

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ISSN 2312-8437

# ПРОБЛЕМИ ГУМАНІТАРНИХ НАУК

Психологія. Випуск 51

Збірник наукових праць  
Дрогобицького державного педагогічного  
університету імені Івана Франка



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2023

УДК 009+1+4+15+93  
Д75

Рекомендовано до друку вченою радою  
Дрогобицького державного  
педагогічного університету імені Івана Франка  
(протокол № 7 від 18 травня 2023 р.)

Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка «Проблеми гуманітарних наук. Психологія» є фаховим виданням, індексується у міжнародній науко-метричній базі даних Index Copernicus International.

Для викладачів, науковців, студентів.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації КВ № 24469-14409Р від 09.06.2020 року Державного комітету інформаційної політики, телебачення та радіомовлення України.

На підставі Наказу Міністерства освіти та науки України № 1166 від 23 грудня 2022 року (додаток 3) збірник наукових праць внесений до переліку фахових видань категорії «Б». Спеціальність: 053 – Психологія.

Відповідальність за достовірність наведених у публікаціях фактів, дат, найменувань, прізвищ, імен, цифрових даних несуть автори статей. Думка редакційної колегії може не збігатися з думкою авторів.

**Проблеми гуманітарних наук. Психологія** / ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Роман Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2023. Вип. 51. 142 с. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1>.

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE  
DROHOBYCH IVAN FRANKO STATE  
PEDAGOGICAL UNIVERSITY

ISSN 2312-8437

# PROBLEMS OF HUMANITIES

Psychology. Issue 51

a collection of scientific articles  
Drohobych Ivan Franko  
State Pedagogical University



Publishing House  
“Helvetica”  
2023

UDC 009+1+4+15+93

D75

Recommended for printing by Academic Council  
of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University  
(18 May 2023, Minutes № 7)

“Problems of Humanities. Psychology” a collection of scientific articles of the Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University is a scientific professional edition, registered in the international scientometric database Index Copernicus International.

For teachers, scientists, students.

Certificate of state registration of the printed mass media of the CU № 24469-14409P dated June 9, 2020 of the State Committee for Information Policy, Television and Radio Broadcasting of Ukraine.

A collection of scientific articles is included in the “B” (Decree of MES No. 1166 (Annex 3) dated 23.12.2022). Specialty: 053 – Psychology.

The authors of the articles are responsible for the authenticity of the facts, dates, names, surnames, names, and digital data contained in the publications. The opinion of the editorial board may not coincide with the views of the authors.

**Problems of Humanities. Psychology** / Nadiya Skotna (Editor-in-chief), Roman Khavula (Editor of the series) and others. Drohobych : Editorial-Publishing Department of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 2023. Issue 51. 142 p. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1>.

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Скотна Надія Володимирівна** – доктор філософських наук, кандидат психологічних наук, професор кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка (головний редактор).

**Галян Олена Іванівна** – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.

**Карпенко Євген Володимирович** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології, Львівський державний університет внутрішніх справ.

**Савчин Мирослав Васильович** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.

**Mirucka Beata (Міручка Беата)** – доктор габілітований, професор кафедри психотерапії та психології здоров'я, Інститут психології Люблінського католицького університету Івана Павла II, Польща.

**Хавула Роман Михайлович** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.

**Асєєва Юлія Олександрівна** – доктор психологічних наук, в.о. завідувача кафедри мовної та психолого педагогічної підготовки, Одеський національний економічний університет;

**Стець Валентина Іванівна** – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка;

**Подоляк Наталія Михайлівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка;

**Гриник Ірина Ярославівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.

## EDITORIAL BOARD

**Skotna Nadiia Volodymyrivna** – Doctor of Philosophical Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Professor at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (Chief Editor);

**Halian Olena Ivanivna** – Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University;

**Karpenko Yevhen Volodymyrovych** – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor at the Department of Practical Psychology, Lviv State University of Internal Affairs;

**Savchyn Myroslav Vasylovych** – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University;

**Mirucka Beata** – Dr hab., Professor at the Department of Psychotherapy and Health Psychology of the Institute of Psychology, John Paul II Catholic University of Lublin, Poland;

**Khavula Roman Mykhailovych** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University;

**Asieieva Yuliia Oleksandrivna** – Doctor of Psychological Sciences, Acting Head of the Department of Language and Psychological-Pedagogical Training, Odesa National Economic University;

**Stets Valentyna Ivanivna** – Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University;

**Podoliak Nataliia Mykhailivna** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University;

**Hrynyk Iryna Yaroslavivna** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University.

## ЗМІСТ

<b>Абсалямова Лариса.</b> Психологічна характеристика почуття заздрості в сучасному науковому дискурсі.....	11
<b>Борець Юлія, Кухар Тетяна, Палагнюк Ольга.</b> Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців соціономічного профілю.....	19
<b>Борисенко Зоряна, Гринців Мар'яна.</b> Роль та специфіка консультативної роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами.....	25
<b>Власенко Олена.</b> Емпіричне дослідження рівня професійної ввічливості продукування професійних повідомлень майбутніми менеджерами.....	33
<b>Гриник Ірина.</b> Емпіричне дослідження психологічних аспектів дауншифтингу у трудових колективах.....	39
<b>Данилюк Іван, Предко Вікторія, Трайно Ростислав.</b> Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни.....	46
<b>Єрмакова Наталія, Дворніченко Лариса.</b> Теоретичні аспекти вивчення феномену студентської прокрастинації у зарубіжній психології.....	53
<b>Коваленкова Алла.</b> Специфічні особливості складних життєвих ситуацій.....	59
<b>Лохвицька Любов, Кролівець Юлія, Дем'яненко Світлана.</b> Підготовка до професійної діяльності психолога закладу дошкільної освіти: сучасні виклики та напрями поліпшення.....	66
<b>Мазяр Олег.</b> Смысловая імітаційність у процесі мислення.....	76
<b>Мостова Тетяна.</b> Психологічні методи подолання професійної фрустрованості у вчителів початкової школи.....	82
<b>Подоляк Наталія, Борисенко Зоряна.</b> Психологічні аспекти емоційного вигорання в педагогічній діяльності.....	90
<b>Савчин Мирослав, Заблоцька Світлана, Замішак Марія.</b> Суб'єктивна концепція власного здоров'я дорослого як фактор фізичної самореабілітації.....	96
<b>Sazonova Irina.</b> Rehabilitation environment as a factor in preventing the consequences of traumatic events and promoting post-traumatic growth of children affected by warfare.....	104
<b>Сторож Вікторія.</b> Психологічні особливості емпатії майбутніх фахівців соціономічної сфери.....	109
<b>Хавула Роман.</b> Психологічний аналіз самотності та усамітнення в юнацькому віці.....	115

<b>Чорна Ірина, Олешко Людмила. Психологічні особливості дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій.....</b>	<b>121</b>
<b>Чорний Михайло. Діагностика мотиваційного компонента психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами.....</b>	<b>126</b>
<b>Шмаргун Віталій, Гассаб Оксана. Основні характеристики корпоративної культури в малих організаціях.....</b>	<b>131</b>



## CONTENTS

<b>Absalyamova Larisa.</b> Psychological description of sense of envy in the modern scientific discourse.....	11
<b>Borets Yulia, Kukhar Tetyana, Palahnyuk Olha.</b> Theoretical analysis of the problem of psychological well-being and meaningful orientations of future specialists in the socio-economic profile.....	19
<b>Borysenko Zoryana, Hryntsiv Maryana.</b> The role and specifics of consulting work with parents of children with special educational needs.....	25
<b>Vlasenko Olena.</b> Empirical study of the level of professional politeness in the production of professional messages by future managers.....	33
<b>Hrynyk Iryna.</b> Empirical study of psychological aspects of downshifting in labor teams.....	39
<b>Danyliuk Ivan, Predko Viktoria, Trayno Rostislav.</b> Characterization of the main structural manifestations of personality hardiness in the conditions of war.....	46
<b>Yermakova Nataliia, Dvornichenko Larysa.</b> Theoretical aspects of studying the phenomenon of students' procrastination in foreign psychology.....	53
<b>Kovalenkova Alla.</b> Specific features of difficult life situations.....	59
<b>Lokhvytska Liubov, Krolivets Yuliia, Demianenko Svitlana.</b> Pre-professional training of a psychologist in a preschool education institution: current challenges and directions of improvement.....	66
<b>Maziar Oleh.</b> Semantic imitability in the process of thinking.....	76
<b>Mostova Tetyana.</b> Psychological methods of overcoming professional frustration among primary school teachers.....	82
<b>Podoliak Nataliia, Borysenko Zoryana.</b> Psychological aspects of emotional burnout in teaching activities.....	90
<b>Savchin Myroslav, Zabolotska Svitlana, Zamishchak Maria.</b> The subjective concept of the own health of an adult as a factor of physical self-rehabilitation.....	96
<b>Sazonova Irina.</b> Rehabilitation environment as a factor in preventing the consequences of traumatic events and promoting post-traumatic growth of children affected by warfare.....	104
<b>Storozh Viktoriya.</b> Psychological characteristics of empathy of future specialists in the socio-economic sphere.....	109
<b>Khavula Roman.</b> Psychological analysis of loneliness and solitude in youth.....	115
<b>Chorna Iryna, Oleshko Lyudmila.</b> Psychological features of misadaptation of military servicemen – participants in combat actions.....	121

<b>Chorny Mykhailo.</b> Diagnostics of motivational component of psychological readiness of future social workers to work with clients.....	126
<b>Shmargun Vitalij, Gassab Oksana.</b> Main characteristics of corporate culture in small organizations.....	131

УДК 159.942.31

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.1>

*АБСАЛЯМОВА Лариса – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, Харків, Україна, індекс 61024 (lara.ab2011@ukr.net)*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8668-9552>

## ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЧУТТЯ ЗАЗДРОСТІ В СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ

**Анотація.** Одним з найбільших викликів серед різноманітних класифікацій заздрості є, власне кажучи, брак чітко сформульованої основи будь-якої конкретної класифікації. Відтак заздрість може розглядатися, наприклад, як «добра» чи «погана» з огляду на способи її переживання, її наслідки, мотивації заздрісного індивіда, як і моральні судження, культурні цінності та стереотипи, пов'язані з цим переживанням. Багато дослідників заздрості сходяться на думці, що це неприємна емоція, вивчаючи зокрема психологічні реакції на неї та наслідки для життя людини. Деякі автори, зокрема у царинах соціальної та організаційної психології, підкреслюють, що основою для класифікації заздрості є не її неприємне переживання індивідами, а радше її інтрапсихічні та зовнішні (щодо індивіда) наслідки, або ж те, як заздрісні індивіди та/або їхнє оточення реагують на власну заздрість. У нашій роботі ми розглянули відмінності у підходах різних наукових дисциплін щодо заздрості. У деяких наукових школах заздрість розглядається головним чином як небажана емоція, інші схильні визнавати як бажані, так і небажані її аспекти; зонайменше у кількох дисциплінах (еволюційна психологія та маркетинг) заздрість вважається передусім бажаною емоцією. Також було продемонстровано відмінності у дослідницьких баченнях у межах психологічних дисциплін: деякі дослідники розглядають заздрість як ворожу емоцію, інші вважають, що існує два типи заздрості, доброякісна та злаякісна. Деякі науковці наголошують, що існує лише один тип заздрості, який однак може призводити до різноманітних поведінкових та соціальних реакцій, залежно від низки як внутрішніх (інтрапсихічних), так і зовнішніх факторів. Однією з ключових ідей нашої роботи є те, що погляд на заздрість як на емоцію, яка може бути бажаною чи небажаною, не є принципово новим. Слід однак розуміти, що хоча двоїста природа заздрості відзначалася різними авторами ще з античних часів, лише у межах сучасних психологічних дослідженнях цієї емоції науковці явно та чітко обґрунтовують існування кількох різних типів заздрості.

**Ключові слова:** заздрість, почуття, емоція, переживання, мотивація, успіх, невдача, психологія.

*ABSALYAMOVA Larisa – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology, Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda, 29, Alchevskikh Str., Kharkiv, Ukraine, postal code 61024 (lara.ab2011@ukr.net)*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8668-9552>

## PSYCHOLOGICAL DESCRIPTION OF SENSE OF ENVY IN THE MODERN SCIENTIFIC DISCOURSE

**Abstract.** One of the most vivid challenges for various classifications of envy is that, strictly speaking, there is a lack of a clearly formulated basis of any specific classification. Envy can be examined consequently, for example, as “good” or “bad” taking into account the methods of its experiencing, its consequences, motivations of envious individual, as well as moral judgments, cultural values and stereotypes related to this experiencing. Many researchers of envy agree that

*it is an unpleasant emotion, studying in particular psychological reactions and consequences for human life. Some authors, particularly in social and organizational psychology, underline that basis for classification of envy is not its unpleasant experiencing by individuals, but rather its intrapsychic and external (in relation to an individual) consequences, or how envious individuals and/or their surroundings react on one's own envy. In our work we considered differences in approaches of various scientific disciplines in relation to envy. In some schools of academic thought envy is examined mainly as undesirable emotion, while others are inclined to acknowledge its as desirable together with undesirable aspects; at least in a few disciplines (evolutional psychology and marketing) envy is considered foremost as a desirable emotion. Also we have demonstrated differences in research perspectives within the limits of psychological disciplines: some researchers examine envy as hostile emotion, while others consider that there are two types of envy, of good quality and malignant one. Some scientists mention that there is only one main type of envy, which however can result in various behavioral and social reactions, depending on several internal (intrapsychic) and external factors. One of key ideas of our work is that look on envy as an emotion which can be desirable or undesirable, is not fundamentally new. However, it should be clear that although ambivalent nature of envy was noted by different authors yet from ancient times, only within the framework of modern psychological research of this emotion scientists clearly and explicitly substantiate the existence of several different types of envy.*

**Key words:** *envy, feeling, emotion, experience, motivation, success, failure, psychology.*

**Постановка проблеми.** Одним з найбільших викликів серед різноманітних класифікацій заздрості є, власне кажучи, брак чітко сформульованої основи будь-якої конкретної класифікації. Відтак заздрість може розглядатися, наприклад, як зазначає Палавер (Palaver, 2005), як «добра» чи «погана» з огляду на способи її переживання, її наслідки, мотивації заздрісного індивіда, як і моральні судження, культурні цінності та стереотипи, пов'язані з цим переживанням. Далі у нашій роботі ми ще повернемося до цього пункту, однак наразі слід відзначити, що саме брак чіткого обґрунтування кожної понятійної моделі, неузгодження між різними моделями та брак чіткості в межах самих класифікацій призводять до теоретичної нечіткості у розумінні природи заздрості. Наприклад, якщо заздрість є «злою», то чи може дослідник називати заздрісну людину злостивою? Подібні класифікації імпліцитно передбачають, що емоція сама по собі є перевагою чи недоліком, і що заздрісні люди є добрими/лихими та (або) моральними/аморальними.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Багато дослідників заздрості сходяться на думці, що це неприємна емоція, вивчаючи зокрема психологічні реакції на неї та наслідки для життя людини (Hamman, 2013). Деякі автори, зокрема у царинах соціальної та організаційної психології, підкреслюють, що основою для класифікації заздрості є не її неприємне переживання індивідами, а радше її інтрапсихічні та зовнішні (щодо індивіда) наслідки, або ж те, як заздрісні індивіди та/або їхнє оточення реагують на власну заздрість. Коли реакції на заздрість є небажаними, тоді сама емоція розглядається як негативна, погана, злісна, чорна, шкідлива тощо. Коли ж реакції є бажаними, тоді заздрість тлумачиться як позитивна, добра, хороша, висока, біла, незлостива тощо.

Таким чином, у межах нашої роботи ми розглядатимемо заздрість як бажану чи небажану емоцію. Ми визначаємо заздрість як бажану, коли вона сприймається як емоція, яка призводить до конструктивних реакцій особистості, як-от наполегливіше працювати, скорочувати розрив між собою та людиною, якій заздрять, через саморозвиток, покращувати психологічний клімат у родині/трудовому колективі/громаді тощо. Натомість небажану заздрість ми розглядаємо як таку, яка сприймається як фактор-призвідник до типів поведінки чи міжособистісної взаємодії, що можуть завдавати шкоди іншій людині та/або бажаному предмету чи стану речей. Хоча саме поняття (не)бажаності вочевидь належить до ціннісних суджень, наше робоче визначення насамперед стосується поведінкових результатів заздрості, а не емоції самої по собі чи індивіда, який її переживає. Відтак, на наше переконання, такий принцип класифікації є точнішим, аніж дихотомія доброякісної/злостивої заздрості.

**Мета статті** – представлення результатів теоретичного аналізу проблеми заздрості в психологічній перспективі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Враховуючи те, що психологія сама по собі є мультидисциплінарною цариною, в ній існують такі напрямки, течії та окремі дослідники, які розглядають заздрість як принципово небажану емоцію. Інші ж науковці, втім, вбачають, що заздрість може бути чи не бути небажаною, зокрема через її наслідки для індивіда-заздрісника та об'єкта його заздрості (іншої людини, предмета чи стану речей), її болісне переживання, її аморальні спонуки; втім, принципово не виключається і можливість того, що іноді заздрість може бути джерелом корисних результатів для заздрісника та/або об'єктів заздрості.

**Психоаналітична традиція.** Психоаналітик Мелані Кляйн визначає заздрість як «сердце відчуття того, що інша людина володіє та насолоджується чимось бажаним – заздрісний імпульс, який спонукає відібрати це або ж зіпсувати» (Klein, 1957, с. 34). Дослідниця описує заздрість як внутрішньо притаманний та всеохопний стан, спроможний включати в себе ненависть до всього. Для Кляйн заздрість не має (і принципово не може мати) конструктивної цінності, вона псує будь-яку спроможність для радості та розвитку і є безумовно деструктивним імпульсом. Варто зазначити, що багато сучасних психоаналітиків продовжують розглядати заздрість саме у такій перспективі.

Втім, у класичні психоаналітичній думці є і інші погляди щодо заздрості. Так, Юнг розглядав заздрість як емоцію, яка здатна компенсувати низький ієрархічний статус заздрісної людини, відтак захищаючи его індивіда та його образ власного Я. Більше того, як відзначає Андерсон, «через виклики та суперництво з іншими, які мають (або видаються такими, що мають) вищі спроможності порівняно з власними, заздрість здатна призводити індивіда до розвитку нових навиків та спроможностей» (Anderson, 1997, с. 365). Хоча Юнг писав про конструктивні властивості заздрості, він також визначав і патологічну, деструктивну заздрість, яка трапляється лише тоді, коли заздрісна людина не має іншого способу захистити власне его від ураження, окрім як загрожувати іншій людині. На думку Андерсона, заздрість не є принципово «злою», він розглядає її радше як фактор розвиткової мотивації, який підштовхує людину до розкриття власного потенціалу. Заздрість, на думку вченого, стає патологічною, коли виникає перебільшений потяг до індивідуального виживання.

Деякі психоаналітики закликають колег-науковців відокремлювати емоцію заздрості як таку від її результатів, зокрема поведінкових. Наприклад, Берман описує (Berman, 2007) заздрість як неприємну емоцію (біль, смуток, гнів), яка виникає зі сприйняття значної відмінності (розриву) між станами чи характеристиками самого індивіда та відповідними станами/характеристиками тих, на кого спрямовано заздрість. Заздрість виникає з порівняння індивіда та його оточення, постаючи як сприйняття власної нижчості на противагу сприйнятій вищості інших. Таким чином, зазначає Берман, поведінкові прояви заздрості як емоції є предметом психологічних відмінностей, заснованих на особистісних характеристиках та процесах індивідуального розвитку. Таке визначення охоплює як біль самої заздрості як емоції, так і реакції на неї, що є предметом впливу різноманітних факторів, як-от самооцінка, спроможність до міжособистісних взаємодій, усвідомлення власної заздрості та управління нею, і зрештою, прагнення до самоактуалізації.

Більше того, як відзначає Лазарус (Lazarus, 1991), заздрість містить у собі складову частину сподівання або ж надії на те, що вдасться вирівняти сприйманий індивідом розрив між дійсним та бажаним, досягнувши останнього.

У цій якості сподівання працює як ще одна мотивуюча сила заздрості, оскільки у той час як інші особистісні та ситуаційні фактори є зовнішніми відносно заздрості, сподівання виступає частиною самої цієї емоції. Відтак і реакції на заздрість мотивовані як факторами, які не мають прямого стосунку до емоційного переживання (особистісними), так і тими, які внутрішньо притаманні самій цій емоції.

**Еволюційна психологія.** Еволюційні психологи розглядають заздрість як функціональну емоцію, необхідну для виживання. Дельпріоре, Гілл та Басс виявили (Delpriore, Hill, & Buss, 2012), що заздрість допомагає індивідам розпізнавати важливі царини у їхньому житті, де вони перебувають у ситуації конкурентного відставання, і мотивує до його скорочення. Через обмеженість ресурсів індивіди схильні оцінювати власне становище насамперед відносно інших, які розглядаються як імовірні конкуренти. Виявивши таким чином, що власна відносна позиція є нижчою, і об'єкти чи характеристики порівняння є принципово важливими для інтрапсихічної адаптації, індивід набуває потенційної мотивації до здобуття бажаного ресурсу.

Більше того, відзначають Дельпріоре, Гілл та Басс (Delpriore, Hill, & Buss, 2012), коли це сприяє власній адаптації, люди також прагнуть відбирати певні ресурси у інших. Еволюційна перспектива пояснює ключові характеристики заздрості у термінах функціональності. Наприклад, ворожість та злі наміри, типово притаманні заздрості, призначені допомагати заздрісній людині у підвищенні власної адаптивності та шансів на виживання. Також приховування цієї емоції від інших допомагає «зберегти обличчя» і збільшити ймовірність того, що інші люди допоможуть заздрісній особі покращити її відносне становище.

Таким чином, із еволюційної перспективи у психології головною метою заздрісної людини є радше покращення власних конкурентних позицій, аніж безпосередньо завдання шкоди чи збитку іншій особі. Хоча заздрість може призводити до шкоди чи збитку іншим людям, це переважно робиться для забезпечення власного виживання, а не зі злого умислу як такого. Заздрість, як пишуть Герей та Морі (Garay & Mori, 2011), також може спричинитися до соціальних вигід та здобутків, наприклад, будучи фактором мотивації до добродійності чи волонтерської діяльності.

**Соціальна психологія.** Більшість соціально-психологічних досліджень заздрості засновані на принципі соціального порівняння та теорії підтримки самооцінки. Згідно з цими підходами, заздрість є результатом невігідного порівняння індивіда зі схожим до себе, але кращим іншим у особистісно релевантній життєвій сфері. Багато соціальних психологів спираються на визначення заздрості, яке сформулювали Сміт та Перрот: «Заздрість має місце тоді, коли людині бракує чогось кращого, що є у інших – особистої якості, досягнення чи володіння – і така людина або прагне це здобути, або хоче втрати цього іншими» (Smith, Parrott, Diener, Hoyle, & Kim, 1999, с. 1010). Емоція заздрості характеризується дослідниками як констеляція кількох чітких афективних складників, які можуть зокрема включати в себе почуття приниження, прагнення чогось, ресентимент до певних обставин/ситуацій та злий умисел щодо об'єктів заздрості, який іноді супроводжується почуттями провини, заперечення чи тривожності щодо негідності такого умислу.

У цьому визначенні Перрот та Сміт відзначають, що заздрість може включати в себе бажання позбавити іншу людину її переваги над заздрісником, допускаючи однак і можливість заздрості без завдання шкоди чи збитку. Як і в інших дисциплінах, в соціальній психології існує дихотомія заздрості як бажаної чи небажаної.

Пропоненти заздрості як небажаної емоції (яку часто називають «злаякісною», «чорною» чи «ворожою» заздрістю) стверджують, що не існує бажаних, «доброякісних» її форм. Добраякісна заздрість у межах такого підходу розглядається як відповідник підкорення чи некритичного захоплення. Кастельфранчі та Мічелі наголошують (Castelfranchi & Miceli, 2009), що заздрість включає в себе ворожість та злий умисел щодо іншої людини через а) переконання, що об'єкт заздрості є джерелом нижчого, підлеглого становища заздрісника, та б) бажання відібрати цю сприйману перевагу у іншого.

Кастельфранчі та Мічелі додають (Castelfranchi & Miceli, 2009) до переживання заздрості почуття «безпомічної нижчості» – коли людині здається, що вона ніколи не зможе досягнути бажаного об'єкта, становища, володіння чи характеристики, і що їй завжди доведеться займати нижче становище порівняно з тими, кому людина заздрить. На думку авторів, заздрісна людина вбачає себе в цілому (а не лише за певною конкретною ознакою чи властивістю) нижчою за ту, котрій заздрить. Конкретні соціальні порівняння, які підкреслюють та підживлюють заздрість, роблять це відчуття нижчості ще більш виразним, відтак перетворюючи об'єкти заздрості на зручні цілі для ворожості. Перрот наголошує (Parrott, 1991) на негативному впливі соціального порівняння на індивідуальний образ Я, оскільки таке порівняння розкриває недоліки індивіда, у т.ч. соціальні та поведінкові; таке бачення відрізняється від перспективи Кастельфранчі та Мічелі (Castelfranchi & Miceli, 2009), оскільки не торкається переконань індивіда щодо можливості досягти бажаної переваги.

Пропоненти заздрості як бажаної емоції (яку часто називають також «незлостивою», «високою», «білою», «доброякісною» заздрістю) розглядають її як болісне бажання мати те, що є у інших людей. Так, Крусіус та Муссвейлер визначають (Crusius & Mussweiler, 2012) добраякісну сторону заздрості як «підвищену мотивацію досягти чогось кращого, що є у інших людей, та покращити таким чином власне становище». Ван де Вен та Зееленберг описують (van de Ven, Zeelenberg & Pieters, 2012) такий тип заздрості як «незлаякісну форму, спрямовану

на покращення власного становища індивіда». Як відзначає Лазарус (Lazarus, 1991), подібні визначення фокусуються на мотивах, ігноруючи почуття людини, які є ключовим елементом будь-якої емоції.

Дослідники, які виділяють «доброякісний» тип заздрості, зауважують, що, як і «злаякісна» заздрість, вона також викликає неприємні почуття, однак часто досвідчується людиною як надихаюча, мотивуюча та в цілому менш негативна, аніж «чорна» заздрість. Прихильники концепції «білої заздрості» згоджуються, що вона принципово відрізняється від «чорної» браком ворожості та злого умислу, які є ключовими ознаками останньої.

Більше того, як наголошують ці науковці, ключовою внутрішньою мотивацією «доброякісної» заздрості є здобуття бажаного об'єкта, у той час як «злаякісна» характеризується передусім мотивацією відібрати бажане у того, кому заздять.

Ван де Вен та ін. виявили (van de Ven, Zeelenberg & Pieters, 2012), що доброякісна заздрість виникає тоді, коли набуття предмету заздрості є справедливим та заслуженим, та коли заздрісник чи заздрісниця відчуває власний контроль над зміною ситуації, яка й викликає цю заздрість. Перрот додає (Parrott, 1991) у таке визначення власну усвідомлену відповідальність людини за відсутність бажаної переваги як необхідну умову переживання доброякісної заздрості. Зв'язок між заздрістю та нечесністю, як відзначає Роулз (Rawls, 1971), є однією з важливих точок незгоди серед дослідників заздрості; так, деякі автори схильні вважати, що коли ситуація сприймається як несправедлива, то емоція на виході виявляється не заздрістю, а почуттям ресентименту. Як зауважують Зееленбарг та Пітерс (van de Ven, Zeelenberg & Pieters, 2012), відмінність «доброякісної» заздрості від інших, схожих та тісно пов'язаних емоцій, як-от почуття нижчості, захоплення та ресентимент, залишається не повністю зрозумілим.

Інші соціальні психологи розглядають заздрість як таку, що призводить як до бажаних, так і до небажаних результатів. Ці автори переконані, що хоча сама заздрість може бути охарактеризована почуттями нижчості, ворожості та болю, її наслідки (результати) не обов'язково мають бути деструктивними. Радше, залежно від різноманітних особистісних та ситуаційних факторів, реакції на заздрість можуть бути або конструктивними, або деструктивними. Іншими словами, заздрість розглядається як емоція, важлива для психічного функціонування індивіда. Наприклад, Гайдер вбачає (Heider, 1958) головну мету заздрісної людини у зменшенні розриву відносно об'єкта заздрості, що може досягатися двома головними способами: або зміщенням іншої людини до власної нижчої позиції, або підняттям себе до вищої позиції іншого, якому заздять.

Ліч розглядає (Leach, 2008) заздрість як бажання певних активів та/або переваг, яких бракує у заздрісника/зздрісниці, поєднане з почуттям гніву щодо цього несправдженого бажання. Однак, на відміну від інших авторів (як-от Мічелі та Кастельфранч (Miceli & Castelfranchi, 2002)), Ліч вважає, що злий умисел не є сутнісно необхідним елементом заздрості, а радше виступає як її ймовірний результат; таким чином дослідник розрізняє неприємне переживання заздрості та її практичні результати.

Деякі соціальні науковці розглядають заздрість як розвиткове явище, припускаючи, що переживання заздрості може змінюватися з часом. На нашу думку, це доволі цікавий підхід щодо заздрості, який може показувати, яким чином процеси оцінювання впливають на переживання заздрості та реакції на цю емоцію, що своєю чергою дає зворотний зв'язок щодо оцінки нововиниклої ситуації. Такі часові зміни у переживанні заздрості уможливають досвід як «доброякісної», так і «злаякісної» заздрості на різних відрізках життєвої траєкторії індивіда.

Слід зазначити, однак, що не всі реакції-відповіді, які виникають із одних і тих самих умов і можуть мати схожі наслідки, слід класифікувати як «зздрість». По-перше, сама ідея того, що однакові обставини здатні призводити як до «злаякісної», так і до «доброякісної» заздрості, потенційно спроможна ще більше розмивати відмінності між цими окресленими типами емоцій. По-друге, як нагадує Фріда, варто звертати увагу на те, що не всі емоції, досвідчувані у відповідь на заздрісногенну подію чи ситуацію, є лише і тільки заздрістю (Frijda, 2009). Під час переживання емоційного епізоду емоції можуть змінюватися: наприклад, пряме безпосереднє соціальне порівняння може негайно викликати заздрість, яка змінюється гнівом, який змінюється соромом, який знову змінюється заздрістю, і так далі; або ж залишатися відносно стабільними, як-от заздрість, яка триває місяцями чи й роками, періодично послаблюючись чи посилюючись.

Ми схильні згодитися з Гугланд та іншими у тому, що емоція заздрості еволюціонує з плином часу, і наголошуємо на важливості встановлення більш чітких меж між власне заздрістю та іншими супутніми емоціями, досвідчуваними під час ситуацій, описуваних як епізоди заздрості. Ми також припускаємо, що заздрість може перетворюватися на сентимент, або, як пишуть Зоннеман та ван Гузен, «схильність до емоційних реакцій-відповідей на певний об'єкт». Якщо йдеться про сентимент, то людина здатна переживати його щодо іншої людини, групи людей чи предметів без жодних соціальних порівнянь; таким чином, зауважують Вольф та Глік, сентиментальні реакції можуть тривати роками.

Як зазначають Гарріс та Саловей (Harris & Salovey, 2008), погляд на заздрість як на хорошу (бажану, доброякісну) чи погану (небажану, злоякісну) значною мірою залежить від того, яким визначенням заздрості керується дослідник та/або які критерії доброго чи поганого використовує. По-перше, заздрість може бути вигідною чи корисною для однієї людини, однак шкідливою/збитковою для іншої – наприклад, заздрісник чи заздрісниця може зазнавати емоційних страждань, а людина, якій заздрять, почуватиметься при цьому ще краще. Таким чином, критерій бажаності теж не є абсолютним, коли йдеться про заздрість.

По-друге, коли дослідники обговорюють різні типи заздрості, виникає також питання, чому такі різні переживання отримують фактично одну й ту саму назву. Зрештою, багато неприємних емоцій так само мають подвійну природу у плані того, наскільки сприятливими чи шкідливими є їхні наслідки. Наприклад, сором є емоцією, яка показує, що людина вчинила якийсь моральний переступ, і відтак може призводити до самозасудження, уникання інших людей, та звинувачення інших у скоєному переступі. З іншого боку, сором також здатен призвести до поцінування інших людей та відновлення соціальної гармонії після скоєного, як і утримувати індивіда від повторних негативних вчинків. Таким чином, сором може викликати як деструктивні, так і конструктивні реакції, у т.ч. поведінкові, однак науковці не говорять про «доброякісний» та «злоякісний» сором. Натомість дослідники цієї емоції намагаються з'ясувати, що саме робить реакції-відповіді на сором конструктивними чи деструктивними, і як спрямувати їх у напрямку більшої конструктивності.

Таким чином вбачається, що численні терміни, використовувані для опису заздрості, охоплюються однією з двох основних концептуалізацій – заздрість, яка призводить до деструктивних реакцій, та заздрість, яка призводить до конструктивних реакцій – і що у багатьох підходах ці концептуалізації співіснують принаймні частково. Емпіричні дослідження заздрості у соціальній психології – одній із наукових дисциплін, яка вивчає заздрість як таку, що здатна призводити як до конструктивних, так і до деструктивних реакцій – показують, що більшість дослідників розглядають заздрість з негативної перспективи, закономірно з'ясовуючи негативні її наслідки. Наприклад, було виявлено, що заздрість може призводити до неетичної поведінки, обману, погіршення обстановки у професійних колективах та ерозії лідерства; виявлено також позитивний зв'язок із поведінкою, скерованою на шкоду та приниження людей, яким заздрять, навіть якщо це відбувається при значних збитках для самого заздрісника чи заздрісниці. Крім того, дослідники відзначають, що заздрість спроможна завдавати шкоди процесам навчання та розвитку, зменшувати обсяг та різноманіття когнітивних ресурсів.

Варто відзначити, що існують нейтральні визначення заздрості, які не спираються на оціночні судження щодо заздрості як бажаної чи небажаної, доброякісної чи злоякісної, білої чи чорної тощо, натомість відображаючи біль, притаманний заздрості як емоції, та відкриття можливостей (потенцій) різноманітних способів або ж траєкторій впоратися з таким емоційним дискомфортом, притому деякі з цих способів/траєкторій можуть бути конструктивними, а деякі деструктивними. Як і Берман (Berman, 2007), ми переконані, що індивідуальні реакції на заздрість визначаються розвитковими та ситуаційними факторами, і що однією з ключових задач фахових дослідників заздрості є визначення та вимірювання цих різноманітних впливів. Таким чином ми визначаємо заздрість як болочу емоцію, яка включає в себе переконання індивіда про те, що а) людині бракує бажаного об'єкта, стану чи характеристики, яка наявна у іншої людини, та б) бажаний об'єкт, стан чи характеристика є важливими для власного образу Я заздрісника чи заздрісниці та/або її (його) конкурентних позицій. Заздрість, на нашу думку, сутнісно включає в себе мотивацію до приглушення викликаного нею емоційного болю та до покращення відносного становища індивіда.



**Висновки.** У нашій роботі ми розглянули відмінності у підходах різних наукових дисциплін щодо заздрості. У деяких наукових школах заздрість розглядається головним чином як небажана емоція, інші схильні визнавати як бажані, так і небажані її аспекти; щонайменше у кількох дисциплінах (еволюційна психологія та маркетинг) заздрість вважається передусім бажаною емоцією. Також було продемонстровано відмінності у дослідницьких баченнях у межах психологічних дисциплін: деякі дослідники розглядають заздрість як ворожу емоцію, інші вважають, що існує два типи заздрості, доброякісна та злаякісна. Деякі науковці наголошують, що існує лише один тип заздрості, який однак може призводити до різноманітних поведінкових та соціальних реакцій, залежно від низки як внутрішніх (інтрапсихічних), так і зовнішніх факторів.

Однією з ключових ідей нашої роботи є те, що погляд на заздрість як на емоцію, яка може бути бажаною чи небажаною, не є принципово новим. Слід однак розуміти, що хоча двоїста природа заздрості відзначалася різними авторами ще з античних часів, лише у межах сучасних психологічних досліджень цієї емоції науковці явно та чітко обґрунтовують існування кількох різних типів заздрості.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з емпіричними студіями заздрості як психологічного феномену.

