.00@ukr.net.

ORCID ID 0000-0002-4324-5222

Лісничий Анатолій Павлович, здобувач освіти Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Харківська обл., м. Красноград, Україна).

Information about the authors:

Oksana Mykolaivna Abasalieva, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology (Ukrainian Engineering and Pedagogical Academy, Kharkiv Region, Krasnograd, Ukraine), e-mail: oksa.10.00@ukr.net.

ORCID ID 0000-0002-4324-5222

Lisnychiy Anatoly Pavlovich, graduate of the Krasnograd Pedagogical College (Communal Institution «Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy») of the Kharkiv Regional Council, Kharkiv Region, Krasnograd, Ukraine).

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ: ВПЛИВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТУРИСТА

Вікторія Худавердієва

***Анотація.** Практика організації туристичної діяльності показує, що на сучасному етапі все більшого значення набуває необхідність концентрації уваги на психологічному складнику туризму. У статті викладаються теоретико-методологічні засади впливу навколишнього середовища на психоемоційний стан туриста, його когнітивну та рефлексивну діяльність. Прикладний складник психології туризму має стати своєрідним розділом соціальної психології, присвяченим вивченню відносин як на етапі підготовки, так і під час подорожі. Водночас предметом психологічного вивчення має бути не тільки організація подорожі загалом, але й споживання туристом окремих послуг. Об'єктом прикладної психології туризму повинні бути різноманітні аспекти туристської діяльності туриста, здійснювані з урахуванням психологічних особливостей потенційного туриста.*

Досліджуються аспекти та явища, як-от соціальне середовище, особисте середовище, психологія ділового спілкування, соціальна психологія, психологічний туризм. Водночас є недостатньо вивченим питання впливу навколишнього середовища на туриста в соціально-психологічному аспекті, в науковій літературі не розглядається комплексно психоемоційна взаємодія туриста з навколишнім світом. Забезпечення психологічної сумісності туриста та психоемоційного впливу навколишнього середовища є найважливішою умовою розвитку туристичної індустрії. Психоаналіз клієнта розглядається як основа формування стратегії маркетингу у сфері надання туристичних послуг, яка заснована на гармонізації виду та характеру послуги і психофізіологічних та світоглядних особливостей особистості. Реальність демонструє, що для підвищення ефективності діяльності турфірми необхідно знати про мотиваційну основу вибору потенційним клієнтом того чи іншого туристичного продукту, про його очікування від поїздки.

***Ключові слова:** туризм, турист, навколишнє середовище, психологія туризму, психіка людини.*

Постановка проблеми. Туризм можна розглядати як чинник вдосконалення якості життя. У такому разі туристична діяльність пов'язана не лише з прямим економічним ефектом у вигляді додаткових доходів, створення нових робочих місць, розвитку інфраструктури, а й із впливом туризму на соціально-психологічний стан людини, покращення

її здоров'я та рівня добробуту. Під туризмом зазвичай розуміють дві області, що мало перетинаються – це, по-перше, цілеспрямована (або безцільна) більш-менш тривала життєдіяльність людини (або групи людей) в умовах дикої необлаштованої (або практично необлаштованої) природи (у лісі, сте-

пу, пустелях, горах, печерах тощо), і по-друге, подорожі-екскурсії містами та селами з метою огляду рукотворних та нерукотворних пам'яток (із проживанням у готелях та санаторіях, харчуванням у ресторанах-їдальнях тощо). Кожна область має своє специфічне психологічне підґрунтя [1].

Психологами зазначено, що особливу неприємність для людини становлять гомогенні та «агресивні» поля міста. Це голі стіни з бетону та скла, глухі парканни, одноманітні переходи та асфальтові покриття, переважання однакових елементів, наприклад, одноманітні ряди вікон на стінах висотних будинків. Подібні елементи одноманітного міського ландшафту сприяють розвитку стресів, появи депресії. У цьому туризм забезпечує можливість зміни місцеперебування людини і можливість потрапляння їх у більш комфортне багатоліке середовище, позитивно впливає на його соціально-психологічний стан. До елементів такого середовища можна віднести ландшафтні та геоморфологічні особливості території (наприклад, «скелястий берег» на північному сході Іспанії, фіорди в Норвегії), архітектурні пам'ятники (наприклад, будинки з химерними стінами, спроектовані А. Гауді в Барселоні), пізнавальний потенціал території (наприклад, наявність у курортних зонах тематичних парків). Наше стрімке століття дуже мало залишає людині часу, щоб спокійно поміркувати про життя. Але іноді виникає бажання розірвати коло звичних життєвих турбот і – нехай ненадовго, – але перенестися у «світ інших реалій». Побувати там, де повітря сповнене умиротворення і спокою, де мудро і велично вже тисячоліття дивляться гори на довгу і важку історію людства, ласкаво