### Література

- Anderson, R. W. (1997). The envious will to power. *The Journal of Analytical Psychology*, 42, 363–382. doi: 10.1111/j.1465-5922.1997.00363.x.
- Berman, A. (2007). Envy at the cross-road between destruction, self-actualization, and avoidance. In L. Navaro & S. L. Schwartzberg, Eds., *Envy, Competition, and Gender: Theory, Clinical Applications and Group Work* (pp. 17–32). New York : Routledge / Taylor & Francis Group.
- Crusius, J., & Mussweiler, T. (2012). When people want what others have: The impulsive side of envious desire. *Emotion*, 12, 142–153. doi: 10.1037/a0023523.
- Delpriore, D. J., Hill, S. E., & Buss, D. M. (2012). Envy: Functional specificity and sex-differentiated design features. *Personality and Individual Differences*, 53, 317–322. doi: 10.1016/j.paid.2012.03.029.
- Garay, J., & Mori, T. F. (2011). Is envy one of the possible evolutionary roots of charity? *Biosystems*, 106, 28–35. doi: 10.1016/j.biosystems.2011.06.004.
- Hamman, J. J. (2013). The memory of feeling: Envy and happiness. *Pastoral Psychology*. doi: 10.1007/s1089-013-0555-3.
- Harris, C. R., & Salovey, P. (2008). Reflections on envy. In R. H. Smith, Ed., *Envy: Theory and Research* (pp. 33–356). New York : Oxford University Press.
- Klein, M. (1957). *Envy and Gratitude: A Study of Unconscious Sources*. New York : Basic Books.
- Leach, C. W. (2008). Envy, inferiority, and injustice: Three bases of anger about inequality. In R. H. Smith, Ed., *Envy: Theory and Research* (pp. 94–116). New York : Oxford University Press.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2002). The mind and the future: The (negative) power of expectations. *Theory and Psychology*, 12, 335–366.
- Palaver, W. (2005). Envy or emulation: A Christian understanding of economic passions. In W. Palaver & P. Steinmair-Posel, Eds., *Passions in Economy, Politics, and the Media* (pp. 139–162). Vienna : Lit Verlag.
- Parrott, W. G. (1991). The emotional experiences of envy and jealousy. In P. Salovey, Ed., *The Psychology of Jealousy and Envy* (pp. 3–30). New York : The Guilford Press.

### References

- Anderson, R. W. (1997). The envious will to power. *The Journal of Analytical Psychology*, 42, 363–382. doi: 10.1111/j.1465-5922.1997.00363.x
- Berman, A. (2007). Envy at the cross-road between destruction, self-actualization, and avoidance. In L. Navaro & S. L. Schwartzberg, Eds., *Envy, Competition, and Gender: Theory, Clinical Applications and Group Work* (pp. 17–32). New York: Routledge/ Taylor & Francis Group.
- Crusius, J., & Mussweiler, T. (2012). When people want what others have: The impulsive side of envious desire. *Emotion*, 12, 142–153. doi: 10.1037/a0023523
- Delpriore, D. J., Hill, S. E., & Buss, D. M. (2012). Envy: Functional specificity and sex-differentiated design features. *Personality and Individual Differences*, 53, 317–322. doi: 10.1016/j.paid.2012.03.029
- Garay, J., & Mori, T. F. (2011). Is envy one of the possible evolutionary roots of charity? *Biosystems*, 106, 28–35. doi: 10.1016/j.biosystems.2011.06.004
- Hamman, J. J. (2013). The memory of feeling: Envy and happiness. *Pastoral Psychology*. doi: 10.1007/s1089-013-0555-3

- Harris, C. R., & Salovey, P.** (2008). Reflections on envy. In R. H. Smith, Ed., *Envy: Theory and Research* (pp. 335–356). New York : Oxford University Press.
- Klein, M.** (1957). *Envy and Gratitude: A Study of Unconscious Sources*. New York : Basic Books.
- Leach, C. W.** (2008). Envy, inferiority, and injustice: Three bases of anger about inequality. In R. H. Smith, Ed., *Envy: Theory and Research* (pp. 94–116). New York : Oxford University Press.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C.** (2002). The mind and the future: The (negative) power of expectations. *Theory and Psychology*, 12, 335–366.
- Palaver, W.** (2005). Envy or emulation: A Christian understanding of economic passions. In W. Palaver & P. Steinmair-Posel, Eds., *Passions in Economy, Politics, and the Media* (pp. 139–162). Vienna : Lit Verlag.
- Parrott, W. G.** (1991). The emotional experiences of envy and jealousy. In P. Salovey, Ed., *The Psychology of Jealousy and Envy* (pp. 3–30). New York : The Guilford Press.

УДК 159.923.2(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.2>

**БОРЕЦЬ Юлія** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Академія Державної пенітенціарної служби, вул. Гонча, 34, Чернігів, Україна, індекс 14000 ([boretsummer@gmail.com](mailto:boretsummer@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7501-8606>

**КУХАР Тетяна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Академія Державної пенітенціарної служби, вул. Гонча, 34, Чернігів, Україна, індекс 14000 ([tatyanakukhar@ukr.net](mailto:tatyanakukhar@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7021-7091>

**ПАЛАГНЮК Ольга** – кандидат психологічних наук, докторант, Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, вул. Андріївська, 15, Київ, Україна, індекс 04070 ([o.palahnjuk@chnu.edu.ua](mailto:o.palahnjuk@chnu.edu.ua))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1152-2133>

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

**Анотація.** Метою роботи є теоретичне дослідження проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців соціономічного профілю. Вивчення даного феномену дозволяє досягти значного прогресу у вирішенні проблеми вибору адекватних стратегій студентів щодо збереження психічного благополуччя, підвищення якості життя та повнішої самореалізації. Термін «психологічне благополуччя» позначає стан єдності зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (суб'єктивних) умов процесу формування особистості: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і діяльності, які надають життю сенс; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; відчуття постійного розвитку та самореалізації; відносини з оточуючими, перейняті турботою та довірою; здатність дотримуватися своїх переконань. Ключовими зовнішніми, соціальними компонентами психологічного добробуту особистості є: позитивні відносини з оточуючими; автономність, компетентність; внутрішніми умовами процесу формування особистості є: прийняття себе, особистісне зростання, цілі у житті.

**Методологія дослідження** базується на методах синтезу, порівняльного аналізу та узагальнення теоретичних даних, представлених у психологічній літературі. **Наукова новизна роботи** полягає у теоретичному аналізі проблеми психологічного благополуччя та сенсожиттєвих орієнтацій особистості в психології, а саме у студентської молоді. На підставі отриманих даних можливе розроблення методів і засобів визначення рівня добробуту з метою вирішення життєвих проблем як студентської молоді так і дорослих. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та викладачами вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації.

**Висновки.** У результаті теоретичного аналізу встановлено, що феномен психологічного добробуту особистості розглядається як результат переживання особистістю гармонії в особистому житті, пізнання особистістю власних можливостей, успіхів чи досягнень у професійній діяльності. Ключовими зовнішніми, соціальними компонентами психологічного благополуччя особистості є: позитивні стосунки з іншими, автономія та компетентність; внутрішніми умовами процесу становлення особистості є: самоприйняття, особистісне зростання, цілі в житті.

**Ключові слова:** благополуччя, гармонія, дисгармонія, само прийняття, смисложиттєві орієнтації, соціалізація, асоціація, корпорація, фрустраційні ситуації.

**BORETS Yulia** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Academy of the State Penitentiary Service, 34, Goncha Str., Chernihiv, Ukraine, postal code 14000 (boretssummer@gmail.com)

**ORCID:** <http://orcid.org/0000-0002-7501-8606>

**KUKHAR Tetyana** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Academy of the State Penitentiary Service, 34, Goncha Str., Chernihiv, Ukraine, postal code 14000 (tatyanakukhar@ukr.net)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-7021-7091>

**PALAHNYUK Olha** – Candidate in Psychological Sciences, Doctoral student of the Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine, 15, Andriivska Str., Kyiv, Ukraine, postal code 04070 (o.palahnyuk@chnu.edu.ua)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-1152-2133>

## THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND MEANINGFUL ORIENTATIONS OF FUTURE SPECIALISTS IN THE SOCIO-ECONOMIC PROFILE

**Abstract.** *The purpose of the work is a theoretical study of the problem of psychological well-being and meaningful life orientations of future specialists in the socio-economic profile. The study of this phenomenon makes it possible to achieve significant progress in solving the problem of choosing adequate strategies for students to maintain mental well-being, improve the quality of life, and achieve fuller self-realization. The research methodology is based on the methods of synthesis, comparative analysis and generalization of theoretical data presented in the psychological literature. The scientific novelty of the work consists in the theoretical analysis of the problem of psychological well-being and meaningful orientations of the individual in psychology, namely among student youth.*

**Conclusions.** *Currently, the relationship between psychological well-being and various personality traits and its social characteristics is being actively studied; standardized and reliable instruments for measuring psychological well-being are being developed, the concept itself is being refined. This problem is also relevant during the student period. The well-being and health of student youth is a continuous process of ascent and realization of personal self-realization; troubles and diseases cause the impossibility of becoming a full-fledged person.*

*As a result of the theoretical analysis, it was established that the phenomenon of psychological well-being of an individual is considered as the result of an individual experiencing harmony in his personal life, an individual's knowledge of his own capabilities, successes or achievements in professional activity. The key external, social components of the psychological well-being of an individual are: positive relationships with others, autonomy and competence; the internal conditions of the process of personality formation are: self-acceptance, personal growth, goals in life.*

**Key words:** *well-being, harmony, disharmony, self-acceptance, meaningful life orientations, socialization, association, corporation, frustrating situations.*

**Постановка проблеми.** Проблема позитивного психологічного функціонування почала привертати увагу дослідників із середини ХХ століття. Для опису цього явища необхідно оперувати ознаками, які відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивне відчуття загального задоволення чи незадоволення життям.

Проблема психологічного добробуту особистості є однією з фундаментальних у психології, тому інтерес до неї зберігається протягом усієї історії психологічної науки. Традиційно психологічне благополуччя протиставлялося психологічному нездоров'ю та неблагополуччю. В даний час активно вивчається взаємозв'язок між психологічним благополуччям та різними рисами особистості (сміслові орієнтації, суверенітет психологічного простору, життєві стратегії тощо) та його соціальні характеристики; розробляються дійсні, стандартизовані та надійні

інструменти для вимірювання психологічного благополуччя; також досліджується вплив різних об'єктивних і суб'єктивних факторів на психологічне благополуччя особистості.

**Аналіз досліджень проблеми.** Самоприйняття відображає позитивну самооцінку себе та свого життя в цілому, усвідомлення та розуміння не лише своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків. Протилежністю даному поняттю є почуття незадоволеності собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особистості, невдоволенням своїм минулим. К. Ріфф вказує, що виділені компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, які так чи інакше говорять про позитивне функціонування особистості. Наприклад, «самоприйняття» (як складова психологічного благополуччя за К. Ріффом) співвідноситься не тільки з поняттями «самоповага» та «самоприйняття», введеними та розвиненими А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт. Сюди також входить визнання людиною своїх сильних і слабких сторін, що відповідає концепції індивідуалізації К. Г. Юнга, а також позитивна (переважно) оцінка власного минулого, описана Е. Еріксоном як частина процесу інтеграції Его. До цієї групи також відноситься теорія самовизначення Р. Райана і Е. Дізі, які припустили, що особисте благополуччя пов'язане з базовими психологічними потребами: потребою в автономії, компетентності і зв'язку з іншими.

**Мета статті** – теоретичне дослідження проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців соціономічного профілю.

**Виклад основного матеріалу.** Усі підходи до вивчення феномена психологічного добробуту можна поділити на кілька груп.

У *першій групі* ми розглядатимемо феномен «психологічного благополуччя» як дві основні течії: гедоністичну та евдемоністичну.

До *гедоністичних* теорій ставляться всі ті вчення, де благополуччя описується переважно з погляду задоволеності-незадоволеності, будується на балансі позитивних і негативних афектів.

Сформовано уявлення про структуру (модель) психологічного благополуччя, яка являє собою баланс, досягнутий постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного. Події повсякденного життя, які приносять радість чи розчарування, відображаються в нашій свідомості та накопичуються через відповідним чином забарвлений афект. Те, що нас засмучує і що ми відчуваємо, підсумовується у формі негативного афекту, ті самі події повсякденного життя, які приносять нам радість і щастя, сприяють посиленню позитивного афекту. Різниця між позитивним та негативним афектом є показником психологічного благополуччя та відображає загальне почуття задоволеності чи задоволеності життям.

Поняття «суб'єктивне благополуччя» ввів Е. Дінер. Суб'єктивне самопочуття складається з трьох основних компонентів: задоволеності, приємних емоцій та неприємних емоцій, всі ці три компоненти разом утворюють єдиний показник.

Як зазначає сам автор, тут йдеться про когнітивну (інтелектуальну оцінку задоволеності різними сферами свого життя) та емоційну (наявність поганого чи гарного настрою) бік самоприйняття. Більшість людей так чи інакше оцінюють те, що відбувається з ними в термінах «добре – погано», і така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідну пофарбовану емоцію.

Суб'єктивне благополуччя покликане служити не лише показником того, наскільки людина занурена в депресію чи тривогу, але має демонструвати, наскільки одна людина щасливіша за іншу, тобто автор ототожнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя (Аршава, 2012, с. 3–10).

Евдемоністичне розуміння цієї проблеми базується на постулаті про те, що особистісне зростання є головним і найнеобхіднішим аспектом благополуччя. Такий підхід характерний для поглядів А. Ватермана (Бовт, 2013, с. 14–25). З точки зору А.А. Хроніка, ставлення людини до можливих шляхів здобуття щастя також формують так звані евдемоністичні установки: гедоністичні, аскетичні, діяльнісні, споглядальні.

Ці установки є тим психологічним матеріалом, який певною мірою характеризує, де у якій галузі предметної діяльності людина прагне самоствердитися, і навіть як і з допомогою яких психологічних прийомів намагається це зробити (Каргіна, 2015, с. 48–55).

Тут щастя розуміється як форма переживання повноти буття, пов'язана із самоствердженням: «Це переживання виникає тоді, коли спонукання людини до світу перетворюється на нескінченно велику цінність». Психологічні шляхи здобуття щастя автор розуміє як способи

саморегуляції людиною своєї мотивації до світу та виділяє дві форми такої саморегуляції: посилення людиною значущості світу та посилення своїх можливостей. На основі цих двох форм саморегуляції формуються чотири відносно самостійних принципи саморегуляції людиною своєї мотивації до світу: максимізація корисності, мінімізація потреб, мінімізація складності, максимізація здібностей (Котлова, 2017, с. 53–56).

*Принцип максимізації корисності світу* (спосіб життя – гедонізм) полягає в прагненні людини до найбільш корисних об'єктів, що повністю задовольняють її потреби. Корисність суб'єктивно відбивається у емоційному стані приємності, отже, максимізація корисності одночасно означає прагнення перебування позитивно забарвлених емоційних переживань різної інтенсивності. *Принцип мінімізації потреб* (стиль життя – аскетизм) складається в прагненні людини до зменшення інтенсивності (ступеня напруги) потреби, які цим керують. Таке бажання може мати місце у випадку неможливості власного задоволення потреб. *Принцип мінімізації складності* (споглядальний спосіб життя) полягає в пригніченні людини до спрощення свого світу в цілому і до спрощення конкретних об'єктів – цілей його різноманітної діяльності. Це прагнення може проявлятися в тих випадках, коли складність поставленої мети перевищує рівень людських здібностей. *Принцип максимізації здібностей* – це прагнення людини до всебічного розвитку та самовдосконалення у фізичному та духовному плані. Спосіб життя у разі має активний характер самовдосконалення.

У другій групі психологічне благополуччя розглядається на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості (теорії А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, С. Бюлер, Б. Ньюгартен, М. Ягода, Д. Біррен).

Основоположником цього підходу був К. Ріфф. Вона узагальнила та виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: прийняття себе, позитивні відносини з іншими, автономія, управління довкіллям, мета в житті, особистісне зростання (Москаленко, 2005, с. 78–82). Людина з високою автономією здатна бути незалежною, не боїться протиставляти свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення та поведінку, оцінює себе, виходячи з власних уподобань. Відсутність достатнього рівня самостійності призводить до конформізму, надмірної залежності від думки інших.

Управління довкіллям – це наявність якостей, що визначають успішне оволодіння різними видами діяльності, вміння досягати бажаного, долати труднощі на шляху до реалізації власних цілей, у разі нестачі цього характерно, виникає відчуття власного безсилля, некомпетентності, немає можливості щось змінити чи покращити, щоб досягти бажаного.

Особистісний ріст передбачає бажання розвиватися, пізнавати та сприймати нове, а також наявність відчуття власного прогресу. Якщо особистісний ріст з якихось причин неможливий, то наслідком цього є відчуття нудьги, застою, відсутність віри у свою здатність змінюватися, оволодівати новими вміннями та навичками, при цьому знижується інтерес до життя.

**Висновки.** У результаті теоретичного аналізу встановлено, що феномен психологічного добробуту особистості розглядається як результат переживання особистістю гармонії в особистому житті, пізнання особистістю власних можливостей, успіхів чи досягнень у професійній діяльності. реалізація. Термін «психологічний благополуччя» означає стан єдності зовнішніх (об'єктивних) та внутрішніх (суб'єктивних) умов процесу формування особистості: позитивне ставлення до себе та свого минулого життя; наявність цілей та діяльності, що надають життю сенсу; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; відчуття постійного розвитку та самореалізації; стосунки з оточуючими, пройняті турботою та довірою; здатність дотримуватись своїх переконань. Ключовими зовнішніми, соціальними компонентами психологічного благополуччя особистості є: позитивні стосунки з оточуючими, автономія, компетентність; внутрішніми умовами процесу становлення особистості є: самоприйняття, особистісне зростання, цілі в житті.

На основі теорії К. Ріффа (що сформувалася у напрямі гуманістичної психології), П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленко, сформулювали власне розуміння психологічного благополуччя особистості як досить складного переживання задоволеності людини власним життям, що відображає як актуальні, так і потенційні сторони життя індивіда. Характеризуючи переживання людиною психологічного благополуччя, можна назвати, що будь-який стан тривоги передбачає зіставлення цього переживання з нормою, еталоном, ідеалом, які у свідомості самої людини, котра переживає як якийсь варіант самооцінки, самі відносини.

Проведене теоретичне дослідження показало, що поняття «феномен усвідомлення життя» та «феномен психологічного благополуччя» існують у свідомості у вигляді чіткої дихотомії чи полярних оцінок: свідомість/безглуздість, психологічний добробут/неблагополуччя. Така диференціація дозволяє розглядати ці уявлення як суб'єктивні критерії, за допомогою яких людина здатна оцінювати власне існування. Дослідження також показало, що психологічне благополуччя сприймається як соціально та особистісно схвалений стан, що має суб'єктивне прагнення у більшості піддослідних.

Подібні результати були отримані і щодо концепції усвідомлення життя. Більшість студентів, за результатами індивідуальних бесід, мають низький рівень самопочуття, що зумовлено наявністю негативного афекту (загальне відчуття власного нещастя, незадоволення власним життям). Щодо високого рівня, то він притаманний менш ніж половині майбутніх спеціалістів – соціономіків. Це свідчить, що їм характерна висока позитивна емоційна оцінка, високі оцінки за такими параметрами, як: активність, сила, комфортність, закритість, складність, упорядкованість, зрозумілість, ймовірність і реальність. Переважна більшість позитивного афекту (почуття задоволеності своїм життям, щастя).

Найбільш вираженим є високий рівень задоволеності життям у респондентів із низьким рівнем психологічного благополуччя. Такі результати дозволяють стверджувати, що людина в цілому задоволена своїм ритмом життя. Але оскільки рівень психологічного благополуччя низький, хоч і можна ставити певні життєві цілі, досягти їх важко, так як людині можуть завадити будь-які внутрішні психологічні бар'єри, власна невпевненість і нерішучість.

Також було виявлено показники з високим рівнем задоволеності життям та високим рівнем психологічного благополуччя. Такі результати дозволяють констатувати, що людина загалом задоволена своїм життєвим ритмом. Виявлено, що більшість курсантів з низьким рівнем психологічного благополуччя високий рівень смисложиттєвих орієнтацій. Це свідчить, що вони цілеспрямовані. Але простежується деяка невпевненість, неухважність, тривога.

Деяко менша половина респондентів із високим рівнем психологічного благополуччя характеризується високим рівнем смисложиттєвих орієнтацій. Такі люди досить цілеспрямовані, ставлять перед собою цілі на майбутнє, дають життєву усвідомленість, спрямованість і часову перспективу. Тобто вони мають певний сенс життя, реалізація якого неухильно спрямовується їхньою життєдіяльністю, що забезпечує достатню життєву силу, бадьорість у повсякденному житті.

В результаті нашого теоретичного дослідження було встановлено, що осмислені життєві орієнтири пов'язані з психологічним благополуччям; з підвищенням усвідомлення життя підвищується психологічний добробут та навпаки. Основні компоненти позитивного функціонування особистості (показники психологічне благополуччя), пов'язані зі змістом життя.

Дослідження зв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями, усвідомленням життя та психологічним благополуччям особистості (складовими якого є різноманітні позитивні аспекти функціонування людини) показало, що осмислене існування дійсно є запорукою психічного благополуччя в широкому сенсі цього слова.

### Література

- Аршава І. Ф.** Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 18 (9/1). Т. 20. С. 3–10.
- Бовт Л.** Кола психологічного благополуччя: нестандартні методи роботи з педагогами. *Психолог. Шкільний світ*. Київ, 2013. Вип. № 23. С. 14–25.
- Каргіна Н.В.** Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. Вип. № 3. С. 48–55.
- Котлова Л.** Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 53–56.
- Москаленко В. В.** Соціальна психологія: підручник. Київ : «Центр навчальної літератури», 2005. С. 78–82.

### References

- Arshava I. F.** (2012). Subiektyvne blahopoluchchia ta yoho indyvidualno-psykholohichni ta osobystisni koreliaty. [Subjective well-being and its individual psychological and personal correlates]. *Visnyk DNU. Seriiia: Pedahohika i psykholohiia*. [Series: Pedagogy and psychology]. Vyp. 18 (9/1). T. 20. pp. 3–10. Dnipropetrovsk [in Ukrainian].

- Bovt L.** (2013). Kola psykhologichnoho blahopoluchchia: nestandardni metody roboty z pedahohamy. [Circles of psychological well-being: non-standard methods of working with teachers]. *Psykholog. Shk. svit.* [Psychologist. School world]. Vyp. № 23. pp. 14–25. Kyiv [in Ukrainian].
- Karhina N. V.** (2015). Osnovni pidkhody do vyvchennia psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti: teoretychnyi aspekt. [Basic approaches to the study of psychological well-being of the individual: theoretical aspect]. *Nauka i osvita.* [Science and education]. Vyp. № 3. pp. 48–55. Kyiv [in Ukrainian].
- Kotlova L.** (2017). Teoretychni osnovy psykhologichnoho blahopoluchchia na riznykh etapakh ontogenezu. [Theoretical foundations of psychological well-being at different stages of ontogenesis]. *Psykhologichni doslidzhennia: naukovi pratsi vykladachiv ta studentiv sotsialno-psykhologichnoho fakultetu.* [Psychological research: scientific works of teachers and students of the social and psychological faculty]. pp. 53–56. Zhytomyr: ZhDU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
- Moskalenko V. V.** (2005). Sotsialna psykhologhiia: pidruchnyk. [Social psychology: a textbook]. pp. 78–82. Kyiv: “Tsentr navchalnoi literatury” [in Ukrainian].



УДК [37.048+159.98]-055.52:373.042-056.2/.3  
DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.3>

**БОРИСЕНКО Зоряна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([adurkalets@ukr.net](mailto:adurkalets@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5084-0361>

**ГРИНЦІВ Мар'яна** – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри соціальної педагогіки та корекційної освіти, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([linaandtima123@gmail.com](mailto:linaandtima123@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5790-2759>

## РОЛЬ ТА СПЕЦИФІКА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

**Анотація.** Стаття присвячена аналізу психологічних засад організації та здійснення консультативної роботи фахівця з батьками, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, у системі психолого-педагогічного супроводу інклюзивного освітнього середовища. Показано, що високий ступінь страждань батьків спричинює негативний вплив на їхню здатність розвивати хороші стосунки з дитиною з особливими освітніми потребами. Визначено, що незважаючи на складність та делікатність консультування батьків дітей з особливими освітніми потребами, воно сприятиме зниженню рівня переживання стресу, зміцненню сімейних зв'язків та підвищить здатність до адаптації/протистояння проблемам, з якими вони стикаються.

Здійснено аналіз завдань, які необхідно першочергово вирішити у процесі консультативної взаємодії. Описані навички, якими повинен володіти фахівець, працюючи з батьками дитини з особливими освітніми потребами. Зазначено, що для ефективності консультативного процесу з батьками рекомендується здійснити оцінку сімейної динаміки, а саме розглянути: характеристики членів сім'ї, культурний та ідеологічний стилі, стилі подолання труднощів, підсистему подружньої пари та батьківську підсистему.

Окреслено зміст роботи з емоційними реакціями та техніки, що використовуються у процесі консультування батьків дітей з особливими освітніми потребами. При цьому відзначається, що батьки та діти з особливими освітніми потребами є унікальними, і отже, консультативна робота повинна відображати підхід, адаптований до унікальних особливостей цих батьків.

**Ключові слова:** діти з особливими освітніми потребами, інклюзивна освітня практика, супровід, консультування батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами та нормальним психофізичним розвитком.

**BORYSENKO Zoryana** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State University, 24, Ivana Franka Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (adurkalets@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5084-0361>

**HRYNTSIV Maryana** – Candidate of Psychological Sciences, Senior lecturer of the Department of Social Pedagogy and Correctional Education, Drohobych Ivan Franko State University, 24, Ivana Franka Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (linaandtima123@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5790-2759>

## THE ROLE AND SPECIFICS OF CONSULTING WORK WITH PARENTS OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

**Abstract.** *The article is devoted to the analysis of the psychological foundations of organizing and implementing the counseling work of a specialist with parents, who bring up children with special educational needs in the system of psychological and pedagogical support of an inclusive educational environment. It is shown that a high degree of parental suffering has a negative impact on their ability to develop good relationships with a child with special educational needs. It has been determined that despite the complexity and sensitivity of counseling parents of children with special educational needs, it will help reduce stress, strengthen family ties and increase the ability to adapt/resist the problems they face.*

*The article analyzes the tasks that need to be addressed in the process of counseling. The skills that a specialist should have when working with parents of a child with special educational needs are described. It is noted that for the effectiveness of the counseling process with parents, it is recommended to assess family dynamics, namely to consider: characteristics of family members, cultural and ideological styles, coping styles, the subsystem of a married couple and the parental subsystem.*

*The content of work with emotional reactions and techniques used in the process of counseling parents of children with special educational needs are outlined. It is noted that parents and children with special educational needs are unique and, therefore, counseling work should reflect an approach adapted to the unique characteristics of these parents.*

**Key words:** *children with special educational needs, inclusive educational practice, support, counseling of parents raising children with special educational needs and normal psychophysical development.*

**Постановка проблеми.** Реалізація ефективного інклюзивного освітнього середовища передбачає створення ряду необхідних умов, до яких належить організація психолого-педагогічного супроводу всіх суб'єктів інклюзивної освіти (дітей з різним психофізичним статусом, їхніх батьків, педагогів).

Аналіз результатів досліджень, проведених в Україні та за кордоном, показують, що батьки дітей з особливими освітніми потребами особливо вразливі до стресу, наприклад, високий рівень дистресу був виявлений у 70 % матерів і 30 % батьків дітей з особливими освітніми потребами (Болюх, 2020; Душка, 2016; Sloper, 1993; Wallander, 1998). У цих дослідженнях також відзначається, що батьківський дистрес і функціонування сім'ї впливають на когнітивний, поведінковий і соціальний розвиток дітей з ООП. Таким чином, відсутність батьківської підтримки та високий рівень батьківського дистресу впливають на благополуччя дитини.

Тому актуальним є питання емоційної та освітньої підтримки всієї родини і батьків дітей з ООП, зокрема, та надання консультативної допомоги, що сприятиме зниженню рівня переживання стресу та більш ефективній адаптації/протистоянню проблемам, з якими стикаються батьки дитини з особливими освітніми потребами.

**Аналіз останніх публікацій.** Проблеми сімей, що виховують дітей з особливими освітніми потребами, висвітлювались у працях таких дослідників, як Е. Тиха (формування самосвідомості батьків, які переживають психотравмуючу ситуацію); О. Малер, Г. Цикото (навчання батьків

ефективним засобом взаємодії з дитиною в побутових й навчальних ситуаціях); А. Душка (надання психологічної допомоги родинам дітей із порушеннями психофізичного розвитку, розроблення технологій психологічного впливу на психоемоційний стан батьків); А. Капська, Н. Заверико (технологічний аспект соціально-педагогічної роботи з сім'ями); І. Ліпський, М. Галагузов, Л. Аксьонов (завдання соціально-педагогічного супроводу); Н. Грабовенко, І. Іванова (висвітлюються особливості роботи з родинами, які виховують дитину з інвалідністю); Л. Романовська (підходи до соціально-педагогічної підтримки родин, які виховують дитину з особливими освітніми потребами); Є. Волкова, С. Шаховська (психологічна допомога родині дитини з особливими потребами). Втім, на нашу думку, питання ролі та специфіки консультативної роботи з батьками, які виховують дитину з ООП досі залишається відкритим та полемічним.

**Мета статті.** Дана стаття покликана висвітлити роль та специфіку консультативної роботи з батьками, що виховують дітей з особливими освітніми потребами.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сім'ї, в яких виховуються діти з особливими освітніми потребами, піддаються підвищеному ризику зіткнутися з рядом труднощів порівняно з сім'ями, де немає дітей з особливими освітніми потребами.

Низка досліджень показала, що батьки дітей з особливими освітніми потребами у порівнянні з іншими батьками менше задоволені своєю батьківською роллю, вони наголошують на низькій самоефективності, підвищеному почутті безпорадності (Sloper, 1993; Wallander, 1998). Батьки дітей з особливими освітніми потребами повідомляють про більше проблем у шлюбі, ніж інші пари, навіть незважаючи на те, що ступінь розлучення в цих парах не вищий.

У цих дослідженнях також відзначається, що відповідальність за догляд за дітьми з ООП непропорційно припадає на долю матерів порівняно з татами, що впливає на рівень їхнього благополуччя, вони стають більш вразливими оскільки поглинають сімейний стрес і, як правило, захищають інших членів сім'ї.

Аналіз досліджень дозволяє нам стверджувати, що виховання дитини з особливими потребами може бути хронічним стресом для батьків і може спричинити відносно тривалі проблеми в їхньому повсякденному житті. Ці хронічні штами відрізняються від життєвих подій тим, що вони є постійними та тривалими в часі. Догляд за особливою дитиною – подвійно складна ситуація, пов'язана з фізичним, фінансовим та емоційним стресом. Стигматизація, пов'язана з інвалідністю, також посилює відчуття ізоляції в сім'ї.

З іншого боку, високий ступінь страждань батьків спричинює негативний вплив на їхню здатність розвивати хороші стосунки з дитиною з особливими освітніми потребами, надаючи їм менше підтримки, більше покарання та загалом підсилюючи проблемну поведінку дитини.

Природно, коли батькам вдається розвивати позитивне сімейне середовище, здійснювати оптимальний до можливостей дитини з ООП розвиток. Наприклад, дослідження сімей з дітьми з синдромом Дауна показало, що діти, які виховуються в сім'ях з високою згуртованістю, гармонією та підходами, що сприяють розвитку дитини, продемонстрували більш адаптивну поведінку, менше поведінкових проблем і меншу ізоляцію від своїх однолітків порівняно з дітьми з синдромом Дауна, які виховуються в сім'ях з найнижчим рівнем цих характеристик. Ці дані вказують на необхідність надання посиленої допомоги батькам дітей з особливими освітніми потребами. На жаль, професійна увага і професійна послуга, які пропонуються, часто спрямовані на дитину, а саме на її інвалідність, залишаючи поза увагою психологічні проблеми їхніх батьків.

Батькам потрібна допомога в розумінні потреб дитини та ефективному управлінні ними, чого можна досягти шляхом консультування, сімейного виховання та кваліфікованого навчання. Попередні дослідження також підтверджують, що раннє втручання, психосоціальна та психологічна допомога є вирішальними захисними факторами. Консультування батьків незабаром після постановки діагнозу може позитивно вплинути на систему переконань сім'ї, зміцнити сімейні зв'язки та підвищити здатність до адаптації та гнучкість членів, що допоможе їм керувати змінами.

Майструк Н.О., Лучаківська А.П. пропонують розглядати консультування батьків у рамках інклюзивного освітнього середовища як орієнтований комунікативний процес, під час якого батьки отримують необхідну їм інформацію (Майструк, Лучаківська, 2010). Це створює умови для адекватної соціальної адаптації її самої та за її допомогою – інших членів сім'ї, зокрема

і дітей. Тому вкрай важливо, щоб батьки та сім'ї дітей з особливими освітніми потребами були включені у консультативну взаємодію з фахівцем.

Аналіз методичних посібників з консультування батьків дітей з особливими освітніми потребами дозволяє виділити три групи завдань, які вирішуються консультантами (Заверико, Соловійова, 2008).

Перша група завдань – створення умов для адекватного сприйняття батьками інформації, яка пов'язана з проблемами у розвитку їхньої дитини, створення у них готовності до тривалої роботи з розвитку, корекції та виховання.

До другої групи завдань належать питання, пов'язані з переосмисленням, можливістю проаналізувати свою роль як батьків і усвідомити стосунки між батьками та дітьми, що, у свою чергу, допомагає позбутися почуття провини; з подолання стресового стану сім'ї, створенням та підтримкою по можливості нормального психологічного клімату у ній. Вирішення цих завдань безпосередньо пов'язане з визначенням етапу, у якому перебуває сім'я на момент приходу на консультацію.

Консультації допомагають сім'ям дітей з особливими освітніми потребами навчитися справлятися зі стресом, пов'язаним з нудьгою та рутиною у вихованні дитини з особливими потребами. Це озброює сім'ю навичками розвитку впевненості в собі, вирішення проблем, прийняття рішень і постановки цілей у своїх підопічних. Консультування також допомагає батькам розвивати незалежність у них самих і в їхніх дітях.

Третя група завдань пов'язана з формуванням адекватного виховного підходу до дитини проблемами в навчанні, покращення емоційного контакту та подолання негативного ставлення до них, співвіднесення можливостей дитини з вимогами навчального процесу.

Консультування батьків, що виховують дітей з особливими освітніми потребами, має будуватися з урахуванням особливої моделі поведінки цих батьків та їх взаємодії з фахівцями. Специфіка консультативної роботи з батьками спеціаліста інклюзивної освітньої установи насамперед визначається тим, що найчастіше фахівець стикається не просто з несформованим запитом на допомогу, а з негативним ставленням батьків як до процедури взаємодії з фахівцем, так і до нього самого. На думку О. В. Царькової, це пов'язано з наявним у батьків бажанням приховати від оточуючих, що відбувається з дитиною (Царькова, 2019). Цей фактор визначає конфіденційну спрямованість консультування батьків.

Зазначимо, що стандартний підхід до проведення консультування батьків передбачає повну добровільність їхнього звернення до фахівця. Це означає достатню мотивацію, емоційну готовність до зустрічі, бажання викласти все, що видається важливим. Однак більшості сімей дітей з особливими освітніми потребами важко прийняти консультативну допомогу через незнання, забобонні переконання, гордість, страх, хибні уявлення та дезінформацію. У такому випадку з батьками дітей з особливими освітніми потребами необхідно проводити просвітницькі консультації.

Батьки дітей з особливими освітніми потребами, які включені до інклюзивного середовища, частіше всього змушені звернутися до спеціаліста у зв'язку з проблемами у навчанні чи особливостями поведінки дитини у освітньому закладі. Вони можуть бути спрямовані на консультацію педагогами або іншими фахівцями навчального закладу. Тому в більшості випадків звернення батьків не добровільні, вони не мають власної мотивації. А це проявляється і у відсутності емоційної готовності до консультування, та у можливості існування емоційного неприйняття консультування. Спеціаліст може зіткнутися з тим, що батьки приховують несприятливі особливості розвитку дитини, що представляє додаткові труднощі об'єктивної оцінки стану дитини (Майструк, Лучаківська, 2010).

Ще одним варіантом є повна байдужість батьків до проблем своєї дитини та ігнорування проблем і рекомендацій спеціаліста. Таку поведінку можна пояснити соціальним, економічними та культурними особливостями сімей, у яких виховуються діти з особливими освітніми потребами.

Зважаючи на специфіку консультативної роботи, спеціаліст повинен володіти навичками роботи з даною цільовою групою. На нашу думку, такими важливими навичками є.

1. Позитивні міркування: консультанти повинні демонструвати прийняття членів сім'ї як цінних особистостей, підтримувати їх такими, якими вони є, не засуджуючи їх.

2. Емпатія: консультанти повинні вміти розуміти і передавати почуття і менталітет сім'ї, використовуючи свою точку зору.

3. Конкретність: консультанти повинні спілкуватися в конкретній, чіткій і точній манері, а також конкретно відповідати на запитання членів сім'ї.

4. Тепло: важливо, щоб консультанти демонстрували теплоту у вербальній та невербальній формі, не бути відстороненими чи холодними.

5. Використання медичного жаргону: консультантам рекомендується уникати медичного жаргону (особливо якщо термін, що використовується, не має чіткого пояснення). Консультант може запитати, чи було це достатньо зрозуміло і чи потрібно пояснити ще раз.

Відомо, що батьки, сім'ї та діти з особливими освітніми потребами є унікальними і отже, консультативна робота повинна відображати підхід, адаптований до унікальних особливостей цих батьків. Кожен з батьків привносять у процес консультування низку унікальних цінностей, переконань, поглядів, життєвого досвіду та поточних обставин, що склалися. Усвідомлення та розуміння цих факторів, принесений особистий досвід батьків служать ресурсом для розвитку, іноді, нетрадиційних стилів вирішення психологічних проблем.

Групове консультування може бути чудовою платформою, яка дає змогу батькам зрозуміти, що вони не самотні. Воно може бути організоване навколо конкретних тем, запропонованих батьками або фахівцем. Корисними є теми, що стосуються потреб як дитини, так і батьків. Такі зустрічі дають батькам можливість познайомитися з батьками дітей з особливими освітніми потребами і, таким чином, уможливають створення особистої мережі підтримки поза межами групового контексту. Потрібні навчені модератори, щоб допомогти батькам впоратися з їхнім емоційним благополуччям. Батькам потрібен простір, щоб вилити свій гнів і розчарування. Групова робота з кваліфікованим професіоналом може вирішити та полегшити емоційний біль.

На першій зустрічі, щоб консультативний процес був ефективним, з батьками рекомендуємо здійснити оцінку сімейної динаміки в сім'ях з дітьми з особливими освітніми потребами. При оцінці сім'ї важливими для розгляду є:

1) **характеристики членів сім'ї**: спочатку важливо врахувати всі характеристики членів сім'ї (в тому числі вік, стать, професію, хобі тощо). Використання генограми часто допомагає прояснити характеристики членів сім'ї та стосунки між членами сім'ї;

2) **культурний стиль**: оцініть культурні стереотипи щодо інвалідності в контексті, в якому живе сім'я. Важливо оцінити, які з цих культурних стереотипів передбачають звинувачення батьків (і особливо матерів) у тому, що їхні діти мають інвалідність;

3) **ідеологічний стиль**: сімейні переконання передаються з покоління в покоління. Запитайте про важливі сімейні цінності, наприклад, деякі сім'ї можуть мати переконання, які підкреслюють інтелектуальні досягнення членів сім'ї як цінність, і це може спричинити труднощі з адаптацією, якщо в сім'ї народжується дитина з ООП. Слід зазначити, що ці переконання також мають тенденцію піддаватися сумніву і змінюватися при спілкуванні з дитиною ООП;

4) **стилі подолання труднощів**: оцініть внутрішні та зовнішні (функціональні та нефункціональні) стратегії, які батьки використовують, щоб краще справлятися зі стресом, пов'язаним з вихованням дитини з ООП.

Внутрішні стратегії включають пасивну оцінку (наприклад, проблеми вирішуються з часом) і переформулювання (внесення коректив у ставлення до ситуації, щоб жити з нею конструктивно), тоді як зовнішні стратегії включають в себе конструктивно пережити ситуацію, тоді як зовнішні стратегії включають використання соціальної підтримки (сім'ї та додаткові сімейні ресурси), духовну інтерпретацію (консультації священнослужителів) та формальну підтримку (використання ресурсів громади та професійних послуг);

5) **підсистема подружньої пари**: важливо оцінити стосунки між двома батьками як подружньою парою. Як дитина з ООП вплинула на їхні стосунки? Конфлікт між подружжям спричинює стрес і дискомфорт у дітей. Коли в парі виникають конфлікти, дитина може стати об'єктом гніву або вступити в союз з одним із батьків проти іншого. Наприклад, розбіжності в парі можна передбачити, якщо один з батьків стикається зі стресом, який він отримав через народження дитини з ООП, уникає її (наприклад, більше працює) і не надає практичної та емоційної підтримки іншому з батьків, який, можливо, взяв на себе всю відповідальність за догляд за дитиною;

6) **батьківська підсистема** відрізняється від подружніх стосунків і стосується того, як пара функціонує як батьківська одиниця. Тут важливо звернути увагу на стилі виховання і на те, як

розподіляються батьківські ролі та обов'язки між батьками. Іноді ці ролі можуть виконувати інші діти або бабусі і дідусі. Потенційні конфлікти і напруженість, пов'язані з цим, необхідно вирішувати.

Оцінка гендерних ролей, особливо щодо обов'язків, пов'язаних з доглядом за дитиною з ООП, має першорядне значення. Якщо мама виконує більше обов'язків, ніж батько, вона може відчувати більший рівень стресу.

У міру того, як брати і сестри дорослішають, вони беруть на себе більшу відповідальність за догляд за своїми братами/сестрами з ООП, але розподіл обов'язків не завжди сприймається справедливим, а тому може стати основою для переговорів або конфліктів;

7) **межі**: невидимі бар'єри, які регулюють кількість контактів з іншими між членами сім'ї, а також між членами сім'ї та зовнішнім світом, а саме: вони захищають автономію сім'ї. Існують три категорії кордонів/меж:

1) чіткі – міцні, але гнучкі зв'язки, які дозволяють членам сім'ї мати певну автономію;

2) жорсткі – означають роз'єднання всередині та між системами; члени сім'ї ізольовані один від одного;

3) близькі – характеризуються дуже тісними зв'язками; надзвичайна залежність і надання підтримки навіть тоді, коли вона не потрібна.

Проаналізуємо роботу з емоційними реакціями батьків дітей з ООП.

Загалом сім'ї, які стикаються з інвалідністю у дитини, спочатку проходять через стадію дисбалансу, що супроводжується спробами адаптації та нормалізації. Проходження цих стадій може не обов'язково мати таку послідовність, вони можуть проходити стадію стагнації або регресу. Етапи, через які можуть проходити батьки, та робота з ними в процесі консультування, представлено нижче:

1. Заперечення і шок. Типові емоційні реакції включають розгубленість, заціпеніння і відчуття безпорадності. Якщо батьки продовжують заперечувати, що їхня дитина має інвалідність протягом тривалого періоду часу, а потім бачать явні ознаки інвалідності, то вони можуть виштовхнути дитину за межі її можливостей; вони можуть не скористатися корисними програмами раннього втручання або нескінченно відвідувати професіоналів для встановлення прийняттого діагнозу. Інші члени сім'ї можуть бути знехтувані на цьому етапі.

Рекомендується, щоб консультант давав щирі оцінки ситуації, з якою стикаються батьки. Цього можна досягти, звернувшись за оцінкою до інших клінічних експертів, якщо це доречно.

2. Гнів. Ця емоційна реакція часто відображає тривогу батьків перед радикальними змінами в їхньому житті. Консультанти повинні дозволити батькам висловити гнів і біль – без осуду. Консультанти також повинні нормалізувати ці реакції.

3. Ведення переговорів. Батьки іноді думають, що вони можуть щось зробити, щоб позбутися хвороби дитини. На цьому етапі батькам бажано зосередити увагу на позитивних характеристиках дитини, заохочувати залучення до стосунків з дитиною та підтримувати оптимізм. Крім того, батькам можна запропонувати подумати про розвиток більш збалансованого життя, повернувшись до інших видів діяльності, окрім догляду за дитиною.

4. Депресія. Депресія. Консультанти повинні розрізняти, чи переживають батьки дисфорію чи клінічну депресію. Дисфорія може бути характерною для деяких порушень розвитку дітей з ООП, тому такі реакції можна вважати нормальними і не піддавати осуду.

Консультанти можуть запропонувати батькам дізнатися, що він/вона може зробити, щоб посилити відчуття задоволення в повсякденному житті.

5. Прийняття. Батьки стають більш об'єктивними щодо стану дитини, менш емоційно реагують і використовують копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем. У процесі консультування ці вдосконалення мають бути визнані, необхідно закріпити ці зміни.

Техніки, що використовуються у процесі консультування батьків дітей з ООП.

1. Базові техніки когнітивної реструктуризації автоматичних дисфункціональних думок, які спрямовані на зміну мислення таким чином, щоб воно стало більш реалістичним і більш функціональним, уміння дистанціюватися від думки, декатастрофізувати проблемну ситуацію тощо. Наприклад, батьки можуть вважати, що народження дитини з інвалідністю означає, що вони більше не зможуть відчувати радість у своєму житті, або що інші будуть відмовлятися від них через це.

Дайте відповіді на наступні запитання: Які за і проти цієї ідеї? Чи є альтернативне пояснення або перспектива? Що найгірше може статися (якщо я вже не думаю про найгірше)?

Якщо це трапиться, як ви можете це пережити? Що найкраще, що може статися? Який найбільш реалістичний результат? Що б ви сказали [особливому другу або члену сім'ї], якби він або вона опинилися в такій же ситуації? Що я можу зробити?

2. Техніки емоційної адаптації можуть бути використані для навчання батьків керувати емоційними станами функціонально (знати, впливати на інтенсивність або приймати різні емоційні стани) та змінювати неефективні форми управління емоціями (наприклад, поведінка, що завдає шкоди собі, або зловживання психоактивними речовинами), а саме: «Заземлення», «5-4-3-2-1», «Безперервне життя», «Улюблена справа» та інші.

3. Техніки, що використовуються для зняття напруги, пригніченого стану: дихальні техніки «Квадрат», «Кульбабка» та інші, техніки постукування «Метелик», «Безпечне місце», «Приємні спогади» та інші.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Теоретичний аналіз літератури показав, що питання консультативної роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами на сьогоднішній день є актуальним у науково-методичному полі. Разом з тим оцінити ефективність практик залучення батьків до освіти дітей з особливими освітніми потребами можливо за допомогою вивчення наступних факторів: індивідуальних потреб дитини, пов'язаних з її життєвою ситуацією, станом здоров'я та створення особливих умов для здобуття ними освіти; обсягу соціальної підтримки сім'ї дитини з особливими освітніми потребами; позиції та відносин батьків до тієї чи іншої моделі навчання дитини з особливими освітніми потребами. Питання консультативної допомоги батьків та членів сімей дітей з особливими освітніми потребами розглядається нами як багатокомпонентна, сфокусована діяльність психолога, спрямована на виявлення потенційних можливостей батьків, створення психолого-педагогічних умов для гармонійного психічного та соціального розвитку їхньої дитини. Перспективу дослідження вбачаємо в тому, що матеріали можуть використовуватися спеціалістами в їхній фаховій діяльності, а також для батьків, які виховують дитину з особливими освітніми потребами.

### Література

- Болюх А.І.** Психосоціальна характеристика феномену дезадаптованості матерів у ставленні до власних дітей з інвалідністю: Кваліфікаційна робота. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2020. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/40309/1/%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%85.pdf>
- Душка А.Л.** Психоемоційні стани батьків дітей з психофізіологічними відхиленнями: концептуалізація, діагностика і корекція : автореф. дис. ... д. психол. н. : 19.00.08. Київ : Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2016. 42 с.
- Заверико Н.В., Соловійова Т.Г.** Соціально-педагогічна робота з батьками, що виховують дітей з особливими потребами. Запоріжжя : ПП «Тандем», 2008. 53 с.
- Майструк Н.О., Лучаківська А.Р.** Проблеми сімей, що виховують дітей з обмеженими фізичними можливостями в сучасній Україні в контексті соціальної роботи. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право.* 2010. № 3. С. 85–89.
- Концептуалізація системи сімейно-орієнтованого психолого-педагогічного супроводу родини, яка виховує дитину з особливими потребами / авт. кол. ; за заг. ред. докт. психолог. наук О.В. Царькової. Мелітополь, 2019. 267 с.
- Sloper P., & Turner S.** Risk and resistance factors in the adaptation of parents of children with severe physical disability. *Journal of Child Psychology and Psychiatry.* 1993. № 34. P. 167–188.
- Wallander J.L., & Varni J.W.** Effects of pediatric chronic physical disorders on child and family adjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry.* 1998. № 39. P. 29–46.

### References

- Boliukh A.I.** (2020). Psykhosotsialna kharakterystyka fenomenu dezadaptovanosti materiv u stavlenni do vlasnykh ditei z invalidnistiu [Psychosocial characteristics of the phenomenon of maladjustment of mothers in relation to their own children with disabilities]. *Kvalifikatsiina robota – Qualification work.* Ternopil: Zakhidnoukrainskyi natsionalnyi universytet. Dostupno z: Retrieved from <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/40309/1/%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%85.pdf> [in Ukrainian].
- Dushka A.L.** (2016). Psykhoemotsiini stany batkiv ditei z psykhofiziologichnyimi vidkhyleniamy: kontseptualizatsiia, diahnostryka i korektsiia [Psychoemotional states of parents of children with psychophysiological abnormalities: conceptualization, diagnosis and correction]. *Doctor's thesis.* Kyiv : Instytut spetsialnoi pedahohiky NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

- Zaveryko N.V., Soloviova T.H.** (2008). Sotsialno-pedahohichna robota z batkamy, shcho vykhovuiut ditei z osoblyvymy potrebamy [Social and pedagogical work with parents raising children with special needs]. Zaporizhzhia : PP "Tandem", [in Ukrainian].
- Mastruk N.O., Luchakivska A.R.** (2010). Problemy simei, shcho vykhovuiut ditei z obmezhenymy fizychnymy mozhyvostiamy v suchasni Ukraini v konteksti sotsialnoi roboty [Problems of families raising children with physical disabilities in modern Ukraine in the context of social work]. *Visnyk NTUU "KPI". Politolohiia. Sotsiolohiia. Pravo – Bulletin of NTUU "KPI". Politology. Sociology. Right*, 3, 85–89 [in Ukrainian].
- Tsarkova O.** (2019). Kontseptualizatsiia systemy simeino-orientovanoho psykhologo-pedahohichnoho suprovodu rodyny, yaka vykhovuie dytynu z osoblyvymy potrebamy [Conceptualization of a system of family-oriented psychological and pedagogical support for a family raising a child with special needs]. / avt. kol; za zah. red. dokt. psykholog. nauk O.V. Tsarkovoi. Melitopol [in Ukrainian].
- Sloper P., & Turner S.** (1993). Risk and resistance factors in the adaptation of parents of children with severe physical disability. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34, 16–188. [in English].
- Wallander J.L., & Varni J.W.** (1998). Effects of pediatric chronic physical disorders on child and family adjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 29–46. [in English].



УДК 159.93  
DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.4>

*ВЛАСЕНКО Олена* – кандидат економічних наук, доцент, докторант зі спеціальності 053 «Психологія», Університет Григорія Сковороди в Переяславі, вул. Сухомлинського, 30, Переяслав, Україна, індекс 08400 ([interesmore@i.ua](mailto:interesmore@i.ua))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1011-1965>

Scopus Author ID: 57189348140

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ВВІЧЛИВОСТІ ПРОДУКУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПОВІДОМЛЕНЬ МАЙБУТНІМИ МЕНЕДЖЕРАМИ

*Анотація.* Ввічливість у суспільстві є нормою соціальної взаємодії. Важливу роль відіграє ввічливість у діловій комунікації, при формулюванні професійних повідомлень.

Метою цієї роботи є аналіз результатів емпіричного дослідження рівня професійної ввічливості продукування професійних повідомлень майбутніми менеджерами.

Емпіричне дослідження рівня ввічливості продукування професійних повідомлень проводилося за допомогою анкетування та письмового ситуаційного завдання. Загальна кількість респондентів склала 252 абітурієнта ЗВО України за спеціальністю 073 «Менеджмент». Рівень професійної ввічливості майбутніх менеджерів визначаємо як здатність особистості доречно вживати мовні засоби, які засвідчують професійну ввічливість до співрозмовника у фахово-орієнтованому повідомленні.

В статті вперше визначені та застосовані показники: рівня теоретичної обізнаності та рівня практичного застосування мовних засобів ввічливості професійного повідомлення.

Проведений аналіз обізнаності респондентів теорії професійної ввічливості, при складанні професійних повідомлень, свідчить, що більшість респондентів мають достатній рівень теоретичної бази. Рівень цього показника у бакалаврів та магістрів однаковий. Дослідження рівня обізнаності, у майбутніх менеджерів, практичного застосування слів професійної ввічливості, виявило низький рівень цього показника у більшості респондентів. Рівень обізнаності практичного застосування професійної ввічливості у бакалаврів та магістрів однаковий.

Таким чином, емпіричне дослідження обізнаності професійної ввічливості у майбутніх менеджерів виявило дисонанс набуття теоретичної обізнаності та практичних навичок використання мовних структурних одиниць ввічливості. Це свідчить про необхідність підвищення рівня практичних навичок майбутніх менеджерів з цього напрямку.

**Ключові слова:** професійна ввічливість, менеджер, професійне повідомлення.

*VLASENKO Olena* – Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Postdoctoral Student in Specialty 053 “Psychology”, Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, 30, Sukhomlynskoho Str., Pereyaslav, Ukraine, postal code 08400 ([interesmore@i.ua](mailto:interesmore@i.ua))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1011-1965>

Scopus Author ID: 57189348140

## EMPIRICAL STUDY OF THE LEVEL OF PROFESSIONAL POLITENESS IN THE PRODUCTION OF PROFESSIONAL MESSAGES BY FUTURE MANAGERS

*Abstract.* Politeness in society is the norm of social interaction. Politeness plays an important role in business communication when formulating professional messages.

The purpose of this work is to analyze the results of the empirical study of the level of professional politeness in the production of professional messages by future managers.

*The empirical study of the level of politeness in the production of professional messages was conducted using a questionnaire and a written situational task. The total number of respondents was 252 management applicants to Ukrainian universities. We define the level of professional politeness of future managers as the ability of an individual to appropriately use language tools that demonstrate professional politeness to the interlocutor in a professional message.*

*The article defines and applies indicators for the first time: the level of theoretical awareness and the level of practical application of language means of polite professional communication.*

*The conducted analysis of the respondents' awareness of the theory of professional politeness when creating professional messages shows that the majority of respondents have a sufficient level of the theoretical base. The level of this indicator is the same for Bachelors and Masters. The study of the level of awareness among future managers of the practical use of words of professional politeness revealed a low level of this indicator in most respondents. The level of awareness of the practical application of professional politeness among Bachelors and Masters is the same.*

*Thus, the empirical study of the awareness of professional politeness among future managers revealed a dissonance between the acquisition of theoretical awareness and practical skills in the use of linguistic structural units of politeness. This indicates the need to increase the level of practical skills of future managers in this area.*

**Key words:** professional politeness, manager, professional message.

**Постановка проблеми.** Ввічливість у суспільстві є нормою соціальної взаємодії. За допомогою розуміння її сутності та практичного використання відбувається ідентифікація людини у спільноті. Важливу роль відіграє ввічливість у діловій комунікації, при формуванні професійних повідомлень. Саме питання комфорту комунікації стає при використанні слів та словосполучень ввічливості. Особливо важливим це є для особистостей, в професійній діяльності яких одним із найважливіших інструментів є мовлення. Тому актуальним є дослідження ввічливості при продукуванні професійних повідомлень майбутніми менеджерами.

**Аналіз досліджень.** Питанням аналізу використання мовних одиниць ввічливості займалось чимало вчених: О. Авраменко, П. Браун, І. Гайдаєнко, М. Заверющенко, О. Кринець, Т. Ларіна, С. Левінсон, Дж. Ліч, І. Маруніч, М. Пентилюк, І. Стернін, С. Чернявська, В. Шийка, О. Шокуров, Л. Яковенко та ін. Однак емпіричне дослідження рівня професійної ввічливості продукування професійних повідомлень у майбутніх менеджерів не проводилось і не відомий рівень цього показника професійно-мовленнєвої компетентності.

**Мета.** Метою цієї роботи є аналіз результатів емпіричного дослідження рівня професійної ввічливості продукування професійних повідомлень майбутніми менеджерами.

**Виклад основного матеріалу.** Слова та словосполучення ввічливості є мовними структурними одиницями, що забезпечують культуру ділового спілкування менеджерів та дотримання етичних норм їх ділових взаємовідносин.

Розділяємо думку П. Браун, яка вважала, що «ввічливість – це особливість використання мови, яка найбільш чітко розкриває природу людської соціальності, вираженої в мові» (Браун, 2015, с. 326).

До цього, П. Браун і С. Левінсон ввели поняття «теорія ввічливості», згідно якої вважалось, що вступаючи в діалог, співрозмовники повинні бути зацікавлені в тому, щоб підтримувати та зберігати обличчя один одного. (Браун, Левінсон, 1987)

Використання професійного мовленнєвого етикету свідчить про належність до певної частини суспільства, певної професійної групи.

У своїх дослідженнях ґрунтуємось на підході Дж. Ліча, який розглядає ввічливість з позиції її важливості в комунікаціях суспільства. Він акцентує увагу на соціальній ролі, а саме у підтримці соціальної рівноваги та доброзичливих стосунків (Дж. Ліч, 1979)

Підтримуємо підхід М. Пентилюк, І. Маруніч, І. Гайдаєнко, які стверджують, що у професійному мовленні «найголовніші вимоги мовного етикету – ввічливість, чемність, уважність і стриманість». При цьому: «Кожна ситуація вимагає використання характерних для неї мовних засобів. Так, згоду виражаємо формулами: Із задоволенням! З радістю! Будь ласка... Відмову – на жаль, не можу... Прохання – дайте мені, будь ласка... Коли ваша ласка, допоможіть...» (Пентилюк, Маруніч, Гайдаєнко, 2011, с. 108, 109).

Розділяємо підхід О. Авраменко, Л. Яковенко, В. Шийка, які вважають «щоб ваше слово подіяло, говоріть делікатно, не ображаючи» (Авраменко, Яковенко, Шийка, 2015, с. 32).

Таким чином, одним із інструментів професійного мовлення в менеджменті є вербальний прояв ввічливості, який виражається у застосуванні відповідних слів і словосполучень, що засвідчують повагу до співрозмовника або дозволяють «пом'якшити» несприятливі для нього відомості.

Аналізуючи рівень професійної ввічливості майбутніх менеджерів, визначаємо здатність особистості доречно вживати мовні засоби, які засвідчують професійну ввічливість до співрозмовника у фахово-орієнтованому повідомленні.

Вважаємо, що особливу увагу необхідно приділити письмовій вербалізації повідомлення, тому що «написане може здаватися більш грубим, агресивним та звинувачувальним, аніж сказане» (Авраменко, Яковенко, Шийка, 2015, с. 93).

В нашому емпіричному дослідженні брали участь абітурієнти, що навчалися на IV курсі бакалаврату (перший, бакалаврський рівень ЗВО IV рівня акредитації) та на I курсі магістратури (другий, магістерський рівень ЗВО IV рівня акредитації) за спеціальністю 073 «Менеджмент». Емпіричне дослідження рівня професійної ввічливості продукування професійних повідомлень проводилося за допомогою анкетування та письмового ситуаційного завдання. Загальна кількість респондентів склала 252 абітурієнта ВНЗ України, з них 126 магістрів та 126 бакалаврів.

Анкетування було спрямоване на визначення теоретичної обізнаності професійної ввічливості менеджерів. Враховуючи, що відсутні тести та методики, які можуть оцінити цей показник, було на основі тестів вчених: Л. Іванченко, Н. Старовойтенко, І. Равліва, Л. Назаревич, С. Федак, Н. Гавдида, складено авторську анкету, яка відображає рівень теоретичних знань респондентів, щодо правильності використання слів ввічливості при професійному спілкуванні.

Анкета складалась з 10 закритих питань, які було оцінено за бальною шкалою. Максимально можливий результат за анкету було 90 балів. Отримана сума балів інтерпретувалась виходячи з наступних даних: від 85 до 90 балів – дуже високий рівень теоретичної обізнаності професійної ввічливості; від 78 до 84 балів – високий рівень теоретичної обізнаності професійної ввічливості; від 54 до 77 балів – середній рівень теоретичної обізнаності професійної ввічливості; від 36 до 53 – низький рівень теоретичної обізнаності професійної ввічливості; менше 36 балів – дуже низький рівень теоретичної обізнаності професійної ввічливості.

Проведене емпіричне дослідження показало, що більшість респондентів (57 %,  $n = 143$ ) мають середній рівень теоретичної обізнаності професійної ввічливості при складанні професійних повідомлень та 31 % ( $n = 78$ ) – високий рівень цього показника. Незначна частина (7 % ( $n = 17$ )) респондентів мають дуже високий рівень теоретичної обізнаності професійної ввічливості, та 5 % ( $n = 14$ ) – низький рівень цього показника. Аналіз рівнів показників за досліджуваними групами респондентів (бакалаврів та магістрів) засвідчив, що тенденція майже однакова (рис. 1). Середньо-зважене відхилення показників становило 2,5 %. Найбільш значне відхилення у групі з середнім рівнем теоретичної обізнаності професійної ввічливості при складанні професійних повідомлень. Так, у бакалаврів до середнього рівня означеного показника відносяться 55 % ( $n = 69$ ), а у магістрів – 59 % ( $n = 74$ ) опитаних.

Для підтвердження цих емпіричних даних, розраховуємо коефіцієнт Фішера та Стюдента. Коефіцієнт Фішера складає 1,05, що менше ніж  $f$ -критичне при кількості ступенів свободи  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ . Це підтверджує  $N0$  – нульову гіпотезу, відповідно якої групи бакалаврів та магістрів є однорідними вибірками в межах своєї групи.

Коефіцієнт Стюдента дорівнює 0,65, що менше ніж  $t$ -критичне при кількості ступенів свободи  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ . Відповідно до цього, ми приймаємо  $N0$  – нульову гіпотезу, що говорить про рівність дисперсій цих двох вибірок, тобто відмінності порівнюваних величин статистично є не значимими. Отже, обізнаність теорії професійної ввічливості при складанні професійних повідомлень у цих двох групах респондентів однакова.

Ці дані свідчать, що більшість респондентів (93 %) мають достатній рівень теоретичної обізнаності професійної ввічливості. Відповідно вони мають достатній рівень теоретичної бази для опанування практичних навичок використання слів ввічливості при складанні професійних повідомлень з менеджменту.

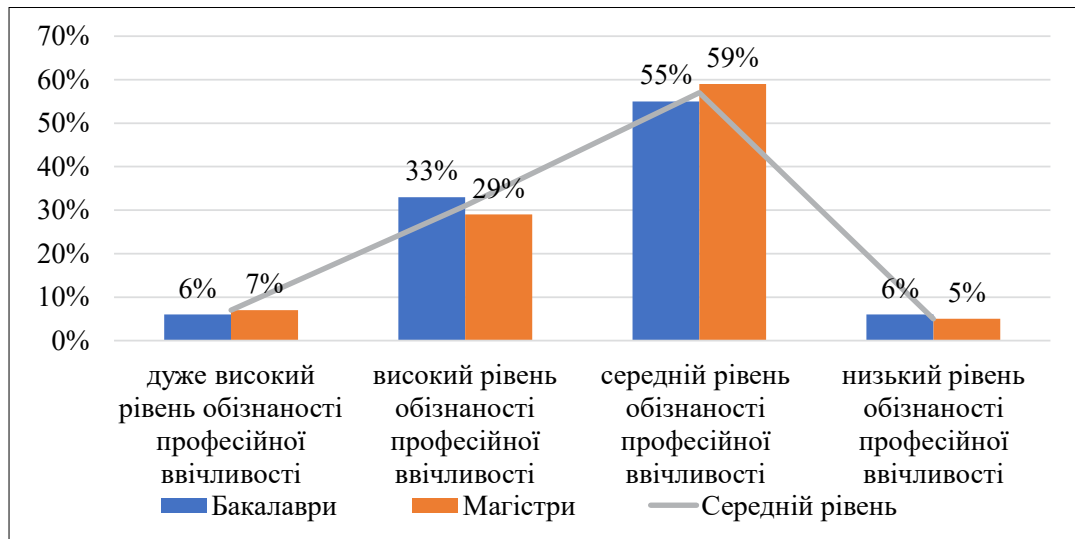


Рис. 1. Рівень обізнаності теорії професійної ввічливості

Для отримання комплексної оцінки визначеного показника, визначаємо обізнаність респондентів щодо практичного застосування професійних слів ввічливості. Враховуючи, що відсутні тести та методики, які можуть оцінити рівень практичних знань професійної ввічливості менеджерів, використовуємо авторський Кейс-стаді, який дає змогу оцінити рівень обізнаності навичок практичного використання мовних засобів професійної ввічливості. Оцінка відбувалася шляхом аналізу управлінського документу, що був складений респондентами, на основі запропонованої проблемної ситуації в організації. Таким чином, застосований Кейс-стаді аналізує обізнаність респондентів у практичному застосуванні знань професійної ввічливості. За цим Кейсом необхідно скласти лист-відмову, який повинен відображати прихильне і лояльне ставлення до адресата, попре відмову. Відповідно, це потребує відповідного використання слів професійної ввічливості.

Оцінка проходить у відповідності до вимог, що ставляться до таких документів. Лист-відмова повинен містити наступні структурні частини з відповідними мовними засобами «професійної ввічливості».

1. Лист повинен бути персонально адресованим та відповідно вжиті слова, що вказують на шанобливе ставлення до адресату.

2. Він має містити подяку за відгук на пропозицію. Наприклад: «Дякуємо за вашу пропозицію!».

3. Лист повинен містити інформацію, яка свідчить, що надана інформація адресата була уважно вивчена (це відбувається цитуванням інформації адресата). Наприклад, «Ми уважно вивчили вашу...».

4. Він має містити позитивну оцінку адресата (комплімент з приводу пропозиції, яку адресат нам надав). Наприклад, «Запропонована вами сировина була високо оцінена нашими експертами...».

5. У листі має бути правильно висловлено та сформовано відмову та причин, що призвели до цього. Наприклад, «Незважаючи на ..., ми змушені відмовитися від...».

6. Він має містити інформацію про майбутні можливі альтернативи співробітництва. Наприклад, «Ми сподіваємося, що надалі зможемо з вами співпрацювати при реалізації майбутніх проектів».

7. Наприкінці необхідно зазначити «З повагою...».

Максимальна оцінка за цей лист 95 балів. Залежно від правильності використання мовних засобів «ввічливості» за кожен пункт респондент отримує від 0 до 15 балів, крім першого та сьомого пункту, які максимально оцінюються у 10 балів.

Отримана сума балів інтерпретується виходячи з таких даних: від 90 до 95 балів – дуже високий рівень обізнаності практичного застосування професійної ввічливості; від 80 до 89 балів – високий рівень обізнаності практичного застосування професійної ввічливості; від 50 до 79 балів – середній рівень обізнаності практичного застосування професійної ввічливості;

від 35 до 49 – низький рівень обізнаності практичного застосування професійної ввічливості; менше 34 балів – дуже низький рівень обізнаності практичного застосування професійної ввічливості.

Дослідження результатів показало, що за цим Кейсом більшість респондентів (62 %,  $n = 156$ ) мають низький рівень обізнаності практичного застосування професійної ввічливості при складанні професійних повідомлень та 38 % ( $n = 96$ ) – дуже низький рівень цього показника. Аналіз рівнів показників за досліджуваними групами респондентів (бакалаврів та магістрів) засвідчив, що тенденція майже однакова (рис. 2). Середньо-зважене відхилення показників становило 2 %.

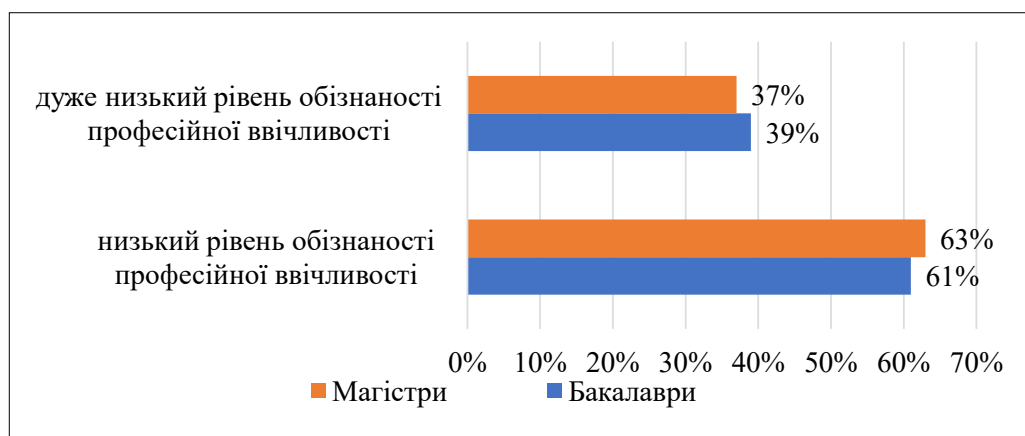


Рис. 2. Рівень обізнаності практичного застосування професійної ввічливості

Для підтвердження цих емпіричних даних розраховуємо коефіцієнт Фішера та Стьюдента. Коефіцієнт Фішера складає 1,12, що менше ніж  $f$ -критичне при кількості ступенів свободи  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ . Це підтверджує  $H_0$  – нульову гіпотезу, відповідно якої групи бакалаврів та магістрів є однорідними вибірками в межах своєї групи.

Коефіцієнт Стьюдента дорівнює 0,34, що менше ніж  $t$ -критичне при кількості ступенів свободи  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ . Відповідно до цього ми приймаємо  $H_0$  – нульову гіпотезу, що говорить про рівність дисперсій цих двох вибірок, тобто відмінності порівнюваних величин статистично є не значимими. Отже, рівень обізнаності практичного застосування професійної ввічливості при складанні професійних повідомлень у цих двох групах респондентів однакова. Це свідчить про необхідність підвищення рівня практичних навичок респондентів, з цього питання, в навчальному процесі з даного фаху.

Таким чином, емпіричне дослідження обізнаності професійної ввічливості у майбутніх менеджерів виявило дисонанс набуття навичок. Наявність у респондентів теоретичної обізнаності щодо застосування слів ввічливості і при цьому відсутність практичних навичок використання наявних знань у практичному втіленні. Така ситуація обумовлюється тим, що респонденти, крім відсутності практичних навичок використання слів ввічливості, мають низьку обізнаність щодо відповідної структури професійного документу. Ця ситуація обумовлено взаємодоповненням та системністю певних показників, що характеризують професійно-мовленеву компетентність майбутнього менеджера.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Рівень професійної ввічливості майбутніх менеджерів визначаємо як здатність особистості доречно вживати мовні засоби, які засвідчують професійну ввічливість до співрозмовника у фахово-орієнтованому повідомленні.

Проведений аналіз обізнаності респондентів теорії професійної ввічливості при складанні професійних повідомлень свідчить, що більшість респондентів мають достатній рівень теоретичної бази. Рівень обізнаності респондентів теорії професійної ввічливості у бакалаврів та магістрів однаковий.

Дослідження рівня обізнаності практичного застосування професійної ввічливості майбутніми менеджерами виявило низький рівень цього показника у більшості респондентів. Рівень обізнаності практичного застосування професійної ввічливості у бакалаврів та магістрів однаковий.

Таким чином, емпіричне дослідження обізнаності професійної ввічливості у майбутніх менеджерів виявило дисонанс набуття теоретичної обізнаності та практичних навичок використання мовних структурних одиниць ввічливості.

Подальше дослідження цього питання є дуже актуальним, оскільки за допомогою використання слів та словосполучень ввічливості вирішується питання комфорту комунікації в менеджменті.

### Література

- Авраменко О.О., Яковенко Л.В., Шийка В.Я.** Ділове спілкування : Навчальний посібник / за наук. ред. О. О. Авраменко. Івано-Франківськ : «Лілея-НВ», 2015. 160 с.
- Пентиліук М.І., Маруніч І.І., Гайдаєнко І.В.** Ділове спілкування та культура мовлення. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 224 с.
- Brown P.** Politeness: Some Universals in Language Use / P. Brown, S. Levinson. L., NY, etc. : CUP, 1987. 345 p.
- Brown P.** (2015) Politeness and Language. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)*, 326–330. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.53072-4>.
- Leech G.** Principles of Pragmatics / G. Leech. London, NY. : Routledge, 1983. 187 p.