перебирає гальку морський прибіій, добрі та гостинні люди називають свою землю країною молока та меду. Отже, можливість зміни обстановки, що гарантується мозаїчною різноманітністю країн та регіонів, – одна з найважливіших переваг туристичної діяльності, що сприяє зміцненню тіла та духу людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Туризм – предмет дослідження міждисциплінарний (Holden, 2005) [2]. А. Ангял вважав, що відокремити людину (якщо точніше – організм) від середовища неможливо, адже вони взаємодіють одне з одним, взаємопроникають одне в одного (Angyal, 1941) [3]. Переміщення людини (поведінка) як індивіда (загалом – переміщення організму) в географічному просторі (середовищі) – є зовнішня форма туризму. За цією зовнішньою формою криється психологічний зміст. Образи туристичних місць як частини образу світу, емоційні явища – мотиватори, оскільки туризм здатний задовольнити потребу в тому числі в емоційному насиченні (Топу, 2014) [4] (робіт, присвячених мотивації та щастю, більше, ніж присвячених якомусь іншому аспекту туризму; а Н. Chuandong називає прагнення до задоволення «суттю туризму» [5], і вважає, що наміри з реалізації поведінкових моделей становлять психологічні відносини людини до географічного простору.

На місці особистісного аспекту психіки розташовується особистісний компонент психологічного змісту туризму: важливі для вивчення туризму ціннісні орієнтації (Bianchi, 2015) [6] та особливості самоактуалізації, про які писали психологи-дослідники туризму та дозвілля.

Мета статті. Займаючись «психологією туриста», можна шукати відповіді на такі питання: Навіщо взагалі ходити у походи? Як поведуться розум, відчуття провини і воля в умовах впливу природних чинників (наприклад, холоду)? Яка поведінка людини, що перебуває під впливом сильних емоцій? Як подолати себе (наприклад, свою ліню)? Яку роль грає туризм у процесі самопізнання? Як впливає подорож на подальший психологічний стан людини?

Виклад основного матеріалу дослідження. Туризм – одна з галузей сучасної економіки, яка демонструє найбільш динамічний розвиток. У наші дні люди все більше прагнуть подорожувати, відкривати нові країни та культури, відпочивати на морі чи в горах, ознайомлюватися з історичними та природними пам'ятками. У 2022 році глобальні витрати на розважальний туризм зросли на 31,5 відсоток порівняно з попереднім роком. Незважаючи на значне щорічне зростання, витрати внутрішніх мандрівників у світі залишилися нижчими за показник 2019 року, за рік до початку пандемії коронавірусу (COVID-19), і склали приблизно 4,1 трильйони доларів США в 2022 році (табл. 1) [7].

Розважальний туризм – це здебільшого відпустки, візити до друзів чи родичів, а також усі поїздки, що здійснюються з метою відпочинку. З іншого боку, ділові поїздки включають усі поїздки, що здійснюються з робочих причин, наприклад, для участі в нарадах, конгресах і конференціях. У 2022 році загальні витрати на поїздки та туризм у світі, включно з відпочинком та діловими поїздками, перевищили п'ять трильйонів доларів США, але залишилися нижчими за допандемічний рівень.

Після досягнення піку в 1,46 мільярда в 2019 році кількість міжнародних туристів, що прибувають у світі, включно з туристами і діловими мандрівниками, скоротилася приблизно на 72 % в 2020 році через пандемію, повернувшись до рівня 1990 року, а потім знову зросла до 970 мільйонів у 2022 році. У тому ж році в Європі, провідному регіоні світу за кількістю туристів, що прибувають, кількість міжнародних прибуттів досягла майже 600 мільйонів осіб [7].

Таблиця 1

Витрати на розважальний туризм у всьому світі з 2019 по 2022 рік (у мільярдах доларів США)

Період (рік)	Витрати на туристичні поїздки у млрд. дол. США
2022	4 067,1
2021	3 092,85
2020	2 435,04
2019	5 134,88

Джерело: Global travel spending 2019–2022 By Statista Research Department, November 7, 2023.