### References

- Avramenko O.O., Yakovenko L.V., Shijka V.Ya.** (2015). Dilove spilkuvannya [Business communication]. Ivano-Frankivsk. 160 s. [in Ukrainian].
- Pentilyuk M. I., Marunich I. I., Gajdayenko I. V.** (2011) Dilove spilkuvannya ta kultura movlennya [Business communication and speech culture]. Kyiv. 224 s. [in Ukrainian]
- Brown P.** (1987) Politeness: Some Universals in Language Use. Cambridge. 345 p. [in USA]
- Brown P.** (2015) Politeness and Language. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)*, P. 326–330 [in USA].
- Leech G (1983) Principles of Pragmatics. London. 187 p. [in Great Britain].

УДК 159.9:316.62:331.104.2  
DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.5>

*ГРИНИК Ірина* – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([sirinka@ukr.net](mailto:sirinka@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3210-3499>

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ДАУНШИФТИНГУ У ТРУДОВИХ КОЛЕКТИВАХ

**Анотація.** Стаття присвячена емпіричним дослідженням психологічних аспектів дауншифтингу у трудових колективах. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю належного та ретельного вивчення феномену дауншифтингу у соціально-психологічному та особистісному аспектах.

Розглянуто наукові підходи зарубіжних та вітчизняних дослідників щодо визначення сутності дауншифтингу як соціально-психологічного феномена. З'ясовано основні причини, види дауншифтингу у сучасному світі. Детально описано позитивні та негативні наслідки дауншифтингу, а також основні ризики дауншифтингу. Подано характеристики основних видів дауншифтерів відповідно до виду дауншифтингу.

Систематизація інформації щодо феномену дауншифтингу дала змогу зробити висновок, що це стиль життя людей, які пропагують тенденцію до зниження матеріальних запитів, кар'єрних досягнень, на благо життя заради себе та своєї сім'ї. Підкреслюється, що можна розглядати явище дауншифтингу як нове бачення професійної та життєвої самореалізації, «переосмислення» кар'єри, системи цінностей.

Стверджується, що згідно з проведеним анкетуванням основними характеристиками роботи є висока заробітна плата, можливість робити кар'єру, сприятливий соціально-психологічний клімат у трудових колективах, престиж професії, хороші умови праці, хороші відносини з колегами, можливість спілкування.

Встановлено, що причинами дауншифтингу у трудових колективах є невисока заробітна плата, незадоволеність роботою, неможливість кар'єрного просування, погані відносини з колегами, поганий соціально-психологічний клімат у колективі, неможливість спілкуватися у роботі.

З огляду на ці твердження виникла цікавість до подальших наукових пошуків формування антикар'єрних установок особистості та їх впливу на виникнення дауншифтингу у трудових колективах.

**Ключові слова:** дауншифтинг, дауншифтер, кар'єра, кар'єрне зростання, стиль життя.

*HRYNYK Iryna* – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 ([sirinka@ukr.net](mailto:sirinka@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3210-3499>

## EMPIRICAL STUDY OF PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DOWNSHIFTING IN LABOR TEAMS

**Abstract.** The article is devoted to the empirical studies of psychological aspects of downshifting in labor teams. The relevance of the research is determined by the need for a proper and thorough study of the phenomenon of downshifting in socio-psychological and personal aspects.

The scientific approaches of foreign and domestic researchers regarding the definition of the essence of downshifting as a socio-psychological phenomenon are considered. The main reasons and types

*of downshifting in the modern world have been clarified. The positive and negative consequences of downshifting, as well as the main risks of downshifting, are described in detail. The characteristics of the main types of downshiffters according to the type of downshifting are given.*

*The systematization of information about the phenomenon of downshifting made it possible to conclude that it is a lifestyle of people who promote the tendency to reduce material demands, career achievements, for the sake of life for themselves and their families. It is emphasized that the phenomenon of downshifting can be considered as a new vision of professional and life self-realization, "rethinking" of career, value system.*

*It is claimed that, according to the conducted questionnaire, the main characteristics of the job are a high salary, the opportunity to make a career, a favorable social and psychological climate in the work teams, the prestige of the profession, good working conditions, good relations with colleagues, and the possibility of communication.*

*It has been established that the reasons for downshifting in labor teams are low wages, job dissatisfaction, the impossibility of career advancement, bad relations with colleagues, a bad social and psychological climate in the team, and the inability to communicate at work.*

*According to these statements, there arose an interest in further scientific research into the formation of anti-career attitudes of the individual and their influence on the occurrence of downshifting in labor groups.*

**Key words:** *downshifting, downshifter, career, career growth, lifestyle.*

**Постановка проблеми.** Професійну ресоціалізацію особистості часто інтерпретують через явище дауншифтингу, що пов'язане із змістовим наповненням роботи та ставленням до неї. Зазвичай дауншифтинг передбачає зміну високооплачуваної роботи, що наповнена стресами, на більш спокійну, хоч і низькооплачувану або ж взагалі відмова від кар'єрних перспектив, які передбачені роботою.

В особистісному аспекту дауншифтинг трактується через прийняття та усвідомлення себе та свого професійного «Я», розуміння інтересів, цілей, бажань та здатність протистояти нав'язаним ідеалам та принципам. Як правило, дауншифтинг дає можливість особистості відчувати повноту та гармонію у житті, спростувати ставлення до життя загалом, зменшувати рівень напруження. Такі особи (дауншифтери) орієнтовані на свободу, творчість та гармонійні стосунки із собою та близьким оточенням.

У сучасних реаліях усе більше працівників спрямовані на пошук балансу професійного та особистого життя, адже стрімкий та насичений темп життя виснажує особистісні ресурси й не дає можливості сповна насолоджуватися життям.

Тому балансування між роботою та дозвіллям через реалізацію дауншифтингу дає можливість особистості зберегти внутрішню стійкість та досягнути психічної рівноваги.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вагомий внесок у становлення та розвиток феномену дауншифтингу здійснили зарубіжні учені: Е. Воутілайнен, К. Гамільтон, А. Етціоні, Д. Елгін, Е. Мейл., Т. Санталаймен.

Серед сучасних українських психологів детальний та глибокий аналіз у вивченні явища дауншифтингу здійснили О. Гавалешко, О. Донченко, Н. Калька, А. Колот, Г. Левицька.

**Мета статті** – визначити та емпірично дослідити психологічні аспекти виникнення дауншифтингу у трудових колективах.

**Виклад основного матеріалу.** Дауншифтинг є відносно новою концепцією, яка з'явилася у науковій літературі та періодичних виданнях. Перші згадки про дауншифтинг почали з'являтися у західних засобах масової інформації у 90-х роках, у цей же час почала зростати популярність дауншифтингу серед населення розвинених країн (Мельник, 2014).

Дауншифтинг (англ. downshifting – перемикання автомобіля на більш низьку передачу, також сповільнення або послаблення якогось процесу) означає життєву позицію «життя заради себе», «відмови від чужих цілей» (Куций, 2013).

Вважається, що дауншифтери відмовляються від пропагованих загальноприйнятих благ, таких як збільшення та орієнтація на матеріальний добробут, кар'єрний ріст, обираючи стратегію орієнтації на себе і родину.

Останні десятиліття дауншифтинг стрімко набув популярності в Україні, хоча до цього доволі популярним був у США, країнах Європи та Австралії. У Європі найчастіше вживають



термін «дауншифтинг» (downshifting), у США це явище описують як «добровільна простота» (voluntary simplicity, simple living), а в Австралії окреслюють терміном «різка зміна» (sea change).

Дауншифтинг як явище з'явилося на Заході наприкінці ХХ – початку ХХІ століття. У 70-ті роки ці віяння були тісно пов'язані з ідеями хіпі, боротьбою за мир та екологію.

У 1980-му році американець Дюн Елгін увів термін «добровільна простота» – спосіб життя, який, з одного боку, відносно стабільний, у тому числі з фінансової точки зору, а з іншого – відповідає усім життєвим і духовним потребам людини. Мова йде про простоту, яка дає людині свободу, у той час як «вимушена бідність» обмежує її. Згідно Д. Елгіна, якщо «вимушена бідність» обмежує людину, то «добровільна простота» дає свободу.

На нашу думку, дауншифтинг це не просто «вигорання», а момент переоцінки цінностей, зміна мотивації, зміна сприйняття – деякий «квантовий стрибок».

Отже, дауншифтинг – це перехід з високооплачуваної, але пов'язаної із надмірними стресами, навантаженнями на більш спокійну, хоч і низькооплачувану роботу, а також відмова від предметів розкоші і кар'єрних перспектив у майбутньому. Найчастіше дауншифтерами стають люди, які досягли певних успіхів у житті, займають високі посади, хороші працівники, проте, вони втомилися від постійних стресів, від фальшивих усмішок, елітного одягу, соціального статусу.

Справжня мета «Ігри на зниження» «не» ламати собі життя» і «не» шкодити компанії», у якій працював, а, швидше, «знайти шлях до себе», зрозуміти, чого хоче сама, повернути цілісність особистості. Так що кар'єрний дауншифтинг, якщо він – реалізація внутрішньої потреби, майже завжди супроводжується морально – психологічним апгрейдом (Гавалешко, Пасніченко, Кривко, 2004).

Тому можна вважати, що справжня мета дауншифтера – зовсім не у тому, щоб кинути високооплачувану роботу і нашкодити компанії, а щоб знайти себе, адже найчастіше нашу поведінку підтверджують впливи соціальних міфів і установок, що надають величезний вплив на професійний та особистий розвиток людини, наприклад, вступ до університету чи інституту і призведуть до дауншифтингу.

Виокремлюють такі види дауншифтерів:

1. Фрілансери – це особи, які переважно працюють вдома. Вони не мають керівників, у них є замовники, можуть паралельно брати участь в кількох проектах. Також часто вони можуть працювати над проектами у різних країнах завдяки можливостям інтернету і відповідно організувати свою роботу дистанційно.

2. «Класичні» дауншифтери (мають достатньо високий статус у суспільстві та професійній сфері, проте у певний момент життя змінили пріоритети). Живуть такі люди або за рахунок відсотків від бізнесу, починають займатися фермерською справою, або відкривають новий бізнес за місцем проживання, наприклад – «зелений туризм».

3. «Псевдодауншифтери» представляють працівники, яких цікавить новий напрямок діяльності, у якому вони повинні по-новому стартувати.

4. Працівники, які називають себе дауншифтерами, але стали ними не з власної волі, особливо після кризи 2008 року. Це ті, які, втративши високооплачувану роботу, просто змушені або з'їжджати з кредитних квартир і віддавати банкам кредитні машини, або, не маючи коштів на житло у місті – перебираються за місто і шукають альтернативні шляхи для існування. Як варіант – люди здають у найм житло у місті, а самі проживають у селі (Куций, 2013).

Також дауншифтинг розрізняють за мірою зміни способу життя. І тут можливі варіанти від повної зміни способу життя до елементарного скорочення робочого часу: перехід на більш творчу, але менш престижну і гірше оплачувану роботу, переїзд з великих міст у більш дрібні населені пункти, створення власного невеликого бізнесу або відмову від розкручених брендів. Виділяють постійний і тимчасовий дауншифтинг. Постійний є станом, з якого уже не повертаються назад до кар'єризму і гонитви за славою і грошима. Це повноцінне зречення від колишніх життєвих моделей і небажання вдаватися до них повторно. Це кардинальна зміна життєвих засад.

Тимчасовий – це, усе-таки, тимчасове явище у житті людини, що використовується нею для вирішення внутрішніх конфліктів, усунення синдрому хронічної втоми, вирішення інших питань. Це такий собі тайм -аут, який береться для того, щоб привести у порядок внутрішній світ.

Основними причинами виникнення явища дауншифтингу є: бажання якнайбільшого задоволення від життя; пошук гармонії та балансу; потреба в оптимізації особистих та професійних цілей; пошук способів самовираження, проте не через професію; погіршення здоров'я; переоцінка себе; надмірне робоче навантаження.

До позитивних моментів дауншифтингу можна віднести зменшення рівня стресу, тривоги напруження, злагоджений життєвий ритм та темп, орієнтація на здоровий спосіб життя; здорове харчування; потреба у самореалізації та пошук шляхів до неї через творчість та самопізнання.

Недоліками дауншифтингу є соціальна оцінка близьких та знайомих на такі зміни у професійному розвитку. Зазвичай, реакції можуть коливатися від здивування до повного неприйняття. На фоні цього може збільшуватися рівень конфліктності із близьким оточеннями, що не сприймає такі зміни. Також через втрату частини доходу може змінюватися рівень комфорту особи.

Загалом, дауншифтинг є стратегією особистісного вибору певного життєвого стилю, де матеріальні цінності та кар'єра стають другорядними, а перші позиції займає сама людина, її сім'я, відносини та саморозвиток. Завдяки такій переорієнтації системи цінностей у дауншифтера зменшується рівень зайнятості і збільшується кількість вільного часу, який він наповнює виключно за своїми потребами та бажаннями.

Перехід до такого стилю життя здійснюється за рахунок добровільних довгострокових змін, які реалізуються шляхом зменшення рівня зайнятості та відповідно прибутків, заради збільшення кількості вільного часу.

У процесі емпіричного дослідження психологічних аспектів виникнення дауншифтингу у трудових колективах було використано анкету для вивчення рівня задоволеності працею, в якій взяло участь 50 респондентів, різного віку, статі та з різним стажем роботи.

Згідно з проведеним анкетуванням та підрахованими результатами, було виявлено, що основними сприятливими характеристиками роботи є висока заробітна плата, можливість кар'єрного просування, хороші умови праці, сприятливий психологічний клімат, престиж професії, можливість спілкування в процесі роботи та низька напруга праці (див. рис. 1).



Рис. 1. Рейтинг основних характеристик роботи

Тому можна припустити, що якщо працівники є незадоволеними розміром заробітної плати, не бачать кар'єрного просування у даній організації, немає хороших умов праці, психологічний клімат організації не є сприятливим, напруга праці є високою, працівники не мають можливості спілкуватися у процесі роботи та професія не є престижною, то це усе може бути однією із причин виникнення явища дауншифтингу у трудових колективах.

Згідно проведеної анкети розміром заробітної плати є задоволеними лише 40 % опитуваних, а незадоволеними є 60 % (див. рис. 2).

Якщо працівники є незадоволені розміром заробітної оплати, їм не вистачає отримуваних коштів для отримання сім'ї, то це може бути у подальшому причиною виникнення дауншифтингу.



Рис. 2. Показники задоволеності оплатою праці

Кар'єрним просуванням у даній організації є задоволеними лише 20 %, а 80 % є незадоволеними, або взагалі його не бачать у перспективі (див. рис. 3).

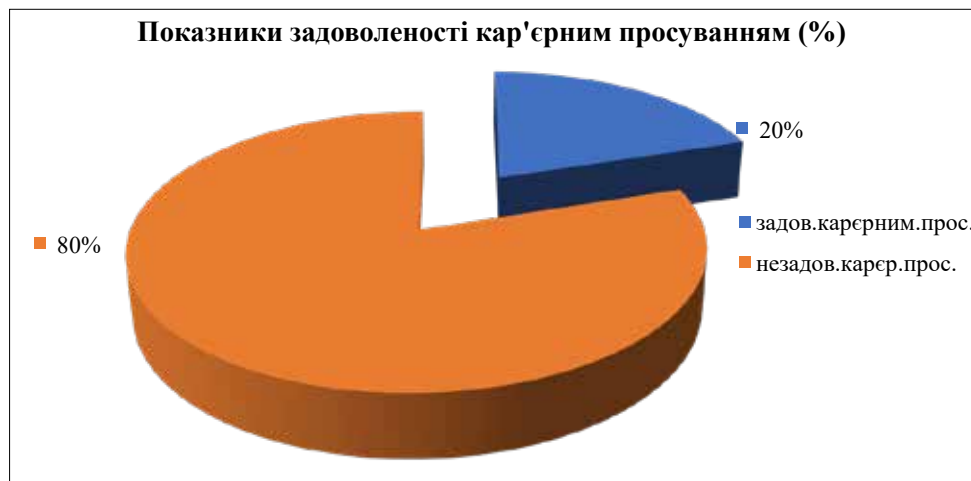


Рис. 3. Показники задоволеності кар'єрним просуванням

Задоволеними стосунками із колективом та колегами, зокрема, соціально-психологічним кліматом є 74 %, а незадоволеними є 26 % (див. рис. 4).



Рис. 4. Показники задоволеності стосунками з колективом

Відносинами з колективом є задоволеними 40 %, а незадоволеними – 60 %, це може свідчити про те, що керівництво обрало певний стиль керівництва, який є неприйнятним для підлеглих, або ж існують конфлікти у сфері «керівник – підлеглий» (див. рис. 5).



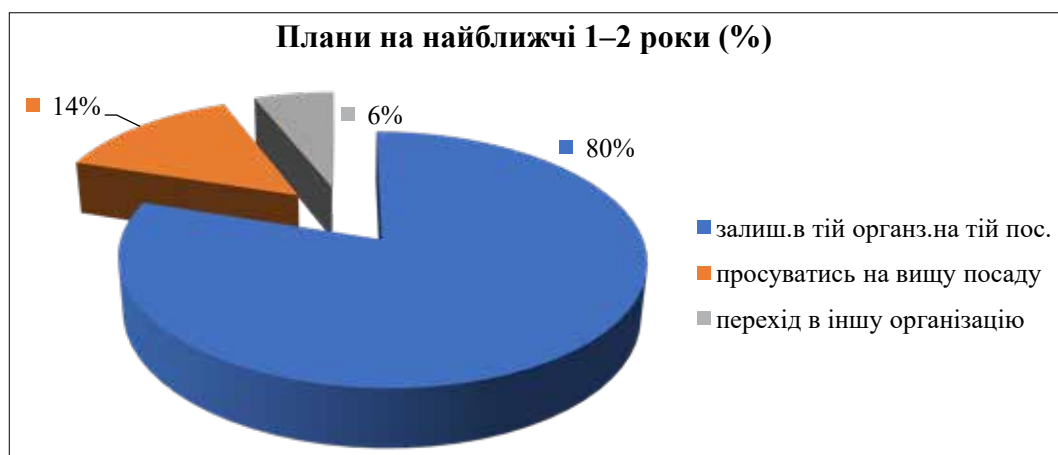
**Рис. 5. Показники задоволеності відношенням з керівництвом**

Важливим є те, що 80 % працівників бояться втратити свою роботу, оскільки вона є єдиним джерелом фінансування та забезпечення сім'ї (див. рис. 6).



**Рис. 6. Показники страху втрати роботи**

Якщо вказувати про найближчі плани на 1–2 роки, то 80 % опитуваних планують залишитися у тій же організації, на тій ж посаді, 14 % будуть просуватися на іншу посаду, і лише 6 % переходитимуть в іншу організацію (див. рис. 7).



**Рис. 7. Плани на найближчі 1–2 роки**

Якщо брати шкалу проміжком 100 %, то працівники є задоволеними своєю професією приблизно на відрізку 30–40 %.

За шкалою трудової активності наші респонденти є на відрізку 50–60 % трудової активності та самовіддачі.

Враховуючи думку досліджуваних, для того щоб рівень трудової активності у даних організаціях підвищився необхідно перш за все збільшити заробітну плату, створити такі можливості, щоб працівники могли відчувати кар'єрне просування, налагодити кращі відносини у колективі та з керівництвом, більше забезпечення технікою.

**Висновки.** Явище дауншифтингу стало однією з найпопулярніших та найгостріших тем у психології кар'єри та психології управління.

Результати анкетування засвідчили, що причинами виникнення дауншифтингу у трудових колективах може бути незадоволеність роботою, заробітною платою, неможливістю кар'єрного зростання, нездоровий соціально-психологічний клімат та погані відносини з колегами.

Чоловікам вибірки властиві високі показники за шкалами необхідність вирішення нових проблем, самостійність у роботі, професійний ріст, рівень праці, режим роботи, відповідність роботи особистісним можливостям та санітарним умовам; а низькі – престиж, рівень технічного забезпечення та низька напруга праці. Для жінок характерні високі показники страху втрати роботи, престиж професії, умови праці, вирішення нових важливих проблем, самостійність у роботі, режим роботи, а низькі – відносини з колективом, соціально-психологічний клімат, рівень технічного забезпечення.

Подальше дослідження буде спрямовано на емпіричне вивчення особливостей формування антикар'єрних установок особистості та їхнього впливу на виникнення дауншифтингу серед працівників недержавних організацій.

### Література

- Гавалешко О.М., Пасніченко В.В., Кривко Т.А. Акмеологія з основами психології кар'єри : навчально-методичний посібник. Чернівці : Рута, 2004. 84 с.
- Колот А.М. Мотивація, стимулювання і оцінка персоналу. Київ : КНЕУ, 1998. 224 с.
- Куций О.А. Курс лекцій з навчальної дисципліни «Психологія кар'єри». Львів : ЛДУВС, 2013. 130 с.
- Макаренко С.С. Психологічні чинники розвитку професійної кар'єри майбутнього керівника : методологічний посібник. Львів : ЛДУВС, 2013. 220 с.
- Побудова кар'єри : навч.-метод. посібник / О.В. Мельник, О.Л. Морін, Л.А. Гуцан та ін. ; за ред. О.В. Мельника. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.

### References

- Navaleshko O.M., Pasnichenko V.V., Kryvko T.A. (2004). Akmeologia z osnovamy psykholohii kariery [Acmeology with the basics of career psychology]. Navchalno-metodychnyi posibnyk. Chernivtsi: Ruta [in Ukrainian].
- Kolot A.M. (1998). Motyvatsiia, stymuliuвання i otsinka personal [Motivation, stimulation and assessment of personnel]. Kyiv: KNEU [in Ukrainian].
- Kutsyi O.A. (2013). Kurs lectsiy z navchalnoi dystsypliny "Psykhohohiia karyery" [A course of lectures on the discipline "Career Psychology"]. Lviv: LDUVS [in Ukrainian].
- Makarenko S.S. (2013). Psykhohohichni chynnyky rozvytku profesynoyi karery maybutn'oho kerivnyka: metodolohichnyy posibnyk. [Psychological factors in the development of the professional career of a future manager: a methodological guide]. Lviv: LDUVS [in Ukrainian].
- Pobudova kar'ery: navch.-metod. posibnyk. (2014). [Building a career: teaching method. Manual]. [AT. V. Melnyk, O. L. Morin, L. A. Gutsan, I. I. Tkachuk, O. M. Parkhomenko, Z. V. Okhrimenko, T. S. Popova, M. V. Luzan; under the editorship O. V. Melnyk]. Kirovohrad: Imex-LTD [in Ukrainian].

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.6>

*ДАНИЛЮК Іван* – доктор психологічних наук, декан факультету психології, професор кафедри експериментальної та прикладної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, просп. Академіка Глушкова, 2а, Київ, Україна, індекс 03680 ([danyliuk@knu.ua](mailto:danyliuk@knu.ua))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6522-5994>

*ПРЕДКО Вікторія* – доктор філософії в галузі психології, асистент кафедри загальної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, просп. Академіка Глушкова, 2а, Київ, Україна, індекс 03680 ([viktoria\\_predko@knu.ua](mailto:viktoria_predko@knu.ua))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5160-7636>

*ТРАЙНО Ростислав* – студент факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, просп. Академіка Глушкова, 2а, Київ, Україна, індекс 03680 ([traynorostislav@gmail.com](mailto:traynorostislav@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0876-1756>

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ СТРУКТУРНИХ ПРОЯВІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Анотація.** Стаття присвячена вивченню особливостей прояву життєстійкості особистості, її основних структурних компонентів в умовах війни. Визначено основні аспекти прояву життєстійкості на психофізіологічному, соціально-психологічному та особистісно-смысловому рівні. Зазначено, що вона є важливим механізмом подолання вікових та екзистенціальних криз, провідним чинником формування мотивації, утримання позитивного мислення та сприятливих установок.

У статті емпірично підтверджено сильну, пряму кореляцію між контролем та життєстійкістю, яка свідчить про те, що розвинений внутрішній локус контролю особистості забезпечує сприятливий рівень проактивної залученості, ентузіазм, надає можливість людині конструктивно сприймати будь-який досвід, як позитивний, так і негативний, знаходити в ньому сенс, а також ефективно долати внутрішній бар'єр, страх помилок і невдач, що своєю чергою формує готовність до виклику, подальшого розвитку та звершень.

У статті також підкреслено позитивне значення прояву залученості в життєдіяльності особистості, яке сприяє підвищенню рівня задоволення, оптимізує можливість самореалізації, підвищує продуктивність та результативність діяльності, позитивно впливає на емоційну сферу людини, стає джерелом мотивації, в той же час надає можливість відчувати релаксацію. Виявлено, що залученість та контроль виступають провідним механізмом внутрішньої мотивації особистості, які підкріплюють один одного в процесі життєдіяльності. Отримані результати дослідження можуть бути корисними для практичного застосування в системі освіти, психологічній практиці, зокрема для розвитку особистості та профілактики деструктивних явищ.

**Ключові слова:** життєстійкість, особистість, контроль, інтернальність, залученість, емоційна саморегуляція, розвиток.

**DANYLIUK Ivan** – Doctor of Psychological Sciences, Dean of the Faculty, Professor Department of Experimental and Applied Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, 2A, Hlushkov Prosp., Kyiv, Ukraine, postal code 03680 (danyliuk@knu.ua)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-6522-5994>

**PREDKO Viktoria** – Doctor of Psychology Sciences, Assistant Professor of the Department of General Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, 2A, Hlushkov Prosp., Kyiv, Ukraine, postal code 03680 (viktorija\_predko@knu.ua)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-5160-7636>

**TRAYNO Rostislav** – Student of the Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, 2A, Hlushkov Prosp., Kyiv, Ukraine, postal code 03680 (traynorostislav@gmail.com)

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0009-0876-1756>

## CHARACTERIZATION OF THE MAIN STRUCTURAL MANIFESTATIONS OF PERSONALITY HARDINESS IN THE CONDITIONS OF WAR

**Abstract.** *The article is devoted to the study of the peculiarities of the manifestation of personality hardiness, its main structural components in the conditions of war. The main aspects of the manifestation of hardiness at the psychophysiological, socio-psychological and personal-semantic levels are determined. It is noted that it is an important mechanism for overcoming age and existential crises, a leading factor in the formation of motivation, retention of positive thinking and favorable attitudes.*

*The article empirically confirms a strong, direct correlation between control and hardiness, which indicates that a developed internal locus of control of an individual provides a favorable level of proactive involvement, enthusiasm, enables a person to constructively perceive any experience, both positive and negative, find meaning in it, and effectively overcome the internal barrier, fear of mistakes and failures, which in turn forms a readiness for challenge, further development and achievement.*

*The article also emphasizes the positive value of engagement in a person's life, which contributes to an increase in the level of satisfaction, optimizes the possibility of self-realization, increases productivity and efficiency, has a positive effect on the emotional sphere of a person, becomes a source of motivation, and at the same time provides an opportunity to experience relaxation. It has been found that involvement and control are the leading mechanism of intrinsic motivation of the individual, which reinforce each other in the process of life. The obtained results of the study can be useful for practical application in the education system, psychological practice, in particular for personal development and prevention of destructive phenomena.*

**Key words:** *hardiness, personality, control, internal locus of control, involvement, emotional self-regulation, development.*

**Постановка проблеми.** Життєстійкість є наскрізним фактором життєдіяльності особистості – її показники системно впливають на всі аспекти буття, формують провідні характеристики та особистісні якості. Вона є важливими механізмом подолання вікових та екзистенціальних криз, провідним чинником формування мотивації, утримання позитивного мислення та сприятливих установок. Вона впливає на процес соціальної адаптації, ефективної комунікації та саморегуляції, сприяє стресостійкості в ситуаціях невизначеності; повноцінному залученню в оточуюче середовища, забезпечує самоконтроль – постає найважливішою інтегративною якістю особистості, яка визначає всю систему її сприйняття оточуючої дійсності.

Варто зазначити, що війна в Україні не лише знищила життя безлічі людей, а й позбавила українців нормального способу існування: втрата близьких, травматичні переживання, стрес призвели до появи сенситивної тривоги, постійної фрустрованості, відсутності сну та можливості відновлювати сили в тяжких умовах війни. Саме тому, важливого значення набуває вивчення основних механізмів прояву життєстійкості особистості, яка є провідним механізмом

ефективної соціалізації, успішної адаптації, а головне збереження психічного здоров'я є злагожене існуванні всіх її структурних проявів життєстійкості.

**Аналіз досліджень.** Проблема життєстійкості розглядається в роботах Л. В. Григорчук, О. В. Кіосева, Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіної та ін. Зокрема, підкреслено її значення у подоланні складних життєвих ситуацій в роботах П. Н. Бланей, Р. Й. Ганеллен, А. Я. Анцупова, Л. І. Анциферова, Є. В. Бітюцької; особливості функціонування окремих її аспектів та психологічних особливостей представлено у працях П. Г. Вілліамс, Д. Дж. Вібе, Т. В. Сміт; її роль у формуванні сенсу життя та акме – В. Є. Чудновського, А. А. Реана, Т. Й. Рогерса, Н. Д. Володарської та саморегуляційної активності – А. Лібіна, Н. В. Чепелевої. Значного поширення набули роботи Л. З. Сердюк, О. І. Купрєвої, Л. Александрова, А. Ленгле, А. В. Махнач, Г. Е. Мосс, Р. Делахай, А. В. Гаїллард у яких представлено особливості формування та розвитку життєстійкості. Проте існує не так багато інформації щодо особливостей прояву цього явища, а тому і не сформована єдина система розуміння механізмів її дії. Відповідно, необхідно доповнювати, уточнювати, досліджувати та розширювати уявлення щодо цього явища.

**Мета.** Проаналізувати та емпірично дослідити структурні особливості прояву життєстійкості особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Явище життєстійкості у психологію було введено американським вченим Сальваторе Мадді у 1975 році (Maddi, 2004). Життєстійкість – психологічна характеристика, яка відображає три життєві диспозиційні установки: залученість, контроль та готовність до ризику (Maddi, 2004). Залученість – здатність отримувати насолоду від своєї діяльності, характеристика адаптації особистості до її соціальної ролі, своєрідний психологічний стан, який мотивує людину ефективно виконувати свою роботу. Контроль – впевненість у своїх силах, здатність оптимально контролювати власні емоції та поведінку, переконаність в тому, що можна вплинути на результат події, здатність обирати свій шлях, реакції та ставлення. Готовність до ризику – здатність сприймати будь-які події життя, як позитивний досвід, переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку без урахувань полярності – позитивний чи негативний. Тобто життєстійкість постає єдністю цих трьох основних компонентів. Крім того, своєрідний прояв життєстійкості у різних людей залежить від особливостей організації ієрархічності її компонентів.

Також життєстійкість можна розглянути у тривимірному аспекті, зокрема: психофізіологічному, соціально-психологічному, особистісно-смысловому, який складає основу розвитку та існування людини (Титаренко & Ларіна, 2008). Психофізіологічний аспект – вищі психофізіологічні аспекти, які обумовлюють роботу психологічного апарату, обумовлюють інертність, рухливість, рівновагу та нерівноваженість, силу, слабкість нервової системи, складають пропозицію для уяви переживань та поведінки в умовах стресу. Така якість як тип нервової системи визначає певний хід реакцій людини та стимули та задає певну основу до сприйняття та пізнання, що формує специфічний досвід. Звичайно, це не єдиний корелятор поведінки. Здатність до інтелектуальних процесів, яка частково залежить від організації та типу нервової системи – швидкість проходження нервових також зменшує вплив емоцій на ситуацію та дозволяє швидше оброблювати сигнали, але що інтелект, що життєстійкість – це дві великі системи явищ, які значно змінюють хід життя та стилі поведінки. Тобто, життєстійкість виступає як складна характеристика, яка системно впливає на людину. Психофізіологічний аспект як сторона спадковості та природи надає основу для розвитку якостей, тип та склад організації роботи нервової системи, схильності тощо. Сила реакцій та швидкість гальмування реакцій як характеристики нервової системи також значно впливає на функціонування та існування індивіда, а тому і формує специфічний досвід, який змінює рівень життєстійкості та корегує поведінку. Також швидкість та прояв зацікавленості як похідні аспекти чутливості нервової системи. Відчуття зацікавленості провокує виникнення мотивації, від якої залежить потенціал сил для виконання певної дії.

Соціально-психологічний рівень психіки – організація діяльності через соціальні навички, моделі поведінки, стилі мислення, саморегуляція. Навички на цьому рівні мають саме комунікативний характер – активне слухання, розуміння своїх почуттів, компенсація від порушення умов, справедливість, критика тощо. Ці навички впливають різними шляхами на людину у різні періоди життя. У процесі використання цих навичок формується специфічний досвід, який стає енергією для розвитку життєстійкості. Когнітивні навички – раціональне мислення,



знаходження когнітивних помилок, цілепокладання та планування. Когнітивні навички формують модель світу, яка стає основою сприймання та мислення. У поєднанні когнітивні та комунікативні навички формують інструментальну базу для взаємодії та існування у соціумі. Пізнання та взаємодія відіграють ключову роль у житті людини. На цьому рівні також можна виділити особливості стилів мислення. Розвиток аспектів життєстійкості пов'язаний з дивергентним мисленням – особливості проходження мислення та осмислення речей призводить до утворення нової моделі сприймання речей та диференціацію реакцій на зовнішні стимули, стресостійкість пов'язана з саногенним мисленням за Гільман – це оздоровче мислення, яке людина використовує у скрутній ситуації для відновлення внутрішньої рівноваги (Гільман, 2015). Якості такого мислення: абстрагування від реальності, рефлексія та перегляд ситуацій складних проходить під час відпочинку, побудовано на суб'єктивній системі та організацій поглядів на певні поняття, розширення поглядів, пізнання культури та досвід. Саногенне мислення також входить у сферу пізнання та взаємодії, тому відіграє важливу роль у формуванні та розвитку життєстійкості. Свідома саморегуляція через планування, моделювання, програмування, оцінка та інші також вказують на рівень життєстійкості – це елементи когнітивного стилю, які також залежать від типу мислення та досвіду, який паралельно формує життєстійкість. Інший аспект цього рівня – соціальне середовище та чинники. Соціальне середовище – сукупність матеріальних, економічних, соціальних, політичних та духовних умов існування, формування та діяльності індивідів та соціальних груп. Життєстійкість людини частково залежить від життєстійкості суспільства, у свою чергу стійкість суспільства залежить від готовності індивіда до вирішення певних питань. Соціальний чинник кризи, яка протікає у різних групах різним чином. Криза – період при якому виходить психічне новоутворення або певна зміна у внутрішньому світу. Криза виникає за різних причин, певні види криз неминучі. Проходження етапу кризи веде до появи нового досвіду та певного смислового новоутворення. Вектори новоутворення: позитивна дезінтеграції – криза, яка необхідна та означає перехід людини на інший етап (вікові кризи), характеристики: творчий потенціал, цілісність, конструктивність збільшується. Негативна дезінтеграція – соціальна аутизація, зниження стійкості, депресії, психопатичні зсуви. Розвиток життєстійкості буде залежати від гармонійного та стадіального розвитку психіки на всіх етапах життя та проходження всіх вікових криз. Принцип використання чи відчуття використання соціальних ресурсів (медицина, освіта, туризм) збільшує та впливає на рівень внутрішніх ресурсів. Діяльність використовує внутрішні ресурси, на які впливає мотивація. Навички формуються у процесі діяльності та взаємодії, перехід досвіду тощо – це дозволяє відчувати впевненість у собі та досягти успіху – це головна частина об'єму внутрішнього ресурсу, зростання успіху веде до збільшення внутрішніх сил або навпаки, тобто це також корелятор життєстійкості.

Соціальні класи та матеріальне забезпечення впливає на рівень самоставлення та відчуття внутрішніх сил, впевненості, щастя та складності буття. Відсутність провокує або занепад, або активність для здобуття, а перші отриманні ресурси впливають на мотивацію.