URL: <https://www.statista.com/aboutus/our-research-commitment>

Глобальні зміни у світовій політиці та економіці також впливають на переваги та вибір туристів. Щоб бути в курсі останніх трендів та аналізувати дані, необхідно звернутися до статистики популярності різних видів туризму. Статистика показує, що найпопулярнішими видами туризму є культурний, екскурсійний та пляжний туризм. Проте останніми роками спостерігається зростання популярності екологічного та спортивного туризму. Екологічний

туризм передбачає подорожі до природних заповідників і парків, де можна насолодитися красою навколишнього середовища та познайомитися з тваринним та рослинним світом. Спортивний туризм включає види активного відпочинку: гірські лижі, гірський велосипед, скелелазіння та дайвінг. Ці варіанти туризму популярні для людей, які прагнуть поєднувати відпочинок з активним способом життя.

Туристичну мотивацію можна визначити як спонукання до подорожі. Але що спонукає людину вирушити у подорож? Мотиви, якими керується турист, різноманітні. Мотиви передусім визначаються цілями подорожі. Цілі подорожі можуть бути різними: відпочинок, дозвілля, розвага, пізнання, спорт, лікування, паломництво, ділові цілі тощо. Можна виділити такі мотиви подорожей:

1) турбота про збереження здоров'я. У цьому випадку поїздка пов'язана з лікуванням, пляжним відпочинком, заняттям оздоровчими видами спорту. Під час таких поїздок з'являється можливість регулярно займатися тими видами спорту, які лише епізодично доступні протягом року, а також систематично отримувати медичні процедури;

2) освітні цілі. Практикуються тури з метою вивчення іноземних мов, здобуття бізнес-освіти (менеджмент, маркетинг та ін.); поширеними стають навчальні тури за інтересами (кулінарія, мистецтво, екологія та ін.);

3) важливим мотивом є можливість самовираження і самоствердження. Це так звані пригодницькі тури: підкорення гірських вершин, навколосвітні подорожі, підводне полювання, різні експедиції тощо;

4) стимулом поїздки також може стати можливість зайнятися улюбленою справою (хобі) серед однодумців. Такі туристи віддають перевагу спеціальним турам (для автолюбителів, спортивних уболівальників, паломників тощо);

5) діловий туризм. Сюди можна віднести ділові та конгрес-тури;

6) поширені поїздки з метою розваг та потреби спілкування з іншими людьми. Такі поїздки часто здійснюються у святкові дні;

7) важливим складником міжнародних подорожей є подорожі з метою підвищення культурного рівня. Так, організуються тури знаменитими містами, столицями, історичними та культурними центрами;

8) подієвий туризм передбачає поїздки з метою відвідин певних заходів.

Мотиви визначаються і типом особистості туриста: вік, освіта, соціальна приналежність, менталітет, віросповідання, дохід, сімейний стан. Можна також виділити антимотиви – бар'єри, що перешкоджають подорожі. До них варто віднести вартість турпродукту, дефіцит часу, обмеження здоров'я, життєвий цикл сім'ї, дефіцит інтересів, страх і безпеку. Залежно від тих чи інших мотивів подорожі, а також способів організації поїздки, можна по-різному класифікувати туристів:

– організований, що вливається в масу людей;

– масовий турист, який користується послугами тур фірм, заздалегідь спланованими турами;

– індивідуальний турист, який використовує туристичну інфраструктуру, але самостійно організує свою подорож;

– турист-дослідник, що подорожує

переважно з пізнавальною метою;

– турист-бродяга, у якого відсутній фіксований маршрут і який звик розраховувати лише на себе.

Не менш важливо типологізувати туристів залежно від їхньої національної приналежності і, отже, – звичаїв та уподобань.