Особистісно-смісловий рівень – самоставлення, ставлення до оточуючого середовища, свідомо рефлексія та вибір. Своєрідність первинних рівнів формує сенс та значення – це фактори розвитку життєстійкості, але певний досвід може перегорнути систему, коли життєстійкість стає ресурсом існування. Тобто цей рівень визначає значення життєстійкості в існуванні людини: життєстійкість може бути опорним елементом, а може стати ресурсом для існування. Існування породжує специфічний досвід, який складається у систему цінностей – це велика та складна структура, яка формує систему відношень та мотиваційну сферу. Досвід формує схильності діяти певним чином – ті шкали та якості, які ми віднесли до явища життєстійкості частково залежать від специфіки та прийняття досвіду. Вищим проявом мотиваційної сфери та осмислення досвіду стає виникнення сенсу життя – вища форма утворення цього рівня, що визначає певний прогрес життєстійкості. Сенс життя підвищує рівень енергії, який людина готова виділити на досягнення цілі. Досягнення цілі є аспектом самореалізації у процесі якої необхідна адаптація до умов зовнішнього середовища, що вимагає певного рівня життєстійкості.

Було проведено дослідження, у якому взяли участь 146 студентів першого та другого курсу, серед яких 50 хлопців та 96 дівчат. Визначення рівня життєстійкості здійснювалося за допомогою методики С. Мадді (адаптація Д.А. Леонтьєва). Опитувальник містить 45 питань, кожне

з яких має чотири варіанти відповіді. Під час розрахунку прямі запитання отримали бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «швидше за все так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідно, зворотні питання – бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Загальний рівень життєстійкості вираховувався шляхом загального підрахунку 3-х шкал (залучення, контроль та прийняття ризику).

Для визначення вираженості життєстійкості та її компонентів у студентської молоді було пораховано описові статистики. Зокрема, було виявлено такі показники: залученість – 30, контроль – 28, готовність до ризику – 16, рівень життєстійкості – 74. Для більш наочного представлення отриманих даних, результати були представлені у вигляді діаграми (рис. 1).

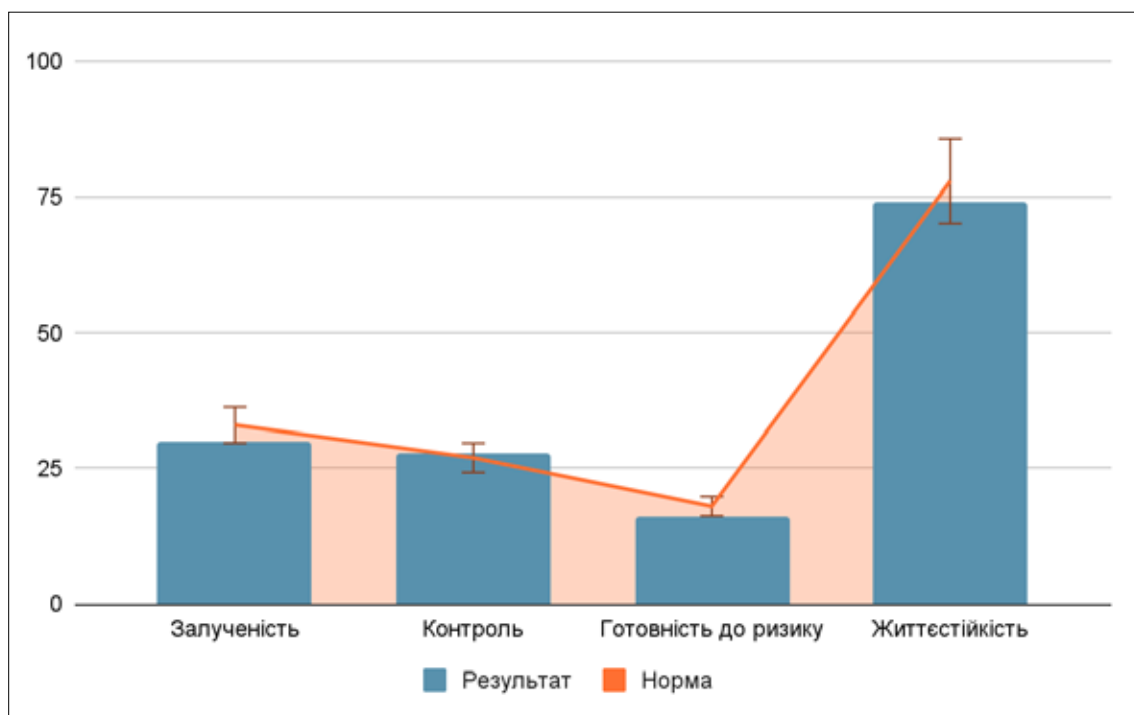


Рис. 1. Рівень прояву життєстійкості

Згідно з отриманими даними можна стверджувати, що середні показники загального рівня життєстійкості та його компонентів знаходяться в межах норми, тобто студентська молодь має середній рівень життєстійкості. Такі результати досить характерні для групи людей, які залучені в суспільну життєдіяльність, навчання та роботу, яка вимагає від них оптимального прояву активності, ментальних та фізичних сил. Задля того, щоб пересвідчитись, що отримані результати дійсно є свідченням середнього рівня життєстійкості, а не усередненим числом між дуже високими та дуже низькими результатами було здійснено перевірку результатів тесту на нормальний розподіл за допомогою аналізу Шапіро-Вілк (для малих вибірок). Згідно з отриманими даними (табл. 1), вибірка відповідає нормальному розподілу, що підтверджує поставлену гіпотезу.

Таблиця 1

#### Перевірка результатів на нормальність розподілу

	Коефіцієнт Шапіро-Вілк	Розподіл
Залученість	0,679	Нормальний
Контроль	0,195	Нормальний
Готовність до ризику	0,246	Нормальний
Життєстійкість	0,415	Нормальний

Під час дослідження особливостей прояву життєстійкості серед чоловіків та жінок значимих відмінностей не виявлено. Отримані результати досить схожі, зокрема, у жінок:

залученість – 30 (норма 33), контроль – 28 (норма 27), готовність до ризику – 16 (норма 18), рівень життєстійкості – 73 (норма 78); у чоловіків: залученість – 30 (норма 33), контроль – 29 (норма 27), готовність до ризику – 16 (норма 18), рівень життєстійкості – 74 (норма 78).

Для більш наочного представлення отриманих даних, результати представлені у вигляді діаграми (рис. 2).

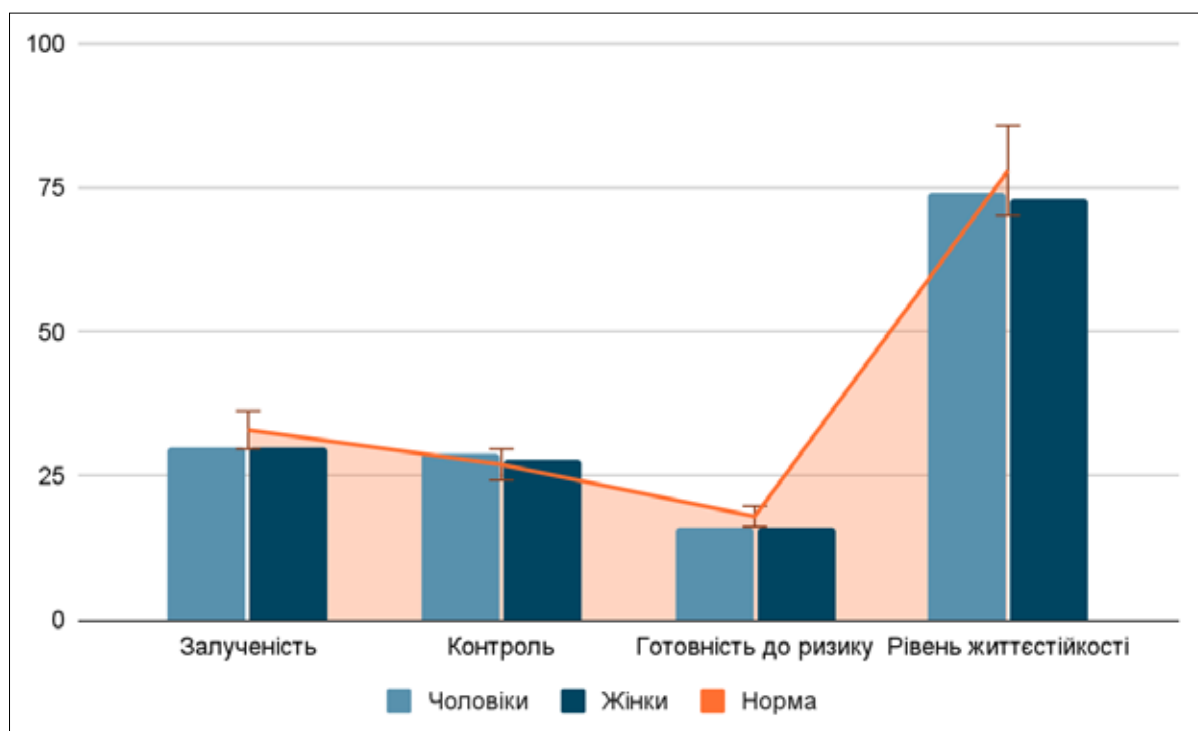


Рис. 2. Рівень прояву життєстійкості у жінок та чоловіків

Таким чином, особливості прояву життєстійкості не залежать від статевих особистостей.

На наступному етапі дослідження було розглянуто взаємозв'язок між компонентами життєстійкості. Для цього було проведено кореляційний аналіз (табл. 2).

Таблиця 2

#### Особливості прояву взаємозв'язку компонентів життєстійкості

Параметри	Сила кореляції
Залученість і контроль	0,752
Залученість і готовність до ризику	0,664
Залученість і життєстійкість	0,929
Контроль і готовність до ризику	0,622
Контроль і життєстійкість	0,903
Готовність до ризику і життєстійкість	0,822

Згідно з отриманими даними, загальний показник життєстійкості має сильні кореляції з усіма своїми компонентами.

Зокрема, наявний сильний взаємозв'язок між залученістю та життєстійкістю (0,929), який вказує на те, що залученість підвищує рівень задоволення, оптимізує можливість самореалізації, підвищує продуктивність та результативність діяльності, позитивно впливає на емоційну сферу людини, стає джерелом мотивації, в той же час надає можливість відчувати релаксацію.

Наявний сильний та прямолінійний взаємозв'язок між контролем та життєстійкістю (0,903), який свідчить про своєрідне конструктивне сприйняття людиною своєї життєдіяльності, яке характеризується ціннісним ставленням, цікавістю, ентузіазмом та цікавістю, а головне інтернальністю. А також сильний та прямолінійний взаємозв'язок між контролем та залученістю (0,752), який вказує на те, що розвинений внутрішній локус контролю забезпечує сприятливий

рівень проактивної залученості, відповідно надає можливість людині конструктивно сприймати будь-який досвід, як позитивний, так і негативний, знаходити в ньому сенс, а також ефективно долати внутрішній бар'єр, страх помилок і невдач, що своєю чергою формує готовність до виклику, подальшого розвитку та звершень. Таким чином, залученість та контроль виступають провідним механізмом внутрішньої мотивації особистості, які підкріплюють один одного в процесі життєдіяльності. Це нагадує концепцію «поток» М. Чиксентмігаї, коли людина знаходиться у ніби напівсвідомому стані, вона віддається повністю та відчуває віддачу, що породжує сенс та ефективність її дій, нагадуючи тим самим стан потоку, від чого і походить назва (Чиксентмігаї, 2017). Стан «поток» позитивно впливає на емоційну сферу людини, стає таким джерелом мотивації для роботи та моментом релаксації. Переживаючи стан потоку, людина розвиває здатність до саморегуляції, підвищує продуктивність своєї діяльності. Такий стан пов'язаний зі збільшенням активності лобової кори, яка сприяє покращує мисленнєву діяльність, більш того «потік» забезпечує виділення дофаміну, який надає відчуття задоволення (Чиксентмігаї, 2017). Тобто стан потоку, проявляючись під час залученості сприяє психологічному благополуччю.

**Висновки.** Отже, життєстійкість постає складним психічним утворенням, яке системно впливає на поведінку та життя людини, може виступати у якості ресурсу та яскраво проявляється у кризові чи просто складні моменти. Під час дослідження студентської молоді було виявлено середній рівень життєстійкості. Зокрема, визначено важливу роль залученості для прояву життєстійкості, яка виявляється відчуттям потоку, мінімізує тривогу, підвищує впевненість, оптимізує продуктивність діяльності. А також значну роль у прояві життєстійкості набуває структурний компонент контролю, який проявляється усвідомленням власної здатності впливати на подальший результат своїх дій, незалежно від приємних або неприємних подій; здатністю виносити позитивний досвід, умінням приймати себе та ситуацію, що своєю чергою, забезпечує стресостійкість та адаптацію.

**Перспективи подальшого дослідження.** Дослідити вплив життєстійкості на прояв різних психологічних феноменів, зокрема на прояв соціальної адаптації студентської молоді, визначити та охарактеризувати зв'язок життєстійкості та явища соціальної адаптації задля оптимізації внутрішнього психологічного стану особистості, підвищення ефективності міжособистісної комунікації та продуктивності життєдіяльності в складних життєвих ситуаціях.

### Література

- Гільман А.Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Харків. 2015. Вип. 57. С. 64–68.
- Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. (2008) Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. 104 с. URL: [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewiTt6zBv7f1AhWNvgv0HHe5TBIYQFnoECAYQAQ&url=https%3A%2F%2Flib.iitta.gov.ua%2F9065%2F1%2FZhiznestoykost\\_lichnosti.pdf&usg=AOvVaw3hNhtvhXAw2mZPzN3FslPC](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewiTt6zBv7f1AhWNvgv0HHe5TBIYQFnoECAYQAQ&url=https%3A%2F%2Flib.iitta.gov.ua%2F9065%2F1%2FZhiznestoykost_lichnosti.pdf&usg=AOvVaw3hNhtvhXAw2mZPzN3FslPC).
- Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. Харків, 2017. 368 с.
- Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 4. P. 279–298.

### References

- Gilman A. Yu. (2015) Problema sanogennoho mislennya v zarubizhnij nauci [*The problem of sanogenic thinking in foreign science. Bulletin of Kharkiv National University named after V. N. Karazina. "Psychology" series*]. Kharkiv. Vol. 57. P. 64–68. [in Ukrainian].
- Titarenko T.M., Larina T.O. (2008) Zhittyestijkist osobistosti: socialna neobhidnist ta bezpeka [Vitality of the individual: social necessity and security]. P. 104. Retrieved from [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewiTt6zBv7f1AhWNvgv0HHe5TBIYQFnoECAYQAQ&url=https%3A%2F%2Flib.iitta.gov.ua%2F9065%2F1%2FZhiznestoykost\\_lichnosti.pdf&usg=AOvVaw3hNhtvhXAw2mZPzN3FslPC](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewiTt6zBv7f1AhWNvgv0HHe5TBIYQFnoECAYQAQ&url=https%3A%2F%2Flib.iitta.gov.ua%2F9065%2F1%2FZhiznestoykost_lichnosti.pdf&usg=AOvVaw3hNhtvhXAw2mZPzN3FslPC) [in Ukrainian].
- Grigorchuk L.V. (2009) Zhittyestijkist yak psihologichnij resurs adaptaciyi osobistosti [Vitality as a psychological resource of personality adaptation]. P. 7.
- Chiksentmigayi M. (2017) Potik. Psihologiya optimalnogo dosvidu. [Flow. Psychology of optimal experience]. Kharkiv. P. 368.
- Maddi S. (2004) Vitivalist: operacionalizaciya ekzistencijnoyi muzhnosti [Hardiness: An operationalization of existential courage]. *Journal of Humanistic Psychology*. Apr. 4. P. 279–298.

УДК 159.944.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.7>

**ЄРМАКОВА Наталія** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, вул. Роменська, 87, Суми, Україна, індекс 40002 ([ergna@ukr.net](mailto:ergna@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/000-0001-6163-8313>

**ДВОРНІЧЕНКО Лариса** – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, вул. Роменська, 87, Суми, Україна, індекс 40002 ([laradvornichenko@gmail.com](mailto:laradvornichenko@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6221-5555>

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТУДЕНТСЬКОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

**Анотація.** Війна, труднощі, пов'язані з проблемами в суспільно-політичному житті України та економіці, негативно вплинули на сучасний стан вищої освіти, зумовивши зростання прокрастинації серед усіх категорій здобувачів освіти. Особливу тривогу викликає зростання випадків прокрастинації серед молоді. У статті наведено результати досліджень зарубіжних вчених, що пояснюють причини виникнення, наслідки та особливості її проявів у студентів. Проаналізовано різні підходи до вивчення зазначеного явища.

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури показав, що увага до проблематики прокрастинації з'явилася відносно недавно. Сучасні дослідження прокрастинації проводили зарубіжні дослідники L. J. Solomon & E. D. Rothblum (1984), C. H. Lay (1986), N. Milgram (1992), L. J. Schubert-Walker & D. W. Stewart (2000), J. R. Ferrari, K. Barnes & P. Steel (2009), P. Steel (2007; 2010), J. B. Burka & L. M. Yuen (2008), M. Kagan, O. Cakir, T. Ilhan & M. Kandemir (2010) та інші. Серед вітчизняних – Є. Л. Базика (2014), Н. В. Грисенко (2017), К. В. Дубініна (2018), Г. В. Чуйко & Н. В. Комісарик (2021).

Чинниками прокрастинації особистості, згідно поглядів дослідників, виступають такі психологічні явища, як особистісна мотивація, спрямованість локусу контролю, тривожність. Також важливими причинами прокрастинації особистості виступають висока зайнятість справами; відстрочення в отриманні задоволень або нагород.

Результати теоретичного аналізу різних підходів зарубіжних авторів свідчать, що прокрастинація у студентів пов'язана з підвищеною тривожністю, очікуваною ефективністю, віком і статтю, успішністю, самоповагою, мотивацією та ефективністю самомотивації, локусом контролю, уявленнями про час, особливостями емоційної сфери (занепокоєнням, страхом невдачі, депресією, переживанням провини і сорому, тривожністю), особливостями поведінки (несформованість навчальних навичок, неорганізованість).

Студенти частіше за все відкладають на потім такі завдання: нав'язані ззовні; які мають відстрочені наслідки; які мають тривалий термін, даний на виконання; нудні, рутинні, неприємні; будь-які письмові; великі часові вкладення в завдання. А також прокрастинують, коли у них спостерігається висока зайнятість іншими справами та має місце відстрочення в отриманні задоволення або нагород. Схильність до прокрастинації у студентів проявляється не тільки по відношенню до академічних, а й до неакадемічних завдань.

**Ключові слова:** прокрастинація, академічна прокрастинація, чинники прокрастинації, студентська прокрастинація, підходи до вивчення прокрастинації.

**YERMAKOVA Nataliia** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Assistant Professor of the Department of Psychology, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, 87, Romenska Str., Sumy, Ukraine, postal code 40002 (ergna@ukr.net)

**ORCID:** <https://orcid.org/000-0001-6163-8313>

**DVORNICHENKO Larysa** – Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Assistant Professor of the Department of Psychology, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, 87, Romenska Str., Sumy, Ukraine, postal code 40002 (laradvornichenko@gmail.com)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-6221-5555>

## THEORETICAL ASPECTS OF STUDYING THE PHENOMENON OF STUDENTS' PROCRASTINATION IN FOREIGN PSYCHOLOGY

**Abstract.** *The war, and the difficulties associated with problems in Ukrainian social and political life as well as the economy, negatively affected the current state of higher education, leading to an increase in procrastination among all categories of education seekers. The growing number of procrastination cases among young people is of particular concern. The article presents the research of foreign scientists explaining the causes, consequences and features of its manifestations in students. Different approaches to the study of the mentioned phenomenon have been analyzed.*

*Analysis of domestic and foreign literature showed that attention to the problem of procrastination appeared relatively recently. Modern studies of procrastination were conducted by foreign researchers L. J. Solomon & E. D. Rothblum (1984), C. H. Lay (1986), N. Milgram (1992), L. J. Schubert-Walker & D. W. Stewart (2000), J. R. Ferrari, K. Barnes & P. Steel (2009), P. Steel (2007; 2010), J. B. Burka & L. M. Yuen (2008), M. Kagan, O. Cakir, T. Ilhan & M. Kandemir (2010) and others. Among the national scholars are YE. L. Bazyka (2014), N. V. Grysenko (2017), K. V. Dubinina (2018), G. V. Chuiko & N. V. Komisaryk (2021).*

*According to the researchers, personal procrastination factors are represented by such psychological phenomena as personal motivation, locus of control focus, and anxiety. Also, important reasons for personal procrastination are high workload; delay in receiving gratifications or rewards.*

*The results of the theoretical analysis of various approaches by foreign authors show that procrastination among students is associated with increased anxiety, expected effectiveness, age and gender, success, self-esteem, motivation and effectiveness of self-motivation, locus of control, ideas about time, features of the emotional sphere (worriedness, fear of failures, depression, feelings of guilt and shame, anxiety), behavioural characteristics (lack of study skills, disorganization).*

*Students most often postpone the following tasks for later: imposed from the outside; which have delayed consequences; which have an extended deadline for execution; boring, routine, unpleasant; any written assignment; related to statistics; significant time investment in the task. And they also procrastinate when they are busy with other things, and there is a delay in receiving pleasure or rewards. The propensity of students to procrastinate is manifested not only in relation to academic but also to non-academic tasks.*

**Key words:** *procrastination, academic procrastination, factors of procrastination, student procrastination, approaches to the study of procrastination.*

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство ставить перед людиною складні завдання: незважаючи на труднощі, бути цілеспрямованою, конкурентоспроможною, прозорливою, наполегливою, відповідальною, здатною долати перешкоди на шляху до мети. У сучасного студентства вказані психологічні якості, пов'язані з емоційно-вольовою та мотиваційною сферами, є недостатньо сформованими, хоча вони, разом із життєстійкістю та оптимізмом, і формують успішну особистість. В руслі окресленої проблематики дослідниками відзначається негативний вплив явища прокрастинації як стану, що безпосередньо негативно пов'язаний із розвитком вказаних сфер особистості, оскільки перешкоджає успішній особистісній та професійній мобільності у юнацькому віці, гальмує бажання підвищувати свій статус, стримує її рух у напрямку до саморозвитку та самоефективності.

Прокрастинацією є схильність до постійного «відкладання на потім» неприємних думок і справ. Її проявом є неконструктивна поведінка – зволікання, відтермінування до останнього моменту вирішення нагальних справ або виконання їх з запізненням, коли строки вже пройшли. Значний внесок у вивченні різних аспектів даної проблеми внесли такі дослідники, як С. Н. Lay (1986), N. Milgram (1992), L. J. Solomon & E. D. Rothblum (1984), L. J. Schubert-Walker & D. W. Stewart (2000), J. R. Ferrari, K. Barnes & P. Steel (2009), P. Steel (2007; 2010), Є. Л. Базика (2014), Н. В. Грисенко (2017), К. В. Дубініна (2018), Г. В. Чуйко & Н.В. Комісарик (2021) та ін.

Найбільшого значення дослідження проявів прокрастинації досягає саме у студентів юнацького віку, адже саме в цей період завершується формування базової системи цінностей, відбувається професійна підготовка. Найважливішими передумовами розвитку схильності до відкладання «на потім» важливих справ, зволікання, відтягування з їх вирішенням до кінцевого терміну, так званого «дедлайну», є недостатній розвиток відповідальності, ціннісно-сміислової сфери, моральних переконань, недостатня сформованість рефлексії, несамостійність і конформність, стереотипність мислення, часом – невміння аналізувати міжособистісні стосунки, прагнення перекидати справи на інших, слабкість волі, тривожність і неадекватність самооцінки. Знання причин і особливостей прояву прокрастинації у юнаків та дівчат сприятиме своєчасному здійсненню профілактичного і корекційного впливу із зазначеною категорією.

**Аналіз досліджень.** Прокрастинація – термін, який утворився від латинського кореню “cras” («завтра») за допомогою приєднання приставки “pro”, яка означає рух вперед. Вільний тлумачний словник дає переклад слова “procrastination” як відкладання, запізнювання, не починання. У психології під цим поняттям розуміється свідоме відкладання виконання намічених дій, незважаючи на те, що це спричинить за собою певні проблеми (Milgram, 1992).

Розглянемо основні визначення феномену. Наприклад, як спосіб уникнути від завдань, які викликають огиду (так звана прокрастинація уникнення), яку можна проілюструвати, наприклад, такою раціоналізацією: «Це завдання дуже нудне. Я повернусь до нього пізніше» (Steel, 2007).

Інші дослідники стверджують, що прокрастинація – механізм подолання тривоги, пов’язаної з початком чи завершенням виконання завдання або прийняття рішення (Ferrari, Barnes & Steel, 2009). Вони вбачають у прокрастинації форму поведінки, яка виробляється у людини для боротьби з хвилюванням, виникаючим на початку роботи над завданням і в спробах довести почате до кінця.

Автори зазначають, що зворотна сторона прокрастинації в тому, що прокрастинатори всі завдання вважають терміновими і одночасно уникають виконання тих небагатьох, які по справжньому приносять задоволення, оскільки вони завжди зайняті чимось дуже важливим.

В історичному контексті можна виявити згадки про «прихильників відкладати на завтра» вже у Стародавній Греції. Про них писав поет Гесіод (800 р. до н.е.) у поемі «Труди та дні». Він стверджував, що саме старанність є шляхом до успіху, якщо людина відкладає свої справи, то її долею стають злидні. Цицерон (44 р. до н.е.) теж вважав повільність неприйнятною в будь-якій справі, особливо він скаржився на прокрастинаторів у владних структурах. Приблизно за 400 років до цього афінський полководець Фулідід писав, що затягування справ є дуже шкідливою звичкою. Воно може принести користь лише при відкладанні початку військових дій, що дозволяє ретельно підготуватися до війни і забезпечити її скоріше завершення.

В середині 1980-х років у США був здійснений ряд масштабних наукових досліджень академічної прокрастинації – узагальнено можливі причини прокрастинації (Solomon & Rothblum, 1984), (Milgram, 1992), запропоновано стратегію її подолання (Burka & Yuen, 1983). К. Лей також провів дослідження і вперше запропонував авторський опитувальник, який дозволяє оцінити ступінь вираженості прокрастинації в широкому спектрі діяльностей (Lay, 1986).

У сучасному світі відмічається суттєвий ріст кількості статей, присвячених прокрастинації. У США було створено Товариство дослідження прокрастинації (Procrastination Research Group), під егідою якого постійно проводяться міжнародні конференції по науковим і прикладним проблемам вивчення даного феномену. У багатьох зарубіжних коледжах функціонують психологічні консультативні кабінети, завданням яких є допомога учням у подоланні прокрастинації.

Інтенсивний ріст числа досліджень, які присвячені феномену прокрастинації, пояснюється перш за все актуальністю даної проблеми. Згідно наявним даним, в цілому від 15 до 20 % всіх людей страждають від особистої прокрастинації, крім того, впродовж останніх 30 років число таких людей зростає (Scher & Ferrari, 2000).

Вітчизняні психологи почали вивчати феномен прокрастинації з кінця ХХ ст. – початку ХХІ ст. (Бази́ка, 2014; Грисенко, 2017; Дубініна, 2018; Чуйко & Комісарик, 2021). До цього дана проблема вивчалася як схильність до лінощів.

Зокрема, Є.Л. Бази́ка наголошує на тому, що прокрастинація є ознакою нерозвинених вольових процесів, нездатністю до самоорганізації, цілеспрямованості, і пов'язує її із лінивством, сибаритством, депресією (Бази́ка, 2014). Різновидами зазначеного явища, на думку дослідниці, є відстрочка, марнування часу і контрпродуктивність.

**Мета:** провести теоретичний аналіз вивчення явища студентської прокрастинації представниками зарубіжної психології.

**Виклад основного матеріалу.** Проаналізуємо праці зарубіжних дослідників стосовно студентської прокрастинації. Так, Л. Шуберт-Волкер і Д. Стюарт зазначають, що прокрастинація викликає виснаження у студентів. Автори поставили собі за мету розробку послідовності терапевтичних дій, які спрямовані на підсилення у студентів почуття особистої влади за допомогою посилення самоконтролю і почуття власної гідності. Модель включає в себе прокрастинацію як процес копіювання або як життєву навичку, яка має і негативні, і позитивні наслідки. У результаті опитування двох груп добровольців, які повідомляли про себе як про невстигаючих на поточній стадії навчання (експериментальна і контрольна групи), було виявлено наступне: група, яка пройшла терапевтичні сесії (з метою посилення почуття особистої влади), продемонструвала більше зниження рівня прокрастинації, ніж група, яка відвідувала сесії традиційних навиків навчання. Результати вказали на позитивний ефект посилення особистої влади, яка давала можливість студентам змінити особисті шаблони прокрастинації (Schubert-Walker & Stewart, 2000).

У дослідженні К. Оранж аналізуються проблеми негативного перфекціонізму у обдарованих студентів. Дані дослідження були отримані із самозвітів студентів. Аналіз результатів підтвердив гіпотезу про те, що обдаровані студенти схильні до перфекціонізму (Orange, 1997). Примітно те, що в опитувальнику, який використовували для даного дослідження, в твердженні «Я іноді без необхідності відкладаю на потім щось, що мені потрібно зробити» пункт «майже завжди» обрали 89 % опитаних; це може свідчити про те, що прокрастинація є проблемою номер один для студентів.

С. Шер і Дж.Феррарі вивчали різновиди завдань, які частіше всього відкладаються на потім людьми, схильними до прокрастинації. Метою дослідження було з'ясування, які завдання у студентів відкладаються частіше – академічні чи неакадемічні. Збір даних для дослідження проводився на початку і вкінці академічного періоду. У результаті дослідження було з'ясовано, що студенти схильні відкладати на потім як академічні, так і неакадемічні завдання (Scher & Ferrari, 2000). Таким чином, схильність до прокрастинації проявляється не тільки по відношенню до академічних завдань. Автори також висунули припущення про те, що в наші дні викладачі занадто мало уваги приділяють дисципліні і часто приймають на віру (без доказів) виправдання студентів, які зірвали строки виконання завдань, таким чином стимулюючи прокрастинацію у студентів.

Е. Онугебазі у своєму дослідженні згадує боязкість статистики як одну з причин, яка призводить до академічної прокрастинації. Тут автор має на увазі боязнь чисел, рівнянь і страх перед необхідністю робити статистичні розрахунки. Цей страх заставляє студентів відкладати початок зарахування на курси по статистиці і методології досліджень, відкладати на потім завдання, курсові роботи з цих предметів. Дослідник зазначає, що боязнь статистики проявляється у студентів у негативних передчуттях, які з'являються у них завжди, коли вони зіштовхуються із нею в будь – якому її прояві і на будь – якому рівні (Onwuegbuzie, 2004).

М. Каган, О. Шакир, Т. Ілхан і М. Кандемір в результаті проведеного ними дослідження студентів університетів Турції прийшли до висновку, що академічна прокрастинація пов'язана з перфекціонізмом і обессивно – компульсивними рисами особистості, що підтверджується і іншими дослідженнями, які були проведені в різних країнах Європи і Америки (M. Kagan, O. Sakir, T. Ilhan & M. Kandemir, 2010).

#### **Висновки та перспективи подальшого дослідження:**

1. У зарубіжній психології феномену прокрастинації було приділено велику увагу. Вивченням цього феномену займалися вчені С. Н. Lay (1986), N. Milgram (1992), L. J. Solomon & E. D. Rothblum (1984), L. J. Schubert-Walker & D. W. Stewart (2000), J. R. Ferrari, K. Barnes &



Р. Steel (2009), Р. Steel (2007; 2010) та інші. Зарубіжні вчені визначають прокрастинацію як механізм подолання тривоги, який сполучений з початком чи завершенням завдання чи прийняття рішення. Вони вбачають у прокрастинації форму поведінки, яка виробляється у людини для боротьби з хвилюванням, виникаючим на початку роботи над завданням і в спробах довести почате до кінця.

2. Студентська прокрастинація (зволікання, відкладання «на потім» невідкладних справ або необхідних рішень) пов'язана з підвищеною тривожністю, успішністю, самоповагою, мотивацією та ефективністю самомотивації, локусом контролю, уявленнями про час, особливостями емоційної сфери (занепокоєнням, страхом невдачі, депресією, переживанням провини і сорому, тривожністю), особливостями поведінки (несформованість навчальних навичок, неорганізованість).

3. Академічна прокрастинація у студентів проявляється у відкладанні навчальних завдань і отриманні за їх виконання більш низьких балів, оскільки пропущений строк здачі. Дослідники зазначають, що студенти переважно відкладають «на потім» такі академічні завдання: нав'язані ззовні; які мають відстрочені наслідки; які мають тривалий термін, даний на виконання; нудні, рутинні, неприємні; будь-які письмові; які потребують великих часових витрат на їх виконання.

4. Студенти з переважанням зовнішньої мотивації є більш схильними до прокрастинації, ніж студенти з переважанням внутрішньої мотивації. Крім того, студенти зі слабкою академічною мотивацією і демотивовані студенти є більш схильними до прокрастинації.

Перспективами наукових пошуків в руслі окресленої проблематики виступає перевірка результатів теоретичного аналізу, проведення власного емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву прокрастинації у студентів, зокрема – вікового і гендерного її аспекту, а також – розробка шляхів оптимізації зазначеного явища ефективними засобами психологічної корекції.

### Література

- Базика Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 5. С. 23–30.
- Грисенко Н.В. Особистісні особливості схильних до прокрастинації студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 15 (51). С. 789–793.
- Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2018. Вип. 7(52). С. 172–180.
- Прокрастинація. Вільний тлумачний словник, 2013–2018. URL: <http://sum.in.ua/f/prokrastynacija>.
- Чуйко Г.В. & Комісарик М.І. Прокрастинація: сутність і причини. *International scientific innovations in human life. Proceeding of the 1st Snternational scientific and practical conference*. Cognum Publishing House. Manchester, United Kingdom. 2021. P. 408–416. URL: <https://sci-conf.com.ua/i-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-international-scientific-innovations-in-human-life-28-30-iyulya-2021-goda-manchester-velikobritaniya-arhiv>.
- Burka J.B. & Yuen L.M. (2008) Procrastination: why you do it, what to do about it? Reading. MA : Addison – Wesley.
- Ferrari J.R., Barnes K. & Steel P. (2009) Life regrets by avoidant and arousal procrastination: Why put off today what you will regret tomorrow? *J. of Ind. Diff.* V. 30. № 3. P. 163–168.
- Kagan M., Cakir O., Ilhan T. & Kandemir M. (2010) The explanation of the academic procrastination behavior of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. V. 2. № 2. P. 2121–2125.
- Lay C. H. (1986) At last, my research article on procrastination. *J. of Research on Personality*. V. 20. N 4. P. 474–495.
- Milgram N. (1992) Procrastination: a malady of modern time. Israel : Tel-Aviv University, 120 p.
- Onwuegbuzie A. J. (2004) Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*. V. 29. № 1. P. 3–19.
- Orange C. (1997) Gifted student and perfectionism. *Roepers Review*. V. 20. № 1. P. 39–41.
- Schubert-Walker L.J. & Stewart D.W. (2000) Overcoming the powerlessness of procrastination. *Guidance & Counseling*. V. 16. № 1. P. 39–43.
- Scher S. J. & Ferrari J. R. (2000) Toward an understanding of academic and nonacademic task procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools*. V. 37. № 4. P. 359–366.
- Solomon L. J. & Rothblum E. D. (1984) Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counselin Psychology*. V. 31. P. 503–509.

- Steel P.** (2007) The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin Copyright*. V. 133. №. 1. P. 65–94
- Steel P.** (2010) Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Pers. And Indiv. Diff*. V. 48. № 8. P. 926–934.