Внаслідок впливу стресогенних факторів міського середовища вже наприкінці дня ми відчуваємо виснаження, втому та пригніченість, а до кінця робочого періоду енергетичні ресурси зовсім вичерпуються. Виникає бажання змінити звичну обстановку, вийти з кола звичайних турбот, перенестись у світ інших реалій та вирушити у подорож. У цьому сенсі туризм несе в собі психотерапевтичну цінність, забезпечуючи можливість зміни обстановки та переміщення в більш комфортне багатоліке середовище, що позитивно впливає на психологічний стан людини. Сьогодні існує великий спектр видів туризму залежно від цілей та мотивації туристів (рекреаційний, з метою фізичної реабілітації, культурний, головним завданням якого є розширення культурного світогляду, спортивний тощо). Використання природних ресурсів набуває популярності у сфері психологічних практик з метою оволодіння професійними навичками. Школи провідних психотерапевтичних напрямів проводять свої навчальні та клієнтські програми за межами міста, підбираючи мальовничі пейзажі замість повсякденного офісного середовища. Одним із найпопулярніших видів туризму є пляжний відпочинок. Багато туристів вважають за краще проводити свою відпустку на пляжі, насолоджуючись сонцем, морем та піщаними пляжами. Пляжний відпочинок часто асоціюється з релаксацією та від-

починком від повсякденних турбот.

Культурний туризм також має велику популярність. Багато людей подорожують, щоб ознайомитися з історією, традиціями та культурою різних країн та народів. Відвідування історичних місць, музеїв, галерей, театрів та інших культурних об'єктів є важливим складником культурного туризму. Відвідуваність провідних музеїв Європи у 2022 році зросла, порівняно з попереднім роком. Загалом Лувр у Парижі став найбільш відвідуваним європейським музеєм у 2022 році: цього року установа прийняла приблизно 7,73 мільйонів відвідувачів. Як найбільший художній музей у світі, Лувр відомий тим, що в ньому виставлені деякі з найвідоміших творів мистецтва, зокрема картина Мона Ліза та статуя «Венера Мілоська». Крім того, що він вважається найбільш відвідуваним музеєм у Європі, він також очолив список найбільш відвідуваних музеїв світу в 2022 році [8] (табл. 2).

Таблиця 2

Провідні музеї Європи з 2019 до 2022 рр. за відвідуваністю (у тисячах)

Назва музею	2019 рік	2020 рік	2021 рік	2022 рік
Лувр, Париж	9600	2700	2825	7726
Музеї Ватикану, Ватикан	6883	1300	1613	5081
Музей природної історії, Лондон	5,424	1197	1564	4655

Продовження таблиці 2

Британський музей, Лондон	6,208	1275	1327	4097
Тейт Модерн, Лондон	6098	1433	1156	3883
Музей Орсе, Париж	3652	867	1044	3270
Рейна Софія, Мадрид	4426	1248	1643	3063
Центр Помпідю, Париж	3270	913	1501	3010
Національна галерея, Лондон	6011	1197	709	2727
Національний музей дель Прадо, Мадрид	3203	852	1175	2457
Музей Вікторії і Альберта, Лондон	3921	872	858	2370
Музей науки (Південний Кенсінгтон), Лондон	3254	862	646	2335
Галерея Дельї Уффіці, Флоренція	2362	659	970	2223
Містечко наук та промисловості, Париж	2370	793	984	2101
Національний музей Шотландії, Единбург	2210	444	661	1974

Джерело: The most visited museums in Europe 2019-202. Published by Statista Research Department, September 20, 2023. URL: <https://www.statista.com/about/our-research-commitment>

У Лондоні розташовано кілька культурних установ, і із 20 найпопулярніших музеїв Європи у 2021 році шість розташовувалися у місті. У 2021 році найбільш відвідуваним із музеїв Лондона став Музей природної історії. У той час як до пандемії Тейт Модерн і Британський музей приваблювали більше гостей, у 2021 році Музей природної історії був відвідуваною безкоштовною визначною пам'яткою Лондона. Лондон і Париж входять до числа найкращих міських туристичних напрямків у Європі, де у 2021 році зареєстровано найбільшу кількість ночівель серед усіх міст. Обидва є будинком для деяких з найбільш важливих національних культурних пам'яток та пам'яток країни, які допомагають залучити велику кількість міжнародних туристів [8].

Природний туризм також займає високе місце у списку найпопулярніших видів туризму. Багато туристів вважають за краще насолоджуватися красою природи, відвідувати національні парки, заповідники, гори та озера. Природний туризм дає змогу людям відкрити для себе нові місця та насолодитися чудовою природою. Активний туризм, як-от гірські походи, велосипедні прогулянки, водні види спорту, також набирає популярності. Багато туристів зацікавлені в активному та пригодницькому проведенні часу під час своєї подорожі. Такі види туризму дають змогу урізноманітнити відпочинок і випробувати нові емоції та враження.