### References

- Bazyka Ye. L.** (2014) Stan prokrastynatsiyi yak chynnyk, yakyy pryhnychuye formuvannya uspishnoyi osobystosti studenta: rezultaty doslidzhennya [Procrastination as a factor that suppresses the formation of a successful personality of a student: research results]. *Praktychna psykholohiya ta sotsialna robota*. 2014. № 5. P. 23–30. [in Ukrainian].
- Hrysenko N. V.** (2017) Osobystisni osoblyvosti skhylnykh do prokrastynatsiyi studentiv [Personal characteristics of students prone to procrastination]. *Molodyy vchenyy*. № 15(51). P. 789–793 [in Ukrainian].
- Dubinina K. V.** (2018) Prokrastynatsiya yak problema psykholohiyi osobystosti studenta [Procrastination as a problem of personality psychology of student]. *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. S. 12. Psykholohichni nauky*. V. 7(52). P. 172–180 [in Ukrainian].
- Prokrastynatsiya. (2013–2018) Vilnyy tлумachnyy slovnyk [Free explanatory dictionary]. URL: <http://sum.in.ua/f/prokrastynatsiya> [in Ukrainian]
- Chuyko H. V. & Komisaryk M. I.** (2021) Prokrastynatsiya: sutnist i prychny. [Procrastination: essence and causes.] *International scientific innovations in human life*. Proceeding of the 1st Snternational scientific and practical conference. Cognum Publishing House. Manchester, United Kingdom. P. 408–416. Retrieved from <https://sci-conf.com.ua/i-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-international-scientific-innovations-in-human-life-28-30-iyulya-2021-goda-manchester-velikobritaniya-arhiv> [in Ukrainian]
- Burka J. B. & Yuen L. M.** (2008) Procrastination: why you do it, what to do about it? Reading, MA : Addison – Whesley.
- Ferrari J. R., Barnes K. & Steel P.** (2009) Life regrets by avoidant and arousal procrastination: Why put off today what you will regret tomorrow? *J. of Ind. Diff*. V.30. № 3. P. 163–168.
- Kagan M., Cakir O., Ilhan T. & Kandemir M.** (2010) The explanation of the academic procrastination behavior of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. V. 2. № 2. P. 2121–2125.
- Lay C. H.** (1986) At last, my research article on procrastination. *J. of Research on Personality*. V. 20. № 4. P. 474–495 p.
- Milgram N.** (1992) Procrastination: a malady of modern time. Israel : Tel-Aviv University, 120 p.
- Onwuegbuzie A. J.** (2004) Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*. V. 29. №. 1. P. 3–19.
- Orange C.** (1997) Gifted student and perfectionism. *Roepier Review*. V. 20. № 1. P. 39–41.
- Schubert-Walker L. J. & Stewart D. W. (2000) Overcoming the powerlessness of procrastination. *Guidance & Counseling*. V. 16. № 1. P. 39–43.
- Scher S. J. & Ferrari J. R.** (2000) Toward an understanding of academic and nonacademic task procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools*. V. 37. № 4. P. 359–366.
- Solomon L. J. & Rothblum E. D.** (1984) Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counselin Psychology*. V. 31. P. 503–509.
- Steel P.** (2007) The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin Copyright*. V. 133. N. 1. P. 65–94.
- Steel P.** (2010) Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Pers. And Indiv. Diff*. V. 48. N 8. P. 926–934.

УДК 159.92:316.32

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.8>

**КОВАЛЕНКОВА Алла** – аспірант кафедри психосоматики та психологічної реабілітації факультету психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, Київ, Україна, індекс 02000 (a.a.kovalenkova@npu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4603-7506>

## СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

**Анотація.** У статті проведено теоретико-емпіричний аналіз специфічних особливостей складних життєвих ситуацій. Розкрито зміст переліку складних життєвих ситуацій, в яких могла би опинитись особистість, як під час воєнного стану в Україні так і в повсякденному житті. Глибокий аналіз даного дослідження обумовила ситуація воєнних дій на території України впродовж останнього року, а саме з 24 лютого 2022 року, коли держава агресор росія безпідставно та раптово вторглася в Україну. Важливим є те, що кожна складна життєва ситуація, з якою зіштовхується людина впродовж життя, має індивідуальні прояви та наслідки, тому в статті розкрито зміст складних життєвих ситуацій. Висвітлено складні життєві ситуації в яких можуть перебувати особи підліткового віку під час війни в Україні, їх наслідки та запропоновано подальші дії щодо подолання складних життєвих ситуацій. Розглянуто низку психологічних наслідків, які можуть настати після перебування особи в такій ситуації тривалий час.

В рамках цього дослідження обґрунтовано причинно-наслідковий зв'язок та проведено хронологію виникнення поняття: складна життєва ситуація з похідними поняттями як важка життєва ситуація, стресова ситуація, критична ситуація, екстремальна життєва ситуація, фруструюча ситуація, важкі життєві обставини, складні життєві обставини, конфліктна ситуація та інші. Проаналізовано взаємозв'язок між такими поняттями та виявлено специфічні особливості складних життєвих ситуацій у житті особистості підлітка.

**Ключові слова:** складна життєва ситуація, життєстійкість, резилентність, підлітковий вік, війна, життєва ситуація, важка життєва ситуація, складні життєві обставини, критична ситуація, специфічні особливості.

**KOVALENKOVA Alla** – Postgraduate student of the Department of Psychosomatics and Psychological Rehabilitation of the Faculty of Psychology, Dragomanov Ukrainian State University, 9, Pirohova Str., Kyiv, Ukraine, postal code 02000 (a.a.kovalenkova@npu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4603-7506>

## SPECIFIC FEATURES OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS

**Abstract.** The article provides a theoretical and empirical analysis of specific features of difficult life situations. The content of the list of difficult life situations are revealed where a person could find himself in both situations such as during the martial law in Ukraine and in everyday life. The in-depth analysis of this study was conditioned by the situation of hostilities on the territory of Ukraine. During the last year, namely from February 24, 2022 aggressor state of russia unjustifiably and suddenly invaded Ukraine. It is important that every difficult life situation that a person faces during their life has individual manifestations and consequences, so the content of difficult life situations is revealed in the article.

Highlighted that teenagers may find themselves in difficult life situations as a result of the war in Ukraine and described consequences and further actions to overcome difficult life situations. Consider a number of psychological consequences that can occur after a person has been in such

*a situation for a long time. Within the framework of this study, the cause-and-effect relationship is substantiated. The chronology of the emergence of the concept of a difficult life situation are defined with derived concepts such as hard life situation, stressful life situation, critical life situation, extreme life situation, frustrating life situation, difficult life circumstances, hard life circumstances, conflict life situation and others. The relationship between such concepts was analyzed and specific features of difficult life situations of the adolescent personality were revealed.*

**Key words:** *difficult life situation, hardiness, resilience, adolescence, war, life situation, hard life situation, difficult life circumstances, critical situation, specific features.*

**Постановка проблеми.** Велика кількість ситуацій трапляється у житті кожної людини щоденно. Новий день приносить події та ситуації різного рівня складності, з якими людина має справлятися, робити з цього висновки та рухатись далі з новим набутим досвідом. Звісно, складні та нетипові життєві ситуації порушують звичний уклад та ритм життя. В наукових працях вчених можна зустріти різноманітні назви таких непередбачуваних ситуацій, наприклад, критичні ситуації, негативні життєві події, життєві кризи, стресові ситуації, екстремальні життєві ситуації, життєві труднощі, небажані події та інші. Потрапляння в такі ситуації має вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості, а також відбуваються зміни у сприйнятті навколишнього світу та своєї позиції в ньому.

Механізм аналізу та прийняття складних ситуацій зрозумілий у дорослому віці, а ось у підлітковому віці такий аналіз іноді неможливий в силу факторів дорослішання як на фізичному, так і на психічному рівні. Складні життєві ситуації вимагають від особистості активізацію внутрішніх ресурсів, виникає раптова необхідність опиратися стресам та швидко адаптуватися. У зв'язку з цим актуальним стає питання у розкритті змісту специфічних особливостей складних життєвих ситуацій для їх подальшого розуміння. Як зазначалось раніше, в складні життєві ситуації потрапляють особи підліткового віку і для того, щоб гідно пройти шлях такими ситуаціями дитина має володіти достатнім рівнем життєстійкості.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Зарубіжні та вітчизняні вчені досліджували складні життєві обставини, життєстійкість особистості, резилентність, життєві кризові ситуації, екстремальні ситуації, важкі життєві ситуації та їх похідні. Також вони вивчали настання психологічних наслідків щодо виникнення таких ситуацій (К. Левін, А. Маслоу, Е. Еріксон, С. Мадді, Х. Томе, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвін, Т. Шабутані, Р. Хенсон, Ю. Шапіра, Л.І. Кронік, К.Н. Василевська, О.Р. Ісаєва, Т.М.Титаренко, В.В. Предко, Т. П. Рисинець та ін.). Водночас лишається певна кількість недостатньо вивчених аспектів, які стосуються дослідження складних життєвих ситуацій, їх наслідків та механізму попередження негативних станів психіки особистості.

**Мета статті** – розкрити та обґрунтувати поняття специфічні особливості складних життєвих ситуацій.

**Виклад основного матеріалу.** Більше року тому, 24 лютого 2022 року, росія незаконно вторглася на територію України і розпочала бойові дії на всій її території, не жаліючи цивільних осіб та дітей. Постраждала неврахована кількість людей, та кожного дня кількість жертв збільшується по всій Україні, війна триває. Найбільш незахищеною верствою населення є діти та підлітки, які залишаються без домівок, втрачають близьких людей, припиняється їх звичайне соціальне життя, переривається навчання в школі та у позашкільних гуртках, подекуди не вистачає їжі та одягу, та вони змушені змінювати своє місце проживання на інший регіон або переїхати за кордон, де на них чекають невідомі умови існування та на невизначений час. Ці зміни провокують настання складних життєвих ситуацій в житті особистості. Звісно, для неповнолітньої дитини, яка не досягла ще 18 років, це складно переносити психологічно. Як зазначено у статті 6 Сімейного кодексу України, «неповнолітньою вважається дитина у віці від чотирнадцяти до вісімнадцяти років» (Сімейний кодекс України, 2022). І якщо у такої особи життєстійкість на низькому рівні, то вона може зіткнутися з небажаними психологічними станами і в подальшому житті. Такі зміни можуть істотно вплинути на навчання, життя в соціумі, спілкування з батьками та родиною, вибору подальшої професії та інше. Денисов І.Г. у своєму дослідженні зауважує, що «важливими соціально-психологічними новоутвореннями підліткового віку є: особистісне самоствердження, дорослість, потреба у спілкуванні, значне збільшення контактів, перегляд встановлених раніше переконань та уявлень, формування нового

світогляду, засвоєння цінностей і норм підліткового середовища тощо» (Денисов, 2010). Отже, підлітковий вік є особливим переломним та критичним періодом у житті особистості, варто підкреслити, що саме в цьому віці закладається фундамент майбутньої дорослої особистості.

У своїх наукових дослідженнях Рсисинець Т.П., Потоцька І.С. Та Лойко Л.С. пропонують розглянути складні життєві ситуації за класифікаційною шкалою, виходячи із їх суттєвих ознак. Ця шкала має свій ступінь складності з емоційним станом особистості та визначається за індивідуальними можливостями людини. До шкали входять звичаєві щоденні життєві ситуації та складні ситуації, що вимагають від особистості брати на себе відповідальність з вирішення важливих питань та мобілізувати свої сили. Також в цій шкалі розглядається ділянка соціального благополуччя, де присутні несприятливі та найсприятливіші ситуації в житті. Розглянуті абсолютно нові ситуації, з якими людина ще ніколи не стикалась і не знала про їх існування, відомі їй ситуації, а також ситуації звичайні повсякденні та знайомі. В цій шкалі присутня значущість та ставлення людини до ситуації, а саме таких ситуацій, які мають вирішальну роль в житті, або зовсім ігноруються особистістю як не важливі. Також зазначений вектор відповідності потребам людини – це стабільність та динамічна мінливість, вектор просторового та часового розгортання ситуації. Отже, Рсисинець Т.П. зазначає, що будь-яка ситуація з високим рівнем невизначеності, будь вона стресовою, конфліктною або фруструючою, на суб'єктивному рівні викликає у людини відчуття ускладнення (Рсисинець, 2016). Дійсно, складні життєві ситуації складаються з невизначеної кількості елементів, які містять у собі фізичні та психічні характеристики ставлення особистості до оточуючого світу. Тому розгляд на прикладі шкали спектру емоційних переживань особистості є доцільний, і за допомогою такої шкали можна визначити ступінь стресу, рівень складності життєвої ситуації та підібрати методи для зміцнення життєстійкості.

На прикладі наукової праці Титаренко Т.М. ми розглядаємо критичні ситуації, що можуть спричинити складну життєву ситуацію. Отже, в Енциклопедії сучасної України зазначено, що критична життєва ситуація – це складний період життя, під час якого різко змінюється ставлення до себе і світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям життєвого шляху. Складні життєві обставини (професійні, сімейні, особисті) провокують кризу, як правило, за наявності підґрунтя у вигляді внутрішніх суперечностей, які загострюються швидко й несподівано, не залишаючи часу для адаптації, підготовки, налаштування, і потребують дій, що переважають адаптивні можливості, наявні енергетичні ресурси. У кризових ситуації особистість як складна самоорганізована відкрита система стає дедалі неврівноваженою, набуваючи загострення чутливості до зовнішніх впливів (Титаренко, 2014). Під кризовими ситуаціями ми розуміємо такі: криза шлюбу, втрата, вікові кризи та підліткова криза. Пубертатний період у підлітковому віці: криза незалежності, травма, та криза залежності. Симптоматика підліткової кризи: негативізм, упертість, акцентуації характеру, підліткова депресія. (Черезова, 2016). В сьогоденних реаліях складних життєвих ситуацій додається і війна в Україні, яка є центральною проблемою в рамках нашого дослідження складних життєвих ситуацій. Відомий психолог З. Фрейд пояснював, що життєвий сценарій людини складається з того, як у неї проходило дитинство (Фрейд, 1961), з цього можна зробити висновок, що дитинство – це один з найважливіших етапів розвитку та становлення особистості. До цього ж, сюди можна віднести кризу ідентичності (Еріксон, 1963).

В психологічній літературі поняття «важка життєва ситуація» ототожнюють з «проблемною ситуацією». Проблемні ситуації з'являються тоді, коли відбуваються зміни у звичаєвому плинні життя людини і людина не в змозі вирішувати життєві проблеми за допомогою звичних вивчених механізмів поведінки. При цьому життєві труднощі виникають як особистісні, так і такі, що не залежать від індивіда. Існує ряд ознак, що свідчать про виникнення важкої життєвої ситуації. Зокрема, це порушення алгоритмів звичної соціальної поведінки, вимушена зміна соціальної приналежності, виникнення стресових станів, непередбачувані наслідки перспектив розвитку подій, поява нової системи вимог до особистості. Отже, людина в такій ситуації не має змоги повноцінного функціонування і вона має змінити свою поведінку. Це вимагає від особистості наявності внутрішніх адаптивних механізмів та соціальної активності при виборі подальшої стратегії поведінки, засобів діяльності та способів реагування, що спрямовані на досягнення результату. Необхідність здійснити вибір під впливом певних обставин створює напруженість для індивіда в будь-якій життєвій ситуації, яка є протирічною у взаємодії між

інтересами суб'єктів, а також між власними інтересами. Важка життєва ситуація характеризується як ситуація соціальної нестабільності, кризова, стресогенна, переломна, екстремальна, невизначена та критична. Також нам імпонує думка Предко Д.Є. та Ларіної Д.І., що критичні ситуації змінюють ставлення особистості до життя, до самого себе та інших. Напрямок цих змін буде залежати від можливості особистості інтегрувати психотравмуючий досвід, пов'язаний з критичною ситуацією, а також від ставлення до самої ситуації (Предко та Ларіна, 2017). Дійсно, коли особистість потрапляє в становище, де шокуючі події та обставини впливають на її життя, то людина змінюється, вона дивиться на світ через призму подій в яких вона опинилась. Критичні події змінюють суб'єктивне сприйняття людиною дійсності. До таких критичних подій можна віднести війну в Україні.

Складна життєва ситуація є основою психологічного ставлення людини до нових, подекуди екстремальних, незвичних, раптових життєвих обставин в які вона потрапляє. Вищезазначені критичні життєві ситуації являються наслідком появи складних життєвих ситуацій в житті особистості. У науковій праці Коваленкової А.А. є визначення складної життєвої ситуації, і там зазначається, що це механізм складної взаємодії раптово змінених зовнішніх факторів та внутрішніх реакцій індивіда на змінену дійсність. Усвідомлення людиною складної життєвої ситуації завжди має розбіжність між об'єктивними обставинами дійсності та суб'єктивним сприйняттям особистістю цих обставин та подій. Слово «складна» має у своєму значенні розуміння психологічних чинників, як шарів з яких складається ситуація, тобто її можна назвати багатшаровою або багатогранною. Тому, коли людина попадає у складну життєву ситуацію, їй необхідно приймати не одне рішення, а комплекс рішень одночасно. На етапі прийняття рішення в складній життєвій ситуації людина може зустрітись з розгубленістю та невпевненістю у своїх діях (Коваленкова, 2023). Також можна додати, що коли людина опиняється в складній життєвій ситуації, то спочатку її увага сконцентрована на її перших реакціях, як страх, невизначеність, переживання за майбутнє та емоційної напруги. Наступним етапом людина, відштовхуючись від свого рівня життєстійкості, починає оцінювати свої психологічні ресурси та досліджувати ситуацію, в якій опинилась. Людина осмислює всі ситуації від набутого досвіду впродовж життя. Через деякий час виникає контраст між сенсом ситуації та первинним відчуттям, що викликало складну життєву ситуацію. Цей механізм послідовності своїх дій відбувається на етапі усвідомлення людиною складної життєвої ситуації, в якій вона опинилась. Особистість з низькою життєстійкістю зберігає лише первинне враження, яке викликає напругу та занепокоєність. З протилежного боку, особистість, яка має активну життєву позицію, формує нове розуміння ситуації, психологічно адаптує до умов складної життєвої ситуації. Австрійський психолог А. Ленгле (Ленгле, 2002) називає це процесом знаходження сенсу у «пережитому». Як результат, таке «пережите» впроваджується в життя людини і допомагає подолати внутрішній спротив, розширення кордонів розуміння складної життєвої ситуації і первинних почуттів. Таке усвідомлення створює умови для подальшого розвитку особистості.

Через аналіз наукових праць дослідників, І.А. Сагань виявила особливості складної життєвої ситуації і зазначила, що така ситуація є видом соціально-психологічної ситуації, яка має об'єктивно підвищені вимоги до адаптаційних потенціалів людини, детермінує зміни її психічного стану і якість взаємодії у системі «суб'єкт–ситуація». Структурні та змістові параметри складної життєвої ситуації відрізняються від звичних і обумовлюють як підвищення психічної напруженості (через відчутне емоційне, інформаційне навантаження), так і мобілізацію адаптаційних ресурсів у суб'єкта ситуації. Таким чином, в умовах складних життєвих ситуацій відповідальність особистості виступає як здатність до саморегуляції, яка допомагає особистості здійснити вибір адекватного способу реагування для вирішення ускладнення, що виникло, з метою досягти бажаних цілей та вести продуктивну, повноцінну життєдіяльність в умовах життєвих трансформацій (Сагань, 2010).

Науковець Швалб Ю.М. вважає, що складні життєві обставини є однією з форм життєвої кризи особистості, такою кризою, яка охоплює не тільки її внутрішнє «Я», але й соціальне буття особи. Ця теза має величезне методологічне значення, бо вона вказує на те, що криза складних життєвих обставин лежить у соціально-психологічній площині і, відповідно, всі форми, методи і технології психологічної допомоги мають виходити у цю площину (Швалб, 2018). Тобто складні життєві обставини не залежать від особистості, вони трапляються раптово і являються об'єктивними життєвими обставинами. Людина до них не готова і тут присутній

елемент раптовості, тому людина відчуває психологічне навантаження. Тут можна додати, що складні життєві обставини являються психологічною аксіомою складних життєвих ситуацій, оскільки, перш за все, особистість відчуває емоційні страждання опинившись у таких обставинах, при цьому ці обставини трансформуються у складну життєву ситуацію, з якої потрібно знайти вихід і мати при цьому високий рівень життєстійкості. Швалб Ю.М. розкриває поняття «обставини» і фіксує те, що знаходиться за межами безпосередньо психічних функцій індивіда, але впливає на його поведінку чи діяльність. Це означає, що поняття обставин ми можемо розглядати або у середовищному підході як сукупність зовнішніх чинників (об'єктів), що впливають на перебіг життєдіяльності індивіда, або у діяльнісному підході як сукупність усвідомлюваних умов життєдіяльності, що детермінують вибір засобів і побудову операційної структури дії. Середовищний підхід переводить усю проблематику життєвих обставин у площину адаптаційних можливостей особистості, а діяльнісний дозволяє розглядати індивіда як активного суб'єкта, здатного цілеспрямовано змінювати наявні обставини як умови власної активності. У діяльнісному підході «обставини» постають як певна частина життєвої ситуації індивіда, а «складні життєві обставини» – як особливий тип чи структура життєвої ситуації (Швалб, 2018). Як підсумок вищевикладеного можна засвідчити те, що людина є центром своїх власних змін і здатна своєю вольовою та активною позицією у житті зміцнювати та покращувати свою адаптивність до складних життєвих ситуацій, потрапляючи в складні життєві обставини.

На сьогодні є велика кількість складних життєвих ситуацій з якими, зустрічається у своєму житті особистість. Ми розглянемо основні, на нашу думку, складні життєві ситуації, в які може потрапити особистість у своєму житті. Найактуальнішою на сьогодні є війна в Україні.

На думку Туриніної О.Л., специфікою складної життєвої ситуації є життєва ситуація, що являється утрудненою, або ситуацією важких життєвих умов, ситуацією повсякденних неприємностей (daily hassles), це значуща для особистості ситуація, що спрямована до емоційно-мотиваційної сфери і передбачає необхідність переживання як процесу. З такою ситуацією людина здебільшого впорається самостійно (Туриніна, 2022). Отже, складна життєва ситуація – це насамперед ситуація особистого переживання, при якій протяжність цього переживання може розтягнутись на все життя та визначальним моментом подолання такої ситуації є внутрішній ресурс особистості, а саме її життєстійкість та психологічна резилентність. Для запобігання поглиблення негативних емоційних станів, як занурення в себе, вважаємо за доцільне займатись розвитком психологічної пружності та готовності до будь-яких подій у житті, починаючи з підліткового віку.

Значну роль у вирішенні складної життєвої ситуації відіграє її сприйняття. Якщо складна життєва ситуація сприймається особистістю як перешкода до досягнення мети й може викликати почуття дистресу, то вона характеризується почуттям тривоги, активацією психологічного захисту, фрустрацією, дезорієнтацією, а інколи і нервово-психологічним стресом. Надзвичайні складні ситуації, небезпечні для життя людини (наприклад, повені і землетруси), можуть викликати посттравматичний стресовий розлад (Предко, 2021). Такі ж посттравматичні стресові розлади та прикордонні розлади особистості у осіб підліткового віку можуть викликати і воєнні дії, які зараз проходять на всій території України.

**Висновки.** У підсумку можна зазначити, що специфічні особливості складних життєвих ситуацій обумовлені внутрішніми та зовнішніми факторами навколишньої дійсності. На суб'єктивному рівні складна життєва ситуація являє собою психологічну скруту. На об'єктивному рівні вона є такою, що не залежить від волевиявлення особистості. Складна життєва ситуація має певну кількість складових елементів, це можуть бути як певні психологічні стани особистості, так і зовнішні обставини. Якщо ситуація однозначна і в ній є елемент визначеності, то вона кваліфікується психікою як проста і не потребує напружень для її вирішення. Натомість складна життєва ситуація є специфічним елементом, на який завжди є реакція з боку психіки. Доросла людина впродовж життя здобуває досвід подолання важких життєвих ситуацій та досвід з взаємодії з ними, а особа підліткового віку не має такого життєвого досвіду, і потрапляючи в складну життєву ситуацію, може відчувати розгубленість та сильне психічне навантаження.

Специфічною особливістю складної життєвої ситуації є вищий рівень узагальнення таких понять, як стресова ситуація, критична ситуація, екстремальна життєва ситуація, фруструюча, важка життєва ситуація, важкі життєві обставини, складні життєві обставини, конфліктна

ситуація та інші. Всі ситуації з високим рівнем невизначеності викликають у особистості, в будь-якому віці, відчуття психологічної напруги, яка може поглиблюватись та викликати небажані стани психіки у майбутньому. Суб'єктивно складна життєва ситуація сприймається як життєва перешкода. Наразі основною складною життєвою ситуацією є війна в Україні, яка викликана агресією зі сторони росії.

**Перспективами подальшого дослідження** є розкриття змісту складної життєвої ситуації для особистості під час війни. А також вважаємо за доцільне дослідити виявлення передумов та факторів виникнення складної життєвої ситуації.

### Література

- Денисов І.Г.** Стрес та стресові стани як чинник асоціальної поведінки в підлітковому віці. *Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського*. Випуск № 3. 2010. Одеса : Наука і Освіта. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/8.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/8.pdf).
- Коваленкова А.А.** Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. Національний університет імені Михайла Драгоманова. *Психологічний часопис*. Київ. 2023. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4603-7506>.
- Предко Д.С.** Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. № 4. С. 76–86. Київ : 2021. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_4\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_4_9).
- Предко В.В.** Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Сєверодонецьк, 2021. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. DOI:<https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>.
- Проскурняк О.П.** Відповідальність особистості в умовах складних життєвих ситуацій. Чернівці, 2018. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. URL: <https://referatss.com.ua/work/vidpovidalnist-osobistosti-v-umovah-skladnih-zhittievih-situacij/>.
- Рисинець Т.П.** Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2016. Випуск 1, том 2. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/503399.pdf>
- Сагань І.А.** Соціально-психологічні особливості відповідальності особистості в умовах складних життєвих ситуацій : автореферат дисертації. Київ, 2010. Національна академія педагогічних наук України Інститут психології ім. Г.С. Костюка.
- Сімейний кодекс України під редакцією від № 2008-IX від 26.01.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>.
- Титаренко Т.М.** Криза життєва. *Енциклопедія Сучасної України* / редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.]. Київ, 2014. Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. URL: <https://esu.com.ua/article-963>.
- Турніна О.Л.** Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 160 с. 2017. Бібліогр.: с. 149–159. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал». URL: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf).
- Черезова І.О.** Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, 2016. БДПУ. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp\\_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF](http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF).
- Швалб Ю.М.** Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності : монографія. Київ, 2018. С. 230–232. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/712888/1/ecopsy\\_mono\\_2018a.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/712888/1/ecopsy_mono_2018a.pdf).
- Alfried Lengle.** Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe. January 1, 2002 by Herder, Freiburg.
- Erikson, E.** (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York, NY : Norton.
- Freud, Z.** (1961). The ego and the id In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19). London, UK: Hogarth.

### References

- Denisov I. G.** (2010). Stres ta stresovi stany yak chynnyk asocialnoi povedinky v pidlitkovomu vici. Pivdenoukrainskyi nacionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho. Vypusk № 3. Odessa : Nauka i Isvita. Retrieved from [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/8.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/8.pdf) [in Ukrainian].
- Kovalenkova A. A.** (2023). Teoretychnyi analiz problem vyznachennia skladnoi zhyttevoi sytuacii ta ii harakterni osoblyvosti. Kyiv: Nacionalnyi univarsytet imeni Myhaila Dragomanova. Psyholohichnyi chasopys. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4603-7506> [in Ukrainian].
- Predko D. E.** (2021). Religiina vira iak chynnyk podolannia krytychnyh zhyttevyh sytuacii / D. E. Predko, D. I. Larin // Psyholohichnyi chasopys. № 4. – S. 76-86. Kyiv: Instytut psyholohii im. G. S. Kostiuca NAPN Ukrainy. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_4\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_4_9) [in Ukrainian].



- Predko V. V.** (2021). Skladna zhytteva sytuaciia iak providna umova formuvannia xhyttestiikosti osobystosti. Severodonetsk: Shidnoukrainskii natsionalnii universytet imeni Volodymyra Dalia. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99> [in Ukrainian].
- Proskurniak O. P.** (2018). Vidpovidalnist osobystosti v umovah skladnyh zhyttevyh sytuacii. Chernivtsi: Cherniveckii nacionalnyi universytet imeni Iuria Fedkevycha. Retrieved from <https://referatss.com.ua/work/vidpovidalnist-osobystosti-v-umovah-skladnyh-zhittievih-situacij> [in Ukrainian].
- Rysynets T. P.** (2016). Psyhologichnyi analis katehorii zhyttevoi situacii ta skladnoi zhyttevoi situacii. Kherson: Naukovyi visnyk Hersonskogo derzhavnogo universytetu. Psyhologichni nauky. Vypusk 1, tom 2. Retrieved from <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/503399.pdf> [in Ukrainian].
- Sagan I. A.** (2010). Socialno-psyhologichni osoblyvosti vidpovidalnosti osobystosti v umovah skladnyh zhyttevyh situacii. Avtoreferat dysertacii. Kyiv: Nacionalna akademia pedahohichnyh nauk Ukrainy Instytut psyhologii im. G. S. Kostiuka. [in Ukrainian].
- Simeinyi kodeks Ukrainy (2022); pid redakcieiu № 2008-IX vid 26.01.2022. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> [in Ukrainian].
- Tytarenko T. M.** (2014). Kryza zhytteva // Encyklopediia Suchasnoi Ukrainy / Redkol.: I. M. Dziuba, A. I. Zhukovskii, M. G. Zhelezniak [ta in.]; NAN Ukrainy. NTSH. Kyiv: Instytut encephedychnyh doslidzhen NAN Ukrainy. Retrieved from <https://esu.com.ua/article-963> [in Ukrainian].
- Turynina O. L.** (2017). Psyhologia travmiiuchykh situacii: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. / O. L. Turynina. 160 p. Bibliogr.: p. 149–159. Kyiv: DP “Vyd. dim “Personal”. Retrieved from [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf) [in Ukrainian].
- Cherezova I. O.** (2016). Psyhologia zhyttevyh kryz osobystosti : navchalnyi posibnyk / I.O. Cherezova. Berdiansk: BDPU, 193 p. Retrieved from [http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp\\_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykholojiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF](http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykholojiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF) [in Ukrainian].
- Shvalb U. M.,** (2018). Osobystisni determinanty ekologo-orientovnoi zhyttedialnosti. Monohrafiia. P. 230–232. Kyiv: za redakcieiu U.M. Shvalba. Retrieved from [https://lib.iitta.gov.ua/712888/1/ecopsy\\_mono\\_2018a.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/712888/1/ecopsy_mono_2018a.pdf) [in Ukrainian].
- Alfried Lengle** (2002). Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe. Freiburg: by Herder [in German].
- Erikson, E.** (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York, NY: Norton [in English].
- Freud, Z.** (1961). The ego and the id In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19). London, UK: Hogarth [in English].

УДК 373.2:159-051

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.9>

**ЛОХВИЦЬКА Любов** – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти, Університет Григорія Сковороди, вул. Сухомлинського, 30, Переяслав, Київська обл., Україна, індекс 08401 ([Liubov.Lokhvytska@uhsp.edu.ua](mailto:Liubov.Lokhvytska@uhsp.edu.ua))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6852-5477>

**КРОЛІВЕЦЬ Юлія** – доктор філософії зі спеціальності Психологія, старший викладач кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти, Університет Григорія Сковороди, вул. Сухомлинського, 30, Переяслав, Київська обл., Україна, індекс 08401 ([yuliadiadiusha@ukr.net](mailto:yuliadiadiusha@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2476-5772>

**ДЕМ'ЯНЕНКО Світлана** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти, Університет Григорія Сковороди, вул. Сухомлинського, 30, Переяслав, Київська обл., Україна, індекс 08401 ([demianenko.lana@gmail.com](mailto:demianenko.lana@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0161-7024>

## ПІДГОТОВКА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА НАПРЯМИ ПОЛІПШЕННЯ

**Анотація.** У статті актуалізовано питання зростання вимог до професійної підготовки майбутніх психологів закладів дошкільної освіти у контексті здобуття освіти за спеціальністю 012 Дошкільна освіта з відповідними спеціалізаціями у системі вищої освіти України. Підкреслено сутнісне значення формування фахівця нової генерації, здатного до розвитку вітчизняної дошкільної освіти і конкурентноздатності на ринку праці. Мета дослідження полягала у з'ясуванні сучасних тенденцій професійної підготовки до діяльності психолога закладу дошкільної освіти, визначенні сильних сторін і прогалин та окресленні головних напрямів поліпшення цього процесу. У дослідженні використано такі методи: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення та конкретизація наукових даних); самоаналіз під час викладу власних думок, почуттів, переконань та професійних дій з метою розуміння готовності до професійної діяльності психолога закладу дошкільної освіти у ході написання здобувачами освітнього рівня бакалавр спеціальності 012 Дошкільна освіта есе на тему: «Я – психолог закладу дошкільної освіти: що знаю, вмю і чого бракує»; математичної статистики (підрахування отриманих середніх та відсоткових даних). У дослідженні брали участь здобувачі 4-го курсу освітньо-професійної програми бакалавра, які здобувають спеціальність Дошкільна освіта зі спеціалізаціями «Дошкільна і педагогічна психологія» та «Психолінгвістика розвитку дітей дошкільного віку» та вивчають відповідні освітні компоненти.

За проведеним аналізом самостійних есе студентів-випускників встановлено, що знаннявий компонент готовності до професійної діяльності психологом закладу дошкільної освіти сформований на достатньому рівні. Здобувачі освіти обізнані щодо специфіки діяльності психологічних служб та психологічного супроводу суб'єктів освітнього процесу. Однак учасники експерименту зазначили на недостатності засвоєного обсягу практичних умінь і навичок для проведення практичної психологічної діяльності в закладі дошкільної освіти (практичний компонент). Щодо особистісного компонента, то випускники зауважили на потребі вдосконалювати свій професійний рівень і розвитку особистісних якостей та бажанні працювати за спеціалізацією, що засвідчило про належний рівень його сформованості. Отримані дані та пропозиції випускників дали змогу виокремити головні напрями щодо поліпшення професійної підготовки майбутніх психологів закладів дошкільної освіти (відповідно до означених

спеціалізацій) з урахуванням сучасних викликів. Перспективами подальшої наукової роботи стане визначення дієвих психологічних механізмів входження здобувачів різних форм освіти в професію психолога закладу дошкільної освіти.

**Ключові слова:** підготовка до професійної діяльності, здобувачі освіти, психолог, заклад дошкільної освіти, самоаналіз, есе, спеціалізація, компоненти готовності.

**LOKHVYTSKA Liubov** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Psychology and Pedagogy of Preschool Education, Hryhorii Skovoroda University, 30, Suchomlynskyi Str., Pereiaslav, Kyiv region, Ukraine, postal code 08401 (Liubov.Lokhvytska@uhsp.edu.ua)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-6852-5477>

**KROLIVETS Yuliia** – Candidate of Psychology Sciences, Senior Lecturer of the Department of Psychology and Pedagogy of Preschool Education, Hryhorii Skovoroda University, 30, Suchomlynskyi Str., Pereiaslav, Kyiv region, Ukraine, postal code 08401 (yuliadiadiusha@ukr.net)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-2476-5772>

**DEMIANENKO Svitlana** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy of Preschool Education, Hryhorii Skovoroda University, 30, Suchomlynskyi Str., Pereiaslav, Kyiv region, Ukraine, postal code 08401 (demianenko.lana@gmail.com)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-0161-7024>

## PRE-PROFESSIONAL TRAINING OF A PSYCHOLOGIST IN A PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTION: CURRENT CHALLENGES AND DIRECTIONS OF IMPROVEMENT

**Abstract.** The article updates the issue of increasing requirements for the professional training of future psychologists of Preschool Education Institutions in the context of obtaining education in the specialty 012 Preschool Education with relevant specializations in the system of higher education of Ukraine. The author emphasizes the essential importance of the formation of a new generation of the specialists who are capable of developing domestic Preschool Education and competitiveness in the labor market. The goal of the study was to find out the current trends in professional training for psychologists in Preschool Education Institutions, to identify strengths and gaps, and to outline the main directions for improving this process. The following methods were used in the research: theoretical (analysis, synthesis, systematization, generalization and specification of scientific data); self-analysis during the presentation of one's own thoughts, feelings, beliefs and professional actions in order to understand the readiness for the professional activities of a psychologist of a Preschool Education Institution during the writing of an essay by students of the bachelor's degree in specialty 012 Preschool Education on the topic: "I am a psychologist of a Preschool Education Institution: what I know, what I can do and what I lack"; mathematical statistics (calculation of obtained average and percentage data). The students of the 4<sup>th</sup> year of the educational and professional bachelor's program of Preschool Education with the specializations "Preschool and Pedagogical Psychology" and "Psycholinguistics of the Development of Preschool Children" and studying the relevant educational components, took part in the study.

According to the analysis of the independent essays of graduate students, it was established that the knowledge component of readiness for professional activity as a psychologist of a Preschool Education Institution is formed at a sufficient level. Education seekers are aware of the specifics of the activities of psychological services and psychological support of the subjects of the educational process. However, the participants of the experiment pointed out the insufficiency of the acquired amount of practical skills and abilities for conducting practical psychological activities in the Preschool Education Institution (practical component). As for the personal component, the graduates noted the need to improve their professional level and the development of personal qualities and the desire to work in a specialization, which testified to the appropriate level of its formation. The obtained

*data and proposals of the graduates made it possible to single out the main directions for improving the professional training of future psychologists of Preschool Education Institutions (according to the specified specializations) taking into account modern challenges. The prospects of further scientific work will be the determination of effective psychological mechanisms for the entry of students of various forms of education into the profession of a psychologist in a Preschool Education Institution.*

**Key words:** pre-professional training, students, psychologist, Preschool Educational Institutions, self-analysis, essay, specialization, readiness components.

**Постановка проблеми.** Модернізація системи освіти в Україні, що ґрунтується на реалізації освітніх і професійних стандартів, а також положень європейського освітнього простору, покликана поліпшити стан професійної підготовки фахівців освітньої галузі, визначивши ефективні напрями цього процесу. Передусім передбачається розширення трудових функцій майбутнього фахівця за рахунок введення в освітньо-професійні програми (далі по тексту ОПП) різновидів спеціалізацій, що дає змогу виконання спорідненої професійної діяльності. У результаті маємо підвищення конкурентоспроможності здобувача-випускника освіти на ринку праці. Саме цим і зумовлені потреби перегляду, доповнення й вдосконалення ОПП відповідно до соціальних запитів та викликів сьогодення.

Оскільки актуальним питанням є реформування української дошкільної освіти, то на увагу заслуговують зміни в сучасній вищій освіті, де готують фахівців спеціальності 012 Дошкільна освіта, зокрема добір таких спеціалізацій, які б забезпечили посилення якості освітнього процесу. Поєднання із психологічним спрямуванням, що ґрунтується на нормах Професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» (2020), видається найбільш оптимальним, зважаючи на специфіку дошкільного віку, тому що саме в ньому закладаються основи становлення особистості.

Зазначене питання перебуває в полі вивчення як українських (Аніщук, 2020; Галян & Борисенко, 2020; Кобильченко, 2020а, 2020b; Непомняща, 2019; Пасічніченко & Ковалевська, 2021; Kovalenko & Lakhman, 2021; Telychko, 2022 та ін.) учених, так і зарубіжних (Alfonso et al., 2020; Stein & Albritton, 2022). Зокрема, наголошується на зростанні вимог до якості підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти як у педагогічному, так і психологічному аспекті. Це забезпечить підготовку кадрів нової генерації, здатних до розвитку вітчизняної дошкільної освіти і успішного її входження в європейський освітній простір. Тому предметом наукового пошуку окреслюємо з'ясування саме професійної підготовки фахівців дошкільної освіти задля виконання ними трудових функцій психолога закладу дошкільної освіти (далі по тексту – ЗДО).

**Аналіз наукових досліджень і постановка завдань.** Теоретичний огляд професійної діяльності психолога ЗДО, проведений на основі аналізу та узагальнення науково-джерельної бази дослідження, дає підстави виокремити різні напрями трудових функцій: психологічна профілактика; психологічна просвіта; психологічна діагностика; психологічна допомога різним суб'єктам освітнього процесу (дітям, педагогам, батькам вихованців); власний професійний розвиток та самоосвіта; співпраця з іншими фахівцями; організаційно-методична діяльність (Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти», 2020; Кобильченко, 2020а, 2020b). Питання підготовки майбутніх психологів закладів освіти і фахівців дошкільної освіти загалом висвітлено у працях сучасних українських та зарубіжних науковців, а саме:

1) з позиції застосування освітніх психотехнологій задля формування інтеграла професійної цінності, що засвідчує осмислення і усвідомлення особистісного «Я» (як психолога) і розвитку професійних якостей та становлення компетентностей (Булах, Волошина, & Лохвицька, 2019);

2) на основі застосування принципу інтегративності, що забезпечує ґрунтовну психолого-педагогічну обізнаність здобувачів освіти за різними освітніми компонентами (Аніщук, 2020);

3) з обґрунтуванням провідної ролі циклу дисциплін професійної та практичної підготовки майбутніх фахівців ЗДО, з акцентуацією на психологічних із використанням інтерактивних методів навчання та мультимедійних засобів; місця педагогічної практики в освітньому процесі університетів, яка виступає головним компонентом і результатом формування професійної готовності до подальшої діяльності за фахом (Непомняща, 2019; Пасічніченко & Ковалевська, 2021);

4) у сенсі актуалізації методичного супроводу під час проходження виробничої практики здобувачами освіти з метою забезпечення їм якісної допомоги і надання професійного консультування для накопичення ними практичного досвіду та з подальшим визначенням її (практики) продуктивності (Галян & Борисенко, 2020);

5) щодо визначення ефективних психологічних механізмів міжособистісного спілкування психолога, що є фундаментом в його професійній діяльності (Подоляк, 2021);

6) у контексті синергетичного підходу до підготовки психологів закладів освіти і психологів, які працюють в закладах для дітей раннього і дошкільного віку, що потребує розширення і внесення коректив до навчальних планів та освітніх програм, результати засвоєння яких відповідали б професійним очікуванням щодо майбутньої професійної діяльності. У зв'язку з цим має бути забезпечена участь у заходах професійного розвитку, надано доступ до численних ресурсів, які допоможуть майбутнім психологам розширювати особистісну базу знань щодо виконання трудових функцій (Alfonso et al., 2020); посилений такий складник професійної підготовки психолога як виробнича практика, що прямо залежить від навчання, а в кінцевому підсумку приводить до акредитації нових освітньо-професійних програм (Stein & Albritton, 2022);

7) як потреба реалізації спеціально розробленої програми психолого-педагогічної підготовки кадрів для роботи з дітьми дошкільного віку, що сприятиме підвищенню розвитку толерантності, мотивації на шляху до досягнення успіху, стимулюванню формування орієнтацій кар'єрного зростання та стійких уявлень про себе як про успішного фахівця і про особистість загалом у позитивному сенсі (Telychko, 2022);

8) в аспекті безперервного навчання та підвищення кваліфікації фахівців дошкільної освіти, здійснення методичного супроводу професійного розвитку впродовж життя (Kovalenko & Lakhman, 2021).

В узагальненому вигляді можемо констатувати, що науковцями відстоювалися ідеї стосовно постулювання різних компонентів професійної підготовки психологів до їхньої майбутньої діяльності, оскільки цей феномен є багатофакторною структурою. Однак нам імпонує виокремлення таких: знаннєвий (Аніщук, 2020; Непомняща, 2019; Пасічніченко & Ковалевська, 2021); практичний (Галян & Борисенко, 2020; Кобильченко, 2020a, 2020b; Alfonso et al., 2020; Stein & Albritton, 2022; Kovalenko & Lakhman, 2021); особистісний (Булах, Волошина, & Лохвицька, 2019; Подоляк, 2021; Telychko, 2022). Зазначені компоненти готовності майбутніх психологів ЗДО до професійної діяльності будуть основоположними для пошуку відповідей на поставлені емпіричні питання. До дослідження залучені здобувачі-випускники освітнього рівня бакалавр спеціальності 012 Дошкільна освіта (спеціалізація «Дошкільна і педагогічна психологія» та «Психолінгвістика розвитку дітей дошкільного віку» за робочим навчальним планом) Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні сучасних тенденцій професійної підготовки до діяльності психолога закладу дошкільної освіти та окресленні головних напрямів поліпшення цього процесу стосовно його здійснення в закладі вищої освіти відповідно до результатів самоаналізу здобувачів-випускників.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилось на базі випускової кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі. У ньому взяли участь 69 студентів IV-го курсу денної та заочної форм навчання 2022–2023 навчального року, які здобувають освітній рівень бакалавра зі спеціальності 012 Дошкільна освіта, а також спеціалізацій «Дошкільна і педагогічна психологія» та «Психолінгвістика розвитку дітей дошкільного віку».

Реалізація зазначеного відбувається на підставі виконання ОПП бакалавра спеціальності 012 Дошкільна освіта, укладеної відповідно до вимог Стандарту вищої освіти України для першого (бакалаврського) рівня, спеціальність 012 Дошкільна освіта (2019), а також пропонує спеціалізацій «Дошкільна і педагогічна психологія» та «Психолінгвістика розвитку дітей дошкільного віку». За циклом професійної підготовки навчального плану бакалаврів викладаються такі освітні компоненти зі спеціалізації «Дошкільна і педагогічна психологія»: «Психотерапія в ЗДО», «Діяльність психолога в ЗДО», «Психодіагностика і психокорекція в ЗДО», «Експериментальна психологія в ЗДО». Відповідно зі спеціалізації «Психолінгвістика розвитку дітей дошкільного віку» здобувачі освіти засвоюють такі освітні компоненти: «Психолінгвотерапія в закладі дошкільної освіти», «Діяльність психолога в ЗДО», «Психолінгвістична діагностика і психолінгвістична корекція в ЗДО», «Психолінгвістика розвитку говоріння дітей дошкільного віку». Кожен із компонентів складає 3 кредити ЄКТС, що дорівнює 90 год і розділений на 16 год лекційних і 14 год практичних занять та 60 год. самостійної роботи. Згідно з навчальним планом здобувачі проходять практику зі спеціалізацій у ЗДО (11 кредитів,

що дорівнює 330 год). Після завершення навчання студенти здобувають освітній ступінь бакалавра Дошкільної освіти та професійну кваліфікацію – вихователь закладу дошкільної освіти за спеціалізаціями: дитячий психолог закладу дошкільної освіти та дитячий психолог із діагностики і корекції мовлення дітей дошкільного віку.

**Мета проведення емпіричного дослідження** полягала у з'ясуванні сильних і слабких сторін професійної підготовки студентів до виконання трудової діяльності психолога в закладі дошкільної освіти відповідно до окреслених компонентів (знаннєвий, практичний, особистісний). Для дослідження було використано метод самоаналізу шляхом підготовки студентами есе «Я – психолог закладу дошкільної освіти: що знаю, вмю і чого бракує».

Коротко розглянемо обґрунтування застосування методу самоаналізу. В академічному словнику української мови подано таке визначення: «самоаналіз – аналіз власних вчинків і переживань» (Самоаналіз. Словник..., 1978, с. 28). Тобто самоаналіз доцільно тлумачити як вивчення особистістю самої себе, як прагнення пізнати своє внутрішнє «Я». Самоаналіз особистості або самопізнання у дослідженні інтерпретуємо як звернення людини до власної свідомості, як самоспостереження і самозвіт власне перед самою собою. Самоаналіз виступає найдоступнішим та одним із універсальних способів самоспоглядання та надання оцінки власній діяльності. Завдяки його здійсненню відбувається ніби переведення проблеми з несвідомого рівня на рівень її усвідомлення, коли особистість відшукує відповіді на ті питання, що хвилюють її. Використання самоаналізу дозволяє з'ясувати особистісні можливості, потреби, інтереси, цінності, бажання та розібратися в почуттях та емоціях.

Важливою характеристикою самоаналізу є бачення реальності, однак суб'єктивної, що притаманна власному способу її сприйняття кожною особистістю. Під час «самоаналізу» важливо правильно зрозуміти і розрізнити, що є насправді, чого не вистачає і що найліпше сприятиме фаховому зростанню. Самоаналіз не тільки дозволяє пізнавати себе, а й мати повагу до себе, приймати себе таким/такою як є насправді (Кравець, 2012). Отже, у контексті сучасних наукових підходів самоаналіз визначаємо і як важливу умову професійного становлення та розвитку компетентностей психолога-дошкільника. Таким чином, у нашому дослідженні самоаналіз як метод збору інформації вбачаємо дієвим, оскільки він, передусім, сприяє самореалізації особистості, а також допомагає їй приймати усвідомлені й виважені рішення, відстоювати власні погляди і нести відповідальність за свою діяльність.

Перед початком експерименту студентам була дана така інструкція: *Напишіть листа самі собі напередодні Вашої професійної кар'єри. Вкажіть, у чому Ви обізнані, якими навичками оволоділи і які вбачаєте прогалини у своїй підготовці. Окресліть рекомендації на найближчу перспективу.*

Усі твори написані з дотриманням анонімності для того, щоб випускники надали об'єктивний аналіз власної професійної підготовки, отриманої за час навчання в університеті.

Аналіз есе дав змогу виокремити три основні компоненти в підготовці студентів-випускників до здійснення ними професійної діяльності психолога в ЗДО: *знаннєвий* (розуміння студентами предмета і завдань діяльності психолога в ЗДО; наукових та практичних компетенцій у галузі психологічного супроводу закладів дошкільної освіти); *практичний* (готовність майбутніх фахівців застосовувати в практичній діяльності професійні знання, уміння і навички, здійснення самостійного вирішення психолого-педагогічних проблем навчання і виховання дітей дошкільного віку в ЗДО); *особистісний* (бажання фахівців до професійного зростання, вміння аналізувати та оцінювати власні професійні дії, готовність працювати за обраною спеціалізацією).

У процесі здійснення кількісного і якісного аналізу творів здобувачів освіти було виявлено, що деякі з них вказали назви освітніх компонентів, які були, з їхнього погляду, найбільш корисними та цікавими, зокрема: 46.15 % випускників відзначили теми з дисципліни: «Діяльність психолога в ЗДО»; 25.01 % студентів виокремили освітній компонент «Психолінгвотерапія в ЗДО» як найцікавіший для себе; 15.38 % майбутніх фахівців вказали, що дисципліни «Психодіагностика і психокорекція в ЗДО», «Психолінгвістична діагностика і психолінгвістична корекція в ЗДО» були найбільш корисними для їхньої майбутньої професійної діяльності та 11.53 % студентів виокремили для себе освітній компонент «Експериментальна психологія». Водночас 1.93 % із респондентів вказали, що «*«Психолінгвотерапія в ЗДО», «Психолінгвістична діагностика і психолінгвістична корекція в ЗДО» були не до кінця зрозумілими, хоча викладання цих тем було цікавим та надзвичайно якісним»*.

У своїх есе студенти-випускники здійснили самоаналіз власної готовності до здійснення психологічної діяльності в закладах дошкільної освіти. Вони виокремили теоретичну та практичну підготовку, яку здобули за час навчання в закладі вищої освіти. Результати кількісного аналізу особливостей розвитку знанневого та практичного компонентів професійної підготовки майбутніх психологів-дошкільників за період навчання на освітньому рівні бакалавр подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Кількісний аналіз есе респондентів  
«Я – психолог закладу дошкільної освіти: що знаю, вмію і чого бракує»**

Структурні компоненти	Висловлювання студентів					
	Більш ніж достатньо		Достатньо		Недостатньо	
	Абсолютний показник (n)	Відносний показник (%)	Абсолютний показник (n)	Відносний показник (%)	Абсолютний показник (n)	Відносний показник (%)
Знаннєвий компонент	2	2.90	49	71.01	18	26.09
Практичний компонент	1	1.44	24	34.78	44	63.78

Як помітно з кількісних показників, поданих у таблиці 1, 2.90 % респондентів вказали, що мають більш ніж достатньо теоретичних знань, наприклад: *«Я отримала більш ніж достатньо знань в університеті. Маючи достатньо знань, можна легко впоратись із будь-яким завданням»*. 71.01 % випускників відзначили, що мають достатній рівень знань: *«Я відчуваю, що теоретичні знання, отримані в ході навчання, дали мені базовий рівень, який необхідний для практичної роботи»*. 26.09 % студентів зізналися, що мають недостатньо знань для проведення психологічної діяльності в ЗДО, наприклад: *«Я вважаю, що мені потрібно підтягнути свої знання, зокрема термінологію»*, *«Я не впевнена, що мені достатньо знань для здійснення професійної діяльності як психолога ЗДО»* тощо.

Майже всі студенти у своїх творах відзначили, що проводили практичну діяльність зі спеціалізації. 1.44 % випускників указали, що їм більш ніж достатньо знань для здійснення практичної діяльності в ЗДО, наприклад: *«Відчула, що повністю готова до самостійної практичної роботи психолога ЗДО»*. 34.78 % респондентів виокремили, що мають достатньо знань та навичок для проведення психологічної діяльності в ЗДО: *«Я оволоділа вмінням спілкуватися з дітьми та їхніми батьками, розвиваю здатність спостереження за поведінкою дітей, навчилася використовувати методи діагностики розвитку дитини та розробляти індивідуальні програми розвитку»*. 63.78 % студентів зауважили, що їм недостатньо практичних навичок для проведення психологічного супроводу в ЗДО, наприклад: *«Мені доводилось проводити практичну діяльність зі спеціалізації під час практики. У процесі роботи я використовувала різні методи корекції. Також мала змогу зустрітись із батьками і допомогти їм у вирішенні різних психологічних ситуацій. Я зрозуміла, що в мене мало досвіду спілкування з дітьми й батьками та недостатньо знань для практичної роботи»*; *«Я відчула, що готова до практичної роботи саме з обраної спеціалізації, проте мені бракує більше практичних знань та досвіду»*; *«Мені бракує практичного досвіду роботи з дітьми та їхніми батьками, а також із педагогами»*.

Деякі респонденти відзначили, що відчули страх під час виконання практичної психологічної діяльності з дітьми в закладі дошкільної освіти, наприклад: *«Звісно було трішки лячно, але завдяки набутим знанням, страх швидко пройшов»*; *«Після пару практичних занять я звикла до дітей і вже було не так лячно, але страх у глибині душі залишався до останнього дня»*.

практики. Мені здається, що страх перед роботою в такій спеціалізації буде завжди, скільки б років цьому не присвятили і скільки б матеріалу ми не вивчили. Бо кожна дитинка особлива»; «У мене був страх через відсутність застосування знань на практиці та можливості припуститися помилок»; «Були страхи зробити щось не так аби не нашкодити дитині».

У ході опрацювання есе ми також виокремили особистісний компонент, оскільки студенти вказали свій намір працювати за обраною спеціалізацією. Результати кількісного аналізу особливостей розвитку особистісного компонента професійної підготовки майбутніх психологів-дошкільників подано в таблиці 2.

Таблиця 2

**Кількісний аналіз есе респондентів  
«Я – психолог закладу дошкільної освіти: що знаю, вмю і чого бракує»**

Особистісний компонент					
Планують працювати за фахом		Поки що не планують працювати за фахом		Не вказано	
Абсолютний показник (n)	Відносний показник (%)	Абсолютний показник (n)	Відносний показник (%)	Абсолютний показник (n)	Відносний показник (%)
42	60.86	14	20.29	13	18.85

Результати, подані в таблиці 2, показали, що більшість студентів-випускників (60,86 %) планують працювати за обраною спеціалізацією. 20,29 % респондентів відзначили, що поки що не планують працювати за фахом і 18,85 % студентів про це нічого не вказали в своєму есе.

Також 55,07% учасників експерименту відзначили, що планують професійно зростати та самовдосконалюватися, як-от: «Я планую працювати за обраною спеціальністю, буду вдосконалювати свої практичні знання, а також підвищувати рівень своєї кваліфікації, опановувати нові вершини, здобувати знання, проходячи курси та тренінги»; «Для того, щоб підвищити свій професійний рівень, я планую брати участь у семінарах, конференціях та майстер-класах із питань дитячої психології та дошкільної освіти, а також вивчати наукові дослідження в цій галузі»; «Мої основні плани на вдосконалення себе як психолога-психолінгвіста з дітьми дошкільного віку є такими: конференції та семінари, курси підвищення кваліфікації, читання спеціалізованої літератури».

Варто підкреслити, що студенти-випускники у своєму самоаналізі також надали пропозиції щодо поліпшення формування компетентностей у майбутніх фахівців дитячої психології та психологів із діагностики і розвитку мовлення дітей дошкільного віку, зокрема: 7,25% респондентів рекомендують використовувати в освітньому процесі більше сучасних методів навчання («Я б хотіла аби було більше сучасних методів вивчення проблем дитячого розвитку та обговорення їх вирішення»; «Важливо розвивати у студентів навички роботи з новітніми технологіями, таких як опрацювання програм комп'ютерної діагностики»).

78,26% випускників пропонують збільшити кількість практичних занять та практики, зокрема проводити більше практикумів, тренінгів, семінарів тощо. Наприклад: «Студентам необхідно більше працювати з реальними ситуаціями та розвивати свої навички взаємодії з дітьми, батьками та педагогами, а також розширити кількість практик у різних типах ЗДО»; «Студенти повинні ходити у різні центри і спілкуватися з батьками та дітьми чи відвідувати різні тренінги або брифінги з підвищення кваліфікації»; «Потрібно додати більше самостійних практичних виконань...»; «Навчання повинно бути орієнтоване більше на практичні заняття».

8,69% респондентів радять збільшити кількість годин освітніх компонентів із психології або включити в освітній процес нові дисципліни, такі як: «Соціальна психологія» та «Міжособистісна комунікація». 5,8% учасників експерименту вбачають покращення підготовки фахівців із даних спеціалізацій за рахунок підвищення в них мотивації та стимулювання інтересу до навчальних предметів («Хотіла б порадити більше заохочувати студентів та зацікавлювати їх...»).

Оскільки отримані в есе результати особливостей готовності студентів до професійної психологічної діяльності в закладах дошкільної освіти презентують лише обмежену вибірку



респондентів одного з університетів України, то ці дані не можуть бути узагальнені. Однак, такий метод діагностики, як написання твору-самоаналізу, показав реальний стан проблеми професійної підготовки психологів-дошкільників відповідно до виокремлених компонентів: знанневого, практичного та особистісного. Саме завдяки самоаналізу досягнуто вияв здобувачами усвідомленості щодо обраного фаху, надання самооцінки власних знань та прогалин у їх здобутті, вмінь практичної діяльності у виконанні трудових функцій психолога ЗДО, здатності володіти собою та прагнень набувати професійно значущі компетентності, окреслюючи перспективи подальшого професійного зростання.

Отже, на основі розгляду самостійних есе студентів-випускників виявлено, що вони орієнтуються в специфіці діяльності психологічних служб та психологічному супроводі закладів дошкільної освіти, оскільки більшість із них відзначили, що в достатній мірі обізнані з теоретичними аспектами професійної діяльності. Також встановлено, що учасникам експерименту недостатньо засвоєного обсягу практичних умінь і навичок для проведення практичної психологічної діяльності в ЗДО. Виникнення означеної проблеми вбачаємо в політико-економічній нестабільності країни, зокрема запровадженні карантинних вимог та функціонуванні закладів дошкільної освіти в умовах воєнного стану, що вплинуло на якість проходження студентами практики зі спеціалізації. Проте випускники виявляють бажання працювати за спеціалізацією й надалі вдосконалювати свій професійний рівень.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Зважаючи на сучасні виклики, основні тенденції професійної підготовки до діяльності психолога закладу дошкільної освіти вбачаються в здобутті психологічних знань здобувачами освіти та їх об'єктивізації (знанневий компонент); у формуванні умінь і навичок у процесі виробничої практики, що актуалізує готовність майбутніх психологів до здійснення основних видів професійної діяльності (практичний компонент); і найголовніше – у розвитку особистісних якостей, самовизначенні та успішній інтеграції в професійному середовищі (особистісний компонент).

Отримані дані в результаті аналізу студентських есе за структурними компонентами, а також пропозиції випускників щодо поліпшення подальшої професійної підготовки майбутніх психологів ЗДО дали змогу виокремити головні напрями щодо розвитку професійних компетентностей фахівців означених спеціалізацій з урахуванням сучасних політично-економічних умов країни:

1. Налагодження тісного зв'язку з практичними психологами ЗДО; відвідування студентами один раз на тиждень закладу дошкільної освіти та закріплення на основі прослуханого лекційного матеріалу практичних умінь і навичок із подальшим обговоренням отриманого досвіду в групі. Означена форма роботи сприятиме розвитку в психологів-дошкільників практичних компетентностей, надасть їм більшої впевненості у процесі проведення психологічної діяльності, здійснить профілактику виникнення страху й тривожності в роботі з дошкільниками.

2. Організація дискусійних клубів-зустрічей з обговоренням тих питань, які виникали в студентів у процесі проходження практики. Спільний розгляд ситуацій, знаходження оптимального рішення.

3. Проведення просвітницьких заходів-зустрічей з батьками дітей дошкільного віку. Відпрацювання студентами практичних навичок консультативної роботи з батьками.

4. Здійснення перегляду системи навчання й підготовки майбутніх психологів-дошкільників через тимчасове закриття закладів дошкільної освіти у зв'язку з воєнним станом: формування в студентів практичних дій при вивченні професійно-орієнтованих освітніх компонентів шляхом застосування інтерактивних методів і новітніх технологій; запровадження онлайн-консультацій та інших видів психологічної діяльності зі всіма суб'єктами освітнього процесу (дітьми, педагогами ЗДО, батьками).

*Перспективи подальших наукових пошуків* полягатимуть у визначенні дієвих психологічних механізмів входження здобувачів різних форм освіти (денної, дуальної і заочної) в професію психолога закладу дошкільної освіти.

### Література

Анішук А.М. Професійна підготовка майбутніх фахівців дошкільної освіти. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*. 2020. № 4. С. 59–67. URL: <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2020-PP-4-59-67>.

- Булах І., Волошина В., Лохвицька Л.** Сучасні освітні психотехнології професійної підготовки майбутніх психологів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. № 2. С. 20–29. URL: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.20-29>.
- Галян О., & Борисенко З.** Практична підготовка майбутніх психологів: як забезпечити набуття професійних компетенцій. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. № 47. С. 9–21. URL: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229340>.
- Кобильченко В.В.** Практичний психолог у закладі дошкільної освіти: завдання та зміст психологічної діяльності. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2020. № 1(93). С. 7–20.
- Кобильченко В.В.** Професійна взаємодія психолога в умовах закладу дошкільної освіти. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2020. № 2(94). С. 7–19.
- Кравець Л.** Самоаналіз у сфері професійного становлення майбутніх педагогів. *Освіта регіону*. Політологія. Психологія. Комунікації. Київ: Університет «Україна», 2012. № 1. С. 291–294. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/770>.
- Непомняща І.** Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки майбутніх фахівців закладів дошкільної освіти. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2019. № 3(128). С. 165–171. URL: <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2019-3-23>.
- Пасічніченко А.В., & Ковалевська Н.В.** Психологічна підготовка майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки»*. 2021. № 1. С. 157–162. URL: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2021-1-157-162>.
- Подольак Н.** Асертивність психолога як умова ефективного міжособистісного спілкування. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. № 49. С. 72–84. URL: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255845>.
- Професійний стандарт «Психолог закладу освіти».** Наказ Міністерства освіти від 24.11.2020 № 2425. URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart\\_Praktychnyy\\_psykholoh.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf).
- Самоаналіз. Словник української мови.** Академічний тлумачний словник 1970–1980: в 11 тт. / за ред. І.К. Білодіда. Київ: Наукова думка, 1978. Том. 9. С. 28. URL: <http://sum.in.ua/s/samoanaliz>.
- Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 01 – «Освіта / Педагогіка», спеціальність 012 – «Дошкільна освіта».** Київ, 2019. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2019/11/22/2019-11-22-012doshkilna-B.pdf>.
- Alfonso V. C., Ruby S. F., Wissel A. M., & Davari J.** School Psychologists in Early Childhood Settings. In F. Worrell, T. Hughes, & D. Dixson (Eds.), *The Cambridge Handbook of Applied School Psychology* (Cambridge Handbooks in Psychology, pp. 579–597). Cambridge: Cambridge University Press. 2020. URL: <https://doi.org/10.1017/9781108235532.033>.
- Kovalenko O., & Lakhman D.** Methodological support of professional development of teachers of preschool education institutions: psychological and pedagogical foundations. *Scientific Journal of Polonia University*. 2021. № 46(3). P. 39–50. URL: <https://doi.org/10.23856/4606>.
- Stein R., & Albritton K.** Early childhood-focused training in school psychology. *Training and Education in Professional Psychology*. 2022. № 16(1). P. 36–43. URL: <https://doi.org/10.1037/tep0000350>.
- Telychko T.** Professional training of future preschool teachers: psychological and pedagogical aspect. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. № 2(51). С. 171–174. URL: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.171-174>.

## References

- Anishchuk A.** (2020). Profesiina pidhotovka maibutnix fakhivtsiv doshkilnoi osvity [Professional preparation of future professionals in preschool education]. *Naukovi zapysky. Seriiia "Psykhologo-pedahohichni nauky" (Nizhynskiy derzhavnyi universytet imeni Mykoly Hoholia) – Scientific papers. Series "Psychological and pedagogical sciences" (Nizhyn State University named after Nikolai Gogol)*. No. 4. P. 59–67. <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2020-PP-4-59-67> [in Ukrainian].
- Bulakh I., Voloshyna V., & Lokhvytska L.** (2019). Suchasni osvritni psykhotekhnolohii profesiinoy pidhotovky maibutnix psykholohiv [Modern Educational Psychotechnologies for Professional Training of Future Psychologists]. *Psykholohiia ta psykhosotsialni interventsii – Psychology and Psychosocial Interventions*. No. 2. P. 20–29. <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.20-29> [in Ukrainian].
- Halian O., & Borysenko Z.** (2020). Praktychna pidhotovka maibutnix psykholohiv: yak zabezpechyty nabuttia profesiinykh kompetentsii [Practical training of future psychologists: how to ensure the acquisition of professional competences]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia – Problems of Humanities. Psychology*. No. 47. 9–21. <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229340> [in Ukrainian].
- Kobylchenko V.** (2020). Praktychnyi psykholoh u zakladi doshkilnoi osvity: zavdannia ta zmist psykholohichnoi diialnosti [Practical psychologist in preschool education: tasks and content of psychological activity]. *Osoblyva dytyna: navchannia i vykhovannia – Special Child: Training and Upbringing*. No. 1(93). P. 7–20. [in Ukrainian].

- Kobylchenko V.** (2020). Profesiina vzaiemodiiia psykholoha v umovakh zakladu doshkilnoi osvity [Professional interaction of psychologist in conditions of preschool education]. *Osoblyva dytyna: navchannia i vykhovannia – Special Child: Training and Upbringing*. No. 2(94). P. 7–19. [in Ukrainian].
- Kravets L.** (2012). Samoanaliz u sferi profesiinoho stanovlennia maibutnikh pedahohiv [Introspection in the field of professional formation of future teachers]. *Osvita rehionu. Politolohiia. Psykholohiia. Komunikatsii – Education of the Region. Political science. Psychology. Communications*. Kyiv: Universytet “Ukraina”. No. 1. P. 291–294. Retrieved from <https://social-science.uu.edu.ua/article/770> [in Ukrainian].
- Nepomniashcha I.** (2019). Psykholoho-pedahohichnyisuprovidprofesiinoididhotovkymaibutnikhfakhivtsivzakladiv doshkilnoi osvity [Psychological-pedagogical support of professional training aimed at future Specialists of Preschool Educational Institutions]. *Naukovyi visnyk Pivdenoukrajnskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni K. D. Ushynskoho – Scientific bulletin of South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky*. No. 3(128). P. 165–171. <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2019-3-23> [in Ukrainian].
- Pasichnichenko A. V., & Kovalevska N. V.** (2021). Psykholohichna pidhotovka maibutnikh vykhovateliv zakladiv doshkilnoi osvity [Psychological training of future teachers of establishments of pre-school education]. *Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho. Seriiia: “Pedahohichni nauky” – Bulletin of Bohdan Khmelnytsky Cherkasy National University. Series: “Pedagogical Sciences”*. No. 1. P. 157–162. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2021-1-157-162> [in Ukrainian].
- Podolyak N.** (2021). Asertyvnist psykholoha yak umova efektyvnoho mizhosobystisnoho spilkuvannia [Assertiveness of a psychologist as a condition for effective interpersonal communication]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia – Problems of Humanities. Psychology*. No. 49. P. 72–84. <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255845> [in Ukrainian].
- Profesiinyi standart “Psykholog zakladu osvity” [Professional standard “Psychologist of an Educational Institution”]. (2020). Nakaz Ministerstva ekonomiky Ukrainy vid 24.11.2020 No. 2425 – Order of the Ministry of Economy dated November 24, 2020 No. 2425. Retrieved from [https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart\\_Praktychnyy\\_psykholoh.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf) [in Ukrainian].
- Samoanaliz – Self-analysis. **Slovyk ukrainskoi movy**. Akademichnyi tлумachnyi slovyk 1970–1980: v 11 tt. [Dictionary of the Ukrainian language. Academic explanatory dictionary 1970–1980: in 11 volumes] (1978). Za red. I. K. Bilodida. Kyiv: Naukova dumka. Tom – Vol. 9. P. 28. Retrieved from <http://sum.in.ua/s/samoanaliz> [in Ukrainian].
- Standart vyshchoi osvity Ukrainy:** pershyi (bakalavrskyi) riven, haluz znan 01 – “Osvita / Pedahohika”, spetsialnist 012 – “Doshkilna osvita” [Standard of higher education of Ukraine: first (bachelor’s) level, field of knowledge 01 – “Education / Pedagogy”, specialty 012 – “Preschool education”]. (2019). Kyiv. Retrieved from <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2019/11/22/2019-11-22-012doshkilna-B.pdf> [in Ukrainian].
- Alfonso V. C., Ruby S. F., Wissel A. M., & Davari J.** (2020). School Psychologists in Early Childhood Settings. In F. Worrell, T. Hughes, & D. Dixson (Eds.), *The Cambridge Handbook of Applied School Psychology* (Cambridge Handbooks in Psychology, pp. 579–597). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108235532.033>
- Kovalenko O., & Lakhman D.** (2021). Methodological support of professional development of teachers of preschool education institutions: psychological and pedagogical foundations. *Scientific Journal of Polonia University*. No. 46(3). P. 39–50. <https://doi.org/10.23856/4606>
- Stein R., & Albritton K.** (2022). Early childhood-focused training in school psychology. *Training and Education in Professional Psychology*. No. 16(1). P. 36–43. <https://doi.org/10.1037/tep0000350>
- Telychko T.** (2022). Professional training of future preschool teachers: psychological and pedagogical aspect. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriiia: “Pedahohika. Sotsialna robota” – Scientific Bulletin of Uzhgorod University. Series: “Pedagogy. Social work”*. No. 2(51). P. 171–174. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.171-174>

УДК 159.955.1

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.10>

*МАЗЯР Олег – доктор психологічних наук, доцент, професор (б.в.з.) кафедри соціальної та практичної психології, Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Вел. Бердичівська, 40, Житомир, Україна, індекс 10008 (mazuar.oleg2015@gmail.com)*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2718-9053>

## СМИСЛОВА ІМІТАЦІЙНІСТЬ У ПРОЦЕСІ МИСЛЕННЯ

**Анотація.** Мета роботи – встановити емпіричний зв'язок смислової імітаційності з окремими характеристиками мислення осіб юнацького віку. Смислова імітаційність є факультативним феноменом дискурсу. За допомогою імітації мислення іншого (парафраза) суб'єкт намагається виходити з тупиків власного дискурсу, перефразувати думку іншого з метою поліпшення її розуміння. Парафраза зв'язує мислительний процес, який повинен бути неперервним, але без додаткового й оновленого значення. У дослідженні використано авторську «Методику текстових розривів». Вибірку склали 61 особа юнацького віку. Досліджуваним пропонувався текст, в якому пропущеними є всі парні речення. Завдання полягало у складанні оповідання, яке має смисл. Після виконання завдання відбувається оцінка складених речень. Зокрема, виокремлювалися речення, які були кваліфіковані як парафраза попереднього або наступного авторського речення. Аналіз результатів дослідження полягає у тому, щоби з'ясувати властивості смислової імітації. Такими властивостями є: 1) зниження сформованості смислу оповідання в цілому та в кожній його частині (на підставі кореляційного та лінійного регресійного аналізу); 2) слабкий прямий кореляційний зв'язок зі зразками алогічної (суперечливої) (0,18) та аморфної (невизначеної) (0,17) думки досліджуваних, а також обернений кореляційний зв'язок із кристалізованими (-0,37) та логічними (-0,31) варіантами смислу. Наукова новизна дослідження полягає у тому, що проаналізовано конструкт «смислова імітаційність» та емпірично визначено його місце у процесі мислительної діяльності. Висновками є положення, відповідно до яких смислова імітаційність повинна розглядатися як прояв дискретної неспроможності сформулювати смисловий зв'язок. Це є тактична альтернатива смисловим пропускам. Очевидно, її мета полягає у спробі перефразувати умову задачі таким чином, щоби вона стала вихідною для подальшого мислительного процесу.