Аналіз популярності різних видів туризму вимагає врахування факторів

віку та переваги туристів, сезонності, доступності та вартості подорожей. Також важливо враховувати нові тренди та віяння моди, які можуть впливати на популярність того чи іншого виду туризму. Загалом, аналіз популярності видів туризму дає змогу визначити тренди та переваги туристів, а також виявити потенційні нові напрями для розвитку туристичної індустрії. За останній рік проведено дослідження популярності різних видів туризму. Було отримано такі дані: авіаційний туризм – 30 % загальної кількості подорожей; піший туризм – 25 % від загальної кількості подорожей; пляжний туризм – 20 % від загальної кількості подорожей; гірськолижний туризм – 15 % від загальної кількості подорожей; круїзний туризм – 10 % загальної кількості подорожей. З огляду на ці дані, можна зробити висновок, що найбільш популярними видами туризму є авіаційний та піший туризм, які становлять понад половину всіх подорожей за останній рік. Однак пляжний, гірськолижний та круїзний туризм також залишаються затребуваними та мають значний попит.

Умови навколишнього природного середовища активно застосовуються з метою відновлення ресурсів, зміни поглядів та подолання стресових станів, цей фактор зумовлює виникнення та активне поширення у психологічній практиці нового виду туризму – психологічного. Під «psy-туризмом» мають на увазі передусім відпочинок із психологічним супроводом, тісно переплетений із програмою особистісного зростання. Це відпочинок на новому, глибинному рівні, з відкриттям нових знань не тільки про місце перебування, в яке вирушаєш, а й передусім нових знань про себе. За допомогою психоло-

гічних та психотерапевтичних методів, що дають змогу трансформувати зовнішній досвід у внутрішній та допомагають прийняти нові знання про себе, відновити психоемоційні ресурси.

Метою психологічного туризму є досягнення внутрішньої цілісності та гармонії людини (розуміння та прийняття людиною себе, більшої наповненості та свідомості життя, усвідомлення своїх фізичних та особистісних можливостей, покращення контактів із зовнішнім світом) за допомогою психологічного супроводу туриста та використання відновлювальних ресурсів середовища. Повертаючись додому, після такої подорожі людина відчувається емоційно, духовно і фізично оновленою, сповненою нових свіжих ідей, бажанням творити, працювати і досягати нових намічених цілей. У цьому сенсі можливість зміни стресогенної обстановки міського середовища і відновлення психологічних ресурсів – одна з найважливіших і дуже цінних переваг туризму як психотерапевтичного напрямку.

Висновки. Суперечності між різноманітними підходами до вивчення психологічного змісту туризму, з одного боку, та недостатністю дослідження туризму як цілісної реальності, яка має багатий психологічний зміст, – з іншого, визначає суть наукової проблеми, і зокрема актуальність дослідження психологічного відношення як основного психологічного змісту туризму. Вирішення поставленої проблеми дасть можливість людині опанувати способи раціонального та конструктивного управління своїм дозволенням зі збереження психологічного благополуччя, самореалізовуватися в плануванні та здійсненні турів та найбільш повному

здійсненні своїх інтенцій та бажань.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Зеленцова О. В. Психологія малих груп. Взаємини у туристичній групі. URL: <http://www.geolink-group.com/tourclub/library/psychology.html>

2. Holden A. *Tourism Studies and the Social Sciences*. London: Routledge, 2005.

3. Angyal A. *Foundations for Science of Personality*. New York: The Commonwealth Fund, 1941

4. Tony S. M. Tse. Does Tourism Change Our Lives? *Journal Asia Pacific Journal of Tourism Research*. 2014. Vol 9. P 989-1008.

5. Chuandong H. *Tourism: An Explanation of Evolutionary Psychology* *Tourism Tribune*. 2013. Vol 28 (9). P. 102–108.

6. Bianchi C. Solo Holiday Travellers: Motivators and Drivers of Satisfaction and Dissatisfaction. *International Journal of Tourism Research*. 2015. Vol 4, P. 17–32. DOI: 10.1002/jtr.2049

7. Global travel spending 2019–2022 By Statista Research Department, November 7, 2023. URL: <https://www.statista.com/aboutus/our-research-commitment>

8. The most visited museums in Europe 2019–2022. Published by Statista Research Department, September 20, 2023.

URL: <https://www.statista.com/aboutus/our-research-commitment>

tourclub/library/psychology.html

2. Holden, A. (2005). *Tourism Studies and the Social Sciences*. London: Routledge.

3. Angyal, A. (1941). *Foundations for Science of Personality*. New York: The Commonwealth Fund.

4. Tony, S. M. Tse. (2014). Does Tourism Change Our Lives? *Journal Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 9, 989–1008.

5. Chuandong, H. (2013) *Tourism: An Explanation of Evolutionary Psychology* *Tourism Tribune*, 28 (9): 102–108.

6. Bianchi, C. (2015). Solo Holiday Travellers: Motivators and Drivers of Satisfaction and Dissatisfaction. *International Journal of Tourism Research*, 4, 17–32. DOI: 10.1002/jtr.2049.

7. Global travel spending 2019–2022 By Statista Research Department, November 7, 2023. URL: <https://www.statista.com/aboutus/our-research-commitment>

8. The most visited museums in Europe 2019–2022. Published by Statista Research Department, September 20, 2023. URL: <https://www.statista.com/aboutus/our-research-commitment>

REFERENCES

1. Zelentsova, O.V. *Psykhohohiya malykh hrup. Vzayemyny u turystychniy hrupi* [Psychology of small groups. Relations in a tourist group].

URL: <http://www.geolink-group.com/>

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF TOURISM DEVELOPMENT: THE INFLUENCE OF THE ENVIRONMENT ON THE PSYCHO- EMOTIONAL STATE OF THE TOURIST

Viktoriia Khudaverdiyeva

Abstract. *The practice of organizing tourist activities shows that at the present stage, the need to focus attention on the psychological component of tourism is becoming more and more important. The article describes the theoretical and methodological principles of the influence of the environment on the tourist's psycho-emotional state, his cognitive and reflective activity. The applied component of the psychology of tourism should become a unique section of social psychology, dedicated to the study of relationships both at the stage of preparation and during the trip. At the same time, not only the organization of the trip in general, but also the consumption of individual services by the tourist should be subject to psychological study. The object of applied psychology of tourism should be various aspects of tourist activity, carried out taking into account the psychological characteristics of a potential tourist.*

Such aspects and phenomena as social environment, personal environment, psychology of business communication, social psychology, psychological tourism are studied. At the same time, the issue of the impact of the environment on the tourist in the socio-psychological aspect is insufficiently studied, the psycho-emotional interaction of the tourist with the surrounding world is not considered comprehensively in the scientific literature. Ensuring the psychological compatibility of the tourist and the psycho-emotional impact of the environment is the most important condition for the development of the tourism industry. Psychoanalysis of the client is considered as the basis for the formation of a marketing strategy in the field of providing tourist services, which is based on the harmonization of the type and nature of the service, and the psychophysiological and worldview characteristics of the individual. Reality shows that in order to improve the effectiveness of the travel agency, it is necessary to know about the motivational basis of the potential client's choice of this or that tourist product, about his expectations from the trip.

Keywords: *tourism, tourist, environment, psychology of tourism, human psyche.*

Відомості про автора:

Худавердієва Вікторія Анатоліївна, кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри туризму (Державний біотехнологічний університет, м. Харків, Україна), e-mail: viki75807@gmail.com

ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-0100-5079>

Information about the author:

Khudaverdiyeva Viktoriya Anatolyivna, Cand. econom. Science, docent (State biotechnological university (SBTU), Kharkiv, Ukraine), e-mail: viki75807@gmail.com

ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-0100-5079>

ТЕМАТИЧНІ НАПРЯМКИ

СЕРІЇ «ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ»:

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО

СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО:

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ТА ШЛЮБУ

ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

З ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

ПСИХОЛОГІЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ

Наукове видання

ВІСНИК
ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

Серія
ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Випуск 2(3)

Головний редактор
проф. Вікторія Оверчук

Комп'ютерна верстка
Кристина Стеценко

*Підписано до друку 1.03.2023 р.
Формат 70×100/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Гарнітура Times New Roman
Умов. друк. арк. 9,75.
Тираж 200 прим. Зам. № 639.*

*Віддруковано у друкарні
Центр оперативного друку
«Документ Принт»
на замовлення видавництва
ФОП Кушнір Юлія Володимирівна,
свідоцтво про реєстрацію суб'єкта видавничої
справи ДК №5909 від 21.12.2017 р.
м. Вінниця, вул. Академіка Янгеля, 4, 1-й поверх, оф. 114.
Тел. 067 390 20 88, admin@docuprint.co.u*