**Ключові слова:** мислення, смисл, імітація, смислова імітація, парафраза.

*MAZIAR Oleh – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor (former) of the Department of Social and Practical Psychology, Zhytomyr Ivan Franko State University, 40, B. Berdichevskaya Str., Zhitomir, Ukraine, 10008 (mazuar.oleg2015@gmail.com)*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2718-9053>

## SEMANTIC IMITABILITY IN THE PROCESS OF THINKING

**Abstract.** The purpose of the work is to establish the empirical connection between semantic imitability and certain characteristics of the adolescents' thinking. Semantic imitability is an optional phenomenon of discourse. With the help of imitation of another person's thinking (paraphrase), the subject tries to get out of the dead ends of his own discourse, to paraphrase another person's opinion in order to improve its understanding. A paraphrase creates connections in a thinking process that should be continuous, but without any additional or new meaning. The author's "Method of text breaks" was used in the research. The sample consisted of 61 adolescents. The participants of the research were offered a text in which all paired sentences were omitted. The task was to create a story that makes sense. After completing the task, the sentences have been assessed. In particular, the sentences that have been qualified as a paraphrase of the previous or the following author's

*sentence were singled out. Analysis of the research results aims at finding out the properties of semantic imitation. Such properties include 1) a decrease in the formation of the meaning of the story as a whole and in each of its parts (on the basis of correlation and linear regression analysis); 2) a weak direct correlation with samples of illogical (contradictory) (0.18) and amorphous (indeterminate) (0.17) opinion of the subjects, as well as an inverse correlation with crystallized (-0.37) and logical (-0.31) variants of meaning. The scientific novelty of the research shall be in the fact that the construct "semantic imitability" was analyzed and its place in the process of thinking activity was empirically determined. The conclusions are the provisions according to which semantic imitability should be considered as a manifestation of a discrete inability to form a semantic connection. This is a tactical alternative to semantic omissions. Obviously, its purpose is to try to rephrase the condition of the problem in such a way that it becomes the starting point for the further thinking process.*

**Key words:** *thinking, meaning, imitation, semantic imitation, paraphrase.*

**Постановка проблеми.** Проблема мислення вважається найбільш складною у психології, надто у ситуації реплікаційної кризи (Flora, 2020, 318–330; Open Science Collaboration, 2012; Open Science Collaboration, 2015). Процес мислення є неоднорідним і нерівномірним, що обумовлює труднощі фіксації та диференціації смислової продукції. У певних часових відтинках мислення можна вважати чітким, ясним, простежується дотримання законів формальної логіки; натомість в інших випадках відбувається втрата ясності думки, смисл стає розмитим, багатозначним (Мазяр, 2020). Відтак постає завдання дослідити закономірності мислительного процесу, які пояснювали би його результативність.

**Аналіз досліджень.** Сучасні дослідження виявляють непослідовність мислення (Petrović, Žeželj, 2022, с. 463–475), його нелінійність (Acar, Runco, 2019, с. 153–158), суперечність (Као, 2023), численні відволікання (Zeitlen, Silvia, Kane, Beaty, 2022). У теоретико-методологічному аспекті виникають труднощі кваліфікації мислення, адже ускладнюється спроможність «підведення його під один знаменник» без втрати його динаміки (Мазяр, 2020, с. 175–192). Можливо, тому процесуальні характеристики мислення дослідниками переважно не завважається, а здебільшого аналізується кінцевий результат: суб'єкт вирішив чи не вирішив задачу, як швидко вирішено задачу, які допоміжні матеріали використано, який спосіб аналізу задачі. Постає необхідність вивчати процесуальні феномени мислення, які виявляються у зв'язку з рештою характеристик. Однією з них стає неспроможність продукувати оригінальність думки, що об'єктивується у смисловій імітаційності (парафразі). Смислова імітаційність як психолінгвістичний феномен не має помітного дослідницького інтересу. Причина у тому, що смислова імітаційність не визначає результативність мислення. Вона його побічний продукт, який у ліпшому випадку фіксується у примітках протоколу дослідження як «засміченість» мислення.

**Мета** – встановити емпіричний зв'язок смислової імітаційності з окремими характеристиками мислення осіб юнацького віку.

**Виклад основного матеріалу.** Розроблену авторську «Методику текстуальних розривів» можна віднести до переліку діагностичних методів текстового аналізу мислення (Dumas, Organisciak, Doherty, 2021, с. 645–663), яка покликана вивчати його процесуальні властивості. Одна з таких властивостей – смислова імітація під час формування логіки тексту. З дослідницькою метою створено оповідання з 30 речень. Пропуски парних речень не дозволяють здогадатися про загальний авторський смисл. Сформульовані речення оцінюються з точки зору смислового зв'язку з попередніми та наступними реченнями.

У концептуальному розумінні смисловий зв'язок може відбуватися на п'яти рівнях: імітування, алогічності (суперечності), аморфності (невизначеності), логічності та ефазивності (кристалізованості). Під смисловим імітуванням мається на увазі дзеркальне (без смислових корективів) відбиття думки іншої особи. Це об'єктивується у парафразі. Суб'єкт не створює нову смислову конструкцію, а повторює ту, яку вже сформовано; не відбувається уточнення чи виразна корекція думки іншого.

У когнітивному аспекті імітаційність – повторення умов задачі без спроби запропонувати спосіб її розв'язання; у лінгвістичному аспекті йдеться про брак оригінальності значення через нерозуміння зв'язків і відношення слів; з формально логічної точки зору, це – максимально широке або яке не зазнало змін значення денотату; з позиції семіотики, – неспроможність диференціювати елементи та вимушене відтворення їхньої попередньої конфігурації.

Смислово імітаційність можна висловити виразом «те саме», однак при цьому може бути наявною неприципова семантична відмінність, яка шляхом переструктурування акцентує увагу на окремих деталях, перейменовує предикат. Вона тотожна явищу синонімії.

Смислова імітаційність, на нашу думку, виконує дві протилежні функції: 1) навмисна чи несвідома спроба здійснити смисловий пропуск, що спонукає співрозмовника безперешкодно розвивати думку; 2) небажання сприймати думку іншого, яку суб'єкт «повертає» назад, з якої той повинен починати дискурс. Другий варіант виразно представлений у дитячому передражнюванні іншого, тоді як перший свідчить про те, що суб'єкт не здатен парировати думку іншого, заперечити її. Це може бути наслідком того, що суб'єкт прагне бути точним у судженнях і нехтує можливістю помилитися (Moore, 2022), однак частіше, вочевидь, слід говорити про неспроможність здійснювати дискретну контрсугестивну дію у відповідь на сугестивний вплив. Іншими словами, у певній точці дискурсу у суб'єкта несформована думка щодо почутого.

«Методика текстуальних розривів» дозволяє моделювати ситуацію комунікації, де досліджуваний ніби разом із автором складають оповідання. Вони по чергово наповнюють його своїм смислом. Та оскільки авторські речення є незмінними, суб'єкт вимушений мислити у певних змістовних межах. Він підстроюється під запропонований смисловий вектор, хоча остаточний смисл тексту формує саме досліджуваний. Певною мірою це відбиває дослідницьку ситуацію, коли перед суб'єктом стоїть завдання продукувати концептуальні асоціації за умови наявності семантичного каркасу (Andrews-Hanna, Woo, Wilcox, Eisenbarth, Kim, Han, Losin, Wager, 2022, с. 628–642). Перед суб'єктом постає задача сформулювати смисл оповідання, але водночас немає єдиної відповіді щодо цього смислу. Для успішного виконання завдання він може виявляти смислову оригінальність.

У дослідженні взяла участь 61 особа юнацького віку від 17 до 20 років. Смисловий коефіцієнт складеного оповідання вираховувався за 5-бальною системою, де 1 бал – за смислову імітаційність, 2 бали – за речення, в яких представлена алогічність щодо попереднього або наступного речення, 3 бали – за смислову аморфність (невизначеність), 4 бали – за логічну послідовність, яка, втім, може не збігатися з авторською логікою, 5 балів – за речення, які містять кристалізовані смислові конструкції, що пропонують виразний оригінальний наратив.

Методологічна слабкість полягає у тому, що кваліфікація смислової якості залишається суб'єктивною. Ми виходимо з положення, що мислення може кваліфікуватися не з точки зору відповідності формально логічним операціям, а з суб'єктивних, які можуть мати відмінні траєкторії дискурсу (Мазяр, 2019, с. 237–244). Дослідником оцінюється спроможність певної траєкторії мислення представити смисловий продукт безвідносно до того, чи збігається він з авторським зразком.

За результатами дослідження, середньостатистичний рівень смислової імітаційності за кількістю речень становить 5 %. При цьому явище смислової імітаційності зафіксовано тільки у 43 % досліджуваних. У порівнянні з іншими типами смислових конструкцій імітаційність недостатньо виразна, факультативна; вочевидь, вона дискретно виконує допоміжні функції під час формування смислу. Можемо припустити, що смислова імітаційність стає альтернативою пропускам, які фіксуються у 2 % речень і зустрічається у 15 % досліджуваних.

Особи, які демонстрували смислову імітаційність, у середньому застосовували парафраз у 12,1 % речень. При цьому стандартне відхилення (s) показників смислової імітаційності становило 7,8 %; коефіцієнт варіації (v) – 65 %; коефіцієнт осциляції – 214 %. Для більшості досліджуваних імітаційність ставала одиничним випадком у процесі формування смислу (54 %), двічі до неї вдавався 31 % досліджуваних, що може вказувати на дискретний характер вияву феномену.

Всього зафіксовано 43 випадки смислової імітаційності. Якщо розглядати її динамічні аспекти, то на частину I тексту припадає 30 % випадків парафразів, на частину II – 49 %, на частину III – 21 %. Інтерес становило питання, яким чином це позначалося на сформованості смислу в цілому та у кожній окремій частині тексту (табл. 1).

Назагал кореляційний зв'язок ( $r_{xy}$ ) сформованості смислу та наявності імітаційності становить -0,64. Вочевидь, сильний обернений зв'язок вказує на те, що смислова імітаційність може бути наслідком труднощів у формуванні смислу. Лінійний регресивний аналіз вказує на достатньо виразний тренд до зниження сформованості смислу ( $r^2 = 0,4051$ ) (рис. 1).

Таблиця 1

## Рівень смислової сформованості

Показники рівня сформованості смислу	Частина тексту			Всього
	I	II	III	
Загальна вибірка	74,4 %	72,4 %	77,2 %	75 %
Особи, що використовують смислову імітаційність	69,6 %	61,2 %	70,4 %	67 %
Зниження рівня осмисленості тексту	4,8 %	11,2 %	6,8 %	8 %

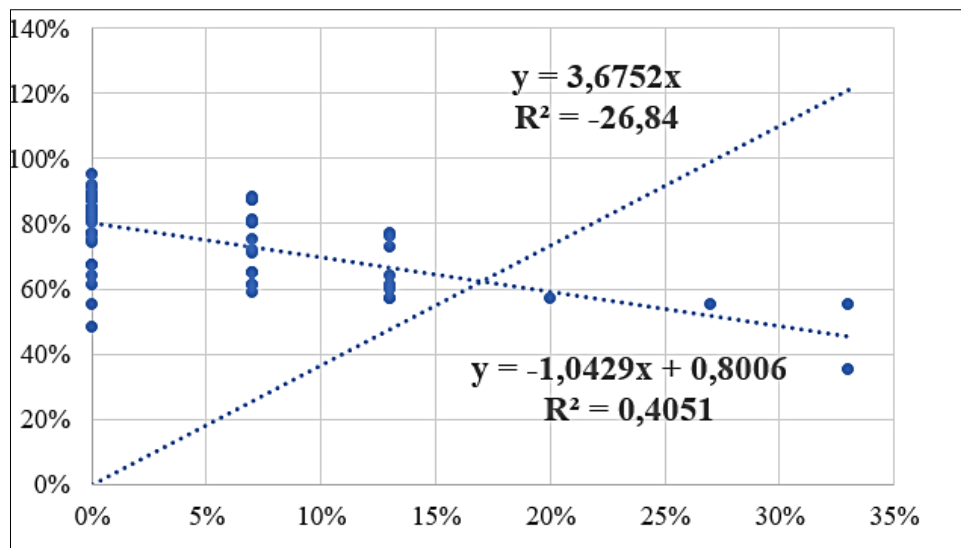


Рис. 1. Лінійний регресивний аналіз смислової імітаційності та сформованості загального смислу

З-поміж іншого, кореляційний зв'язок з явищем алогічності становить 0,18, зі смисловою аморфністю – 0,17, з логічністю – –0,31, зі смисловою кристалізованістю – –0,37. Отже, здатність продуктивно мислити (відповідно до законів формальної логіки) є оберненою, дарма що не надто потужною, щодо схильності вдаватися до імітаційності. Тобто імітація – це дискретний прояв слабкості мислительної діяльності. Ми припускаємо, що у випадках імітації йдеться про тактику виходу з мислительних тупиків. У такий спосіб суб'єкт ніби намагається перефразувати думку (умову задачі) у такий спосіб, щоби вона стала йому зрозумілішою.

Зауважимо, що зниження показників смислової сформованості у таких досліджуваних відбулося в усіх частинах тексту, порівняно найбільше – у частині II, де зафіксовано найвищий рівень імітаційності. Це явище можна пояснити змістовними особливостями тексту (нерівномірністю смислового навантаження, рівнем смислової прозорості), однак ми не виключаємо дії структурно-динамічного фактору: досліджуваному складно вийти на смислове плато, коли він може прогнозувати, як розгортатиметься дискурс надалі. Досліджуваний намагається «не зіпсувати» те смислове плато, яке пропонується автором. Крім того, це може бути пов'язано з утомою від інтелектуальної роботи. Проте значущих кореляційних зв'язків із часом роботи, зокрема уповільненим темпом діяльності, не встановлено.

**Висновки.** Смислова імітаційність є дискретним проявом слабкості мислительної діяльності та неспроможності сформулювати смисловий зв'язок між реченнями тексту. Це явище можна назвати факультативним у мислительній діяльності, що є певною альтернативою смисловим пропуском і не має стратегічного значення. Вочевидь, відбувається спроба перефразувати умову задачі, яка стане вихідною для подальшого мислительного акту, імітувати смислове плато іншої особи.

**Перспективи подальшого дослідження.** Уточнення потребують зв'язки смислової імітаційності з іншими типами смислових конструкцій, зокрема з реченнями, які можна вважати концептуальними для формування смислу. Більш докладного вивчення потребують динамічні аспекти імітації у різних вікових періодах.

## Література

- Мазяр О.В.** Валідність психологічного дослідження: математика абсурду. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Випуск 15. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 237–244.
- Мазяр О.В.** Мовлення та мислення у концептуальних поглядах Л. С. Виготського. *Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука* : Збірник статей за редакцією М. В. Папучі. Випуск 2–3. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 175–192.
- Мазяр О.В.** Особистісний дисонанс: системний аналіз : монографія. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2020. 332 с.
- Acar S., Runco M.A.** Divergent thinking: New methods, recent research, and extended theory. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2019. Vol. 13(2). P. 153–158.
- Andrews-Hanna J.R., Woo C.-W., Wilcox R., Eisenbarth H., Kim B., Han J., Losin E.A.R., Wager T.D.** The conceptual building blocks of everyday thought: Tracking the emergence and dynamics of ruminative and nonruminative thinking. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2022. Vol. 151(3). P. 628–642.
- Dumas D., Organisciak P., Doherty M.** Measuring divergent thinking originality with human raters and text-mining models: A psychometric comparison of methods. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2021, Vol. 15(4). P. 645–663.
- Flora D.B.** Thinking about effect sizes: From the replication crisis to a cumulative psychological science. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*. 2020. Vol. 61(4). P. 318–330.
- Kao C.-Y.** Examining the attribute inheritance in Janusian thinking: An intensional study on the mechanisms of combining opposite concepts. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2023. Jan 02.
- Moore D.A.** Overprecision is a property of thinking systems. *Psychological Review*. 2022. May 05.
- Open Science Collaboration. An Open, Large-Scale, Collaborative Effort to Estimate the Reproducibility of Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*. 2012. 7(6).
- Open Science Collaboration. Estimating the reproducibility of psychological science. *Science*. 2015. 349(6251), aac4716. Doi: 10.1126/science.aac4716.
- Petrovic M.B., Žeželj I.** Thinking inconsistently: Development and validation of an instrument for assessing proneness to doublethink. *European Journal of Psychological Assessment*. 2022. Vol. 38(6), P. 463–475.
- Zeitlen D.C., Silvia P.J., Kane M.J., Beaty R.E.** The creative mind in daily life: How cognitive and affective experiences relate to creative thinking and behavior. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2022. Dec. 15.

## References

- Maziar O. V.** (2019). Validnist psihologichnogo doslidzhennja: matematyka absurdu [Validity of psychological research: the mathematics of the absurd]. *Aktualni problemy psihologii : zbirnyk naukovykh prac Instytutu psihologii imeni G. S. Kostjuka NAPN Ukrainy*. – Actual problems of psychology: a collection of scientific works of the H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine. Issue VI (15). Kyiv-Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. P. 237–244 [in Ukrainian].
- Maziar O. V.** (2020). Movlennja ta myslennja u konceptualnyh pogljadah L. S. Vygotskogo [Speech and thinking in the conceptual views of L. S. Vygotsky]. *Psihologija ljudy ny: L. S. Vygots'kyj ta suchasna nauka* : Zbirnyk statej za redakcijeju M. V. Papuchi. – Human psychology: L. S. Vygotsky and modern science: A collection of articles edited by M. V. Papuchi. Issue 2–3. Nizhyn : NDU im. M. Gogolja. pp. 175–192 [in Ukrainian].
- Maziar O. V.** (2020). Osobystisnyj dysonans: systemnyj analiz. [Personal dissonance: a systemic analysis]. Zhytomyr : Vydavec O. O. Jevенок. 332 s. [in Ukrainian].
- Acar S., Runco M.A.** (2019). Divergent thinking: New methods, recent research, and extended theory. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 13(2), pp. 153–158.
- Andrews-Hanna J.R., Woo C.-W., Wilcox R., Eisenbarth H., Kim B., Han J., Losin E.A.R., Wager T.D.** (2022). The conceptual building blocks of everyday thought: Tracking the emergence and dynamics of ruminative and nonruminative thinking. *Journal of Experimental Psychology: General*, 151(3), pp. 628–642.
- Dumas D., Organisciak P., Doherty M.** (2021). Measuring divergent thinking originality with human raters and text-mining models: A psychometric comparison of methods. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(4), pp. 645–663.
- Flora D.B.** (2020). Thinking about effect sizes: From the replication crisis to a cumulative psychological science. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 61(4), pp. 318–330.
- Kao C.-Y.** (2023, Jan 02). Examining the attribute inheritance in Janusian thinking: An intensional study on the mechanisms of combining opposite concepts. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*.
- Moore D.A.** (2022, May 05). Overprecision is a property of thinking systems. *Psychological Review*.
- Open Science Collaboration. (2012). An Open, Large-Scale, Collaborative Effort to Estimate the Reproducibility of Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*, 7(6).



- 
- Open Science Collaboration. (2015). Estimating the reproducibility of psychological science. *Science*, 349(6251), aac4716.
- Petrovic M.B., Žeželj I.** (2022). Thinking inconsistently: Development and validation of an instrument for assessing proneness to doublethink. *European Journal of Psychological Assessment*, 38(6), pp. 463–475.
- Zeitlen D.C., Silvia P.J., Kane M.J., Beaty R.E.** (2022, Dec. 15). The creative mind in daily life: How cognitive and affective experiences relate to creative thinking and behavior. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*.

УДК 159.9.075:373.1

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.11>

*МОСТОВА Тетяна* – аспірантка кафедри психології, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна, індекс 69600 ([tanyasynytsyacorr0201@gmail.com](mailto:tanyasynytsyacorr0201@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6555-0367>

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ФРУСТРОВАНОСТІ У ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

**Анотація.** Статтю присвячено висвітленню психологічних методів подолання професійної фрустрованості у вчителів початкової школи. Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз, синтез, класифікація, узагальнення, абстрагування, конкретизація), емпіричні методи (опитування, тестування), методи інтерпретації даних. Зазначено, що на особистість учителя та на якість його професійної діяльності впливають інтернальні та екстернальні фактори, які своєю чергою трансформуються у стан фрустрованості. У статті представлено результати першого етапу дослідження – опитування учителів початкових класів щодо психологічних особливостей професійної діяльності в умовах реалізації Концепції «Нова українська школа». Акцентовано увагу, що за результатами проведеного опитування отримані такі дані: 1) вчителі зауважують про такі психологічні бар'єри, як нестача внутрішніх ресурсів до змін та невпевненість; 2) у процесі опитування нами було виявлено, що значна частка респондентів має нестабільний психоемоційний стан внаслідок суттєвого зростання вимог до професійної діяльності. Також представлені результати другого етапу дослідження. Отримані результати дозволяють стверджувати про необхідність надання учителям початкових класів психологічної допомоги в аспекті усвідомлення та прийняття ними нових вимог до їхньої професійної діяльності, що своєю чергою дасть змогу мінімізувати фрустраційний вплив на особистість та попередити деструктивні психоемоційні стани загалом. Також результати дослідження вказують на можливу тенденцію до професійного та емоційного вигорання. Визначено психологічні методи подолання професійної фрустрованості у вчителів. Акцентовано увагу на необхідності психологічного супроводу вчителів на шляху до адаптації та навчання технік саморегуляції, враховуючи значний вплив зовнішніх факторів, таких як пандемія, війна та інші соціальні процеси, які відбуваються у нашій країні.

**Ключові слова:** вчитель початкових класів, професійна діяльність, професійна фрустрованість, психологічні методи подолання фрустрованості, рефлексія, усвідомлення, розвиток.

*MOSTOVA Tetyana* – Postgraduate Student, Department of Psychology, Zaporizhzhya National University, 66, Zhukovsky Str., Zaporizhia, Ukraine, postal code 69600 ([tanyasynytsyacorr0201@gmail.com](mailto:tanyasynytsyacorr0201@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6555-0367>

## PSYCHOLOGICAL METHODS OF OVERCOMING PROFESSIONAL FRUSTRATION AMONG PRIMARY SCHOOL TEACHERS

**Abstract.** The article is devoted to the coverage of psychological methods of overcoming professional frustration among primary school teachers. Research methods: theoretical methods (analysis, synthesis, classification, generalization, abstraction, specification), empirical methods (survey, testing), data interpretation methods. It is noted that the teacher's personality and the quality of his professional activity are influenced by internal and external factors, which in turn transform into a state of frustration. The article presents the results of the first stage of the research – a survey of primary school teachers regarding the psychological characteristics of professional activity in the context of the implementation of the “New Ukrainian School” concept. Attention is focused on

*the fact that the following data were obtained based on the results of the conducted survey: 1) teachers note that such psychological barriers as a lack of internal resources to change and insecurity; 2) during the survey we discovered that a significant proportion of respondents have an unstable psycho-emotional state, as a result of a significant increase in requirements for professional activity. Also, the results of the second stage of the study are presented. The obtained results allow us to assert the need to provide primary school teachers with psychological assistance in terms of their awareness and acceptance of new requirements for their professional activities, which in turn will make it possible to minimize the frustrating effect on the individual and prevent destructive psycho-emotional states in general. Also, the results of the study indicate a possible tendency to professional and emotional burnout. Psychological methods of overcoming professional frustration among teachers are determined. Attention is focused on the need for psychological support of teachers on the way to adaptation and learning self-regulation techniques, taking into account the significant influence of external factors, such as the pandemic, war and other social processes taking place in our country.*

**Key words:** *primary school teacher, professional activity, professional frustration, psychological methods of overcoming frustration, reflection, awareness, development.*

З огляду на інтенсивні зміни умов життя в нашій країні, починаючи від реформ, пандемії COVID-19, а тепер і війни, актуальною є тема фрустрацій. Руйнація як особистих, так і професійних планів під впливом екстернальних факторів детермінувала трансформацію пріоритетів. Продовження освітньої діяльності в умовах постійних змін та стресу актуалізує такі психологічні та емоційні стани, як фрустрованість, тривожність, втома.

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговують учителі початкової школи, які мають адаптуватись до нових вимог, при цьому перебуваючи в екстремальних обставинах. З огляду на ситуацію, в якій опинились освітяни, на нашу думку, важливою є допомога у подоланні стану фрустрованості, зокрема і в професійній діяльності, що своєю чергою мотивує до вибору психологічних методів саморегуляції.

Спроби пояснити природу неефективних дій та деструктивних тенденцій у педагогічній діяльності здійснювались у багатьох психологічних дослідженнях. Їхні причини пов'язувались із соціальними аспектами професії вчителя, її низькою престижністю, з порушеннями процесу професійного й особистісного розвитку педагога (І. Остополець), з високою стресонасиченістю, конфліктогенністю і фрустраційністю педагогічної діяльності (С. Тукаєв, Б. Паламарь, Т. Вашека, В. Мішиєв, О. Чебикін), деструктивністю внутрішньоособистісного захисного конфлікту педагога (Т. Яценко), проблемами і труднощами його професійної адаптації, несформованістю адекватних засобів педагогічної діяльності, спілкування і встановлення міжособових стосунків (Я. Кмит, Б. Олексієнко), низькою розвиненістю професійного мислення (V. Grinyova, O. Rezvan), невідповідністю ціннісно-смісловій системи особистості вчителя вимогам професії.

**Метою цієї роботи** є визначення та обґрунтування психологічних методів подолання професійної фрустрованості у вчителів початкової школи.

**Завдання дослідження:** 1) проаналізувати сутність поняття «професійна фрустрованість»; 2) презентувати результати дослідження прояву професійної фрустрованості вчителів початкових класів в умовах реформування освіти; 3) визначити психологічні методи подолання професійної фрустрованості у вчителів.

У дослідженні застосовувались: теоретичні методи (аналіз, синтез, класифікація, узагальнення, абстрагування, конкретизація), емпіричні методи (опитування), методи інтерпретації даних. Для дослідження професійної фрустрованості у вчителів початкової школи ми використали такі методи психологічної діагностики:

1. Опитувальник поведінки і переживання, пов'язаного з роботою (AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens – und Erlebensmuster). Авторами цього опитувальника є У. Шааршмідт і А. Фішер. Такий варіант адаптований Т. Ронгінською. Опитувальник AVEM є багатофакторним діагностичним інструментом, що дозволяє визначати типи поведінки людей у ситуації пред'явлення ним професійних вимог.

2. Проективний тест СФОП (Ситуації фрустрації у спілкуванні педагога) є модифікацією методики фрустрації С. Розенцвейга. Він призначений для діагностики емоційних реакцій учителів у складних ситуаціях педагогічної діяльності.

Серед інших методів діагностики психічних станів можна виділити методику експертного візуального визначення емоційного стану по міміці особи, діагностику емоційної напруженості за особливостями мови.

Для визначення психологічних потреб вітчизняних учителів початкової школи на базі Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти в червні 2020 року проводилося опитування щодо усвідомлення педагогами психологічних особливостей їхньої професійної діяльності в умовах освітніх реформ, зокрема впровадження НУШ, яке складалось з 10 як відкритих, так і закритих питань.

Використані нами наукові методи психолого-педагогічного дослідження дозволили проаналізувати зібрані дані (наукову літературу) з такої теми, актуалізувати проблематику розглянутого нами питання, поставити коректні завдання дослідження, провести максимально об'єктивне опитування учителів початкових класів на першому етапі дослідження та презентувати результати другого етапу емпіричного дослідження з подальшою інтерпретацією та висновками.

На фоні пріоритетного напрямку реформування сучасної школи як одного з найважливіших інститутів соціалізації людини, що відображає стан і тенденції розвитку суспільства, спостерігається імплементація у професійну діяльність педагога такого психологічного явища, як професійна фрустрованість.

Серед факторів, що зумовлюють виникнення стану фрустрованості в педагогічній діяльності, слід виділити три групи: 1) особистісні; 2) організаційні; 3) рольові.

Зв'язок особистісних характеристик з професійною фрустрованістю вчителя початкових класів розглядається у контексті відповідної концепції особистості. До особистісних характеристик, що впливають на появу професійної фрустрованості належать: тривожність, емоційне вигорання, емоційна реактивність, агресивність.

До організаційних чинників професійної фрустрованості вчителя початкових класів можна віднести багатогодинний графік роботи, що не завжди оцінюється належним чином; особливості організації навчально-виховного процесу; мало гнучка взаємодія з адміністрацією школи. Окремо можна виділити фактори, що визначають зміст професійної діяльності вчителя: рольовий баланс, обсяг роботи, взаємодія з учнями та їхніми батьками, іншими вчителями (Луначек, 2019).

Таким чином, важливим критерієм професійного та особистісного самозбереження є постійна рефлексія власного «Я», аналіз професійної діяльності, постійне професійне самовдосконалення й усвідомлення того, що в певні періоди кар'єри педагог потребує допомоги фахівця – психолога, основним завданням якого і є психологічний супровід (підтримка, допомога) успішної професіоналізації особистості.

Педагогічна діяльність в умовах підвищеної складності визначається функціонуванням різнорівневих механізмів детермінації й регуляції активності вчителя. Розгляд процесу прийняття рішень у контексті причинного та цільового детермінізму дозволяє вивчити чинники та умови переходу вчителя до здійснення педагогічної діяльності на рівні свідомого цілепокладання, рефлексивного пошуку та вибору ефективних шляхів розв'язання проблемних ситуацій, на противагу «реактувальним» моделям поведінки (Вітюк, 2016, с. 56–68).

Головна небезпечність формування професійної фрустрованості особистості полягає в тому, що вона може розвиватись досить повільно, а значить, майже непомітно. Це не тільки ускладнює її своєчасне виявлення і вжиття певних заходів, але і створює ситуацію, коли сам педагог починає звикати до цих негативних тенденцій у своєму розвитку, і фрустрація та деструкції стають часткою його особистості.

Одним із методів визначення шляхів подолання фрустрації є усвідомлення причин, що її викликають. Причини фрустрації визначаються екстернальними та інтернальними факторами. До екстернальних факторів належать ситуації та умови у середовищі людини, які на неї впливають:

1) фізичні фактори включають природні катаклізми, що можуть викликати фрустрацію особистості;

2) соціальні фактори детермінують неспроможність особистості задовольнити потреби чи досягти значущих для неї цілей у навколишньому середовищі. Події, які відбуваються у нашій країні з 2019 року, – пандемія COVID-19, введення воєнного стану, спричиняють певні психологічні стани, такі як стрес, фрустрація, депресія, тривожність, посттравматичний розлад;

3) економічні та фінансові фактори фруструють задоволення фінансових і економічних потреб особистості.

До інтернальних факторів належать особисті фактори, тригером яких є внутрішні переживання особистості, що є причиною її фрустрованості. До головних факторів у цій категорії відносять:

1) конфлікт бажань у досягненні цілей, що характеризується виникненням двох суперечливих за своєю природою бажань, що спричиняють фрустрацію;

2) моральні стандарти особистості – етика, завищені ідеали людини можуть стати причиною її фрустрованості. Така особистість може опинитись у пастці «Над-его» та «Его» та може не впоратись зі встановленням балансу між ними і це призведе до відчуття фрустрованості;

3) високий рівень домагань може стати причиною фрустрованості, якщо він не відповідає реальним можливостям людини або перевищує їх ліміт;

4) фізична невідповідність або інтелектуальна обмеженість можуть стати джерелом фрустрованості особистості через нестачу можливостей особистості виконувати певний вид та форми роботи;

5) низький рівень наполегливості на шляху до досягнення мети. У такому випадку фрустрація спричинена низьким рівнем мотивації, слабкістю сили волі, нестачею мужності, ентузіазму на шляху до досягнення цілі (Grinyova, 2016).

З метою визначення психологічних особливостей подолання професійної фрустрованості у вчителів початкової школи під час впровадження Концепції «Нова українська школа» нами був розроблений авторський опитувальник, який складався з 10 закритих та відкритих питань.

В опитуванні взяли участь 46 учителів початкових класів різних закладів освіти Запорізької області. Респонденти є працівниками закладів загальної середньої освіти – 51,1 %; навчально-виховних комплексів – 31,1 %; гімназій – 8,9 %; ліцею, інтернату – по 2,2 %. З них: 68,9 % мають більше 20 років педагогічного стажу; 13,3 % – від 10 до 15 років; 6,7 % – від 3 до 10 років і 6,7 % – від 15 до 20 років; 4,4 % – від 1 до 3 років стажу. Вік учителів варіюється від 25 років до 65 років. Серед інших методів діагностики психічних станів можна виділити методику експертного візуального визначення емоційного стану по міміці особи, автоматизовану діагностику емоційної реактивності на підставі переваги кольору чи форми у структурі психічного образу, діагностику емоційної напруженості за особливостями мови.

Аналіз отриманих даних свідчить, що в умовах постійних освітніх реформ, які змінюються одна за одною, вчителі не завжди здатні опанувати нові знання, виробити нові професійні вміння та усвідомити необхідність змін. Учителі зауважують, що такі психологічні бар'єри, як нестача внутрішніх ресурсів до змін (40 %) та невпевненість (37,8 %), заважають їм швидко змінювати свою педагогічну діяльність відповідно до нових вимог НУШ. Також необхідно звернути увагу, що є деяка невідповідність, суперечності у відповідях. Так, на запитання «Які труднощі виникають у Вас у процесі реалізації Концепції НУШ?» 53,3 % учителів початкових класів визначають проблеми з методичним забезпеченням, 44,4 % – нестабільним психоемоційним станом внаслідок суттєвого зростання вимог; 42,2 % – погіршенням стану здоров'я внаслідок втоми. Водночас допомоги не потребують 35,2 % вчителів, і 86,7 % визначили високим свій рівень готовності до нового формату діяльності відповідно до Концепції НУШ. Виявлені суперечності можуть свідчити про те, що вчителі психологічно не сприймають швидкий темп реформування і появу інновацій у професійній діяльності (Гура, 2022).

У другому етапі дослідження взяли участь 124 респонденти. Віковий діапазон опитуваних варіюється від 20 років і більше 65 років. Серед них: 8,1 % мають більше 41 і більше років педагогічного стажу; 32,3 % – від 21 до 30 років стажу; 18,5 % – 31–40 років та 15,3 % – від 11 до 20 років професійного стажу; 25,8 % – від 1 до 10 років педагогічного стажу. Віковий діапазон опитуваних варіюється до 30 років і більше 60 років. Також більшість респондентів є представниками загальноосвітніх шкіл – 62,9 %; НВК – 11,3 %; гімназії – 12,1 %; 13,7 % – педагоги спеціалізованих шкіл.

Всі обчислення проводились у SPSS Statistics v.17.0.

Згідно з результатами емпіричного дослідження, було підтверджено гіпотетичну думку, що вчителі початкової школи переживають стан як професійної, так і особистісної фрустрованості під час впровадження освітніх реформ. У процесі факторного аналізу виявлення зв'язків між різними аспектами подолання фрустрованості в умовах професійної діяльності вчителів

початкової школи було виділено 12 факторів: 1. Надмірна включеність педагога до професійної діяльності, що провокує пошук чинників фрустрації у собі. 2. Педагогічний стаж і досвід педагога як потенційний ресурс адаптації до нових умов професійної діяльності, що не втілюється. 3. Активне включення педагога у професійну діяльність та виважене прагнення до саморозвитку. 4. Віднаходження причин неуспіху в інших людях, що поєднується із редукуванням емоційної сфери в умовах професійної діяльності. 5. Орієнтація на підкреслення відсутності змін у системі освіти як результат вигорання. 6. Підвищене навантаження на вчителя в умовах НУШ як чинник апатії, втоми та переживання стресу. 7. Успішність у професійній діяльності як чинник задоволення життям і рівноваги. 8. Психологічний супровід учителів молодшої школи в умовах реалізації НУШ як спосіб подолання їхньої фрустрації. 9. Труднощі в реалізації НУШ чітко визначаються як наслідок реформи, проте визнається і необхідність її втілення. 10. Неуспіхи в реформі як результат своєї некомпетентності. 11. Неспроможність адаптуватися до НУШ як результат професійного «закостеніння», зниження гнучкості. 12. Соціальна підтримка як засіб подолання фрустрації у складних виробничих ситуаціях (Мостова, 2021).

Завдяки отриманим даним нами визначено основні фактори появи такого явища, як професійна фрустрованість учителів. Так, одним із основних є надмірна включеність у професійну діяльність, що проявляється також у неможливості відокремити своє особисте Я, свої особистісні потреби від професійних.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити суттєві психологічні характеристики як особистості вчителя початкової школи, так і особливості його професійної діяльності, що створило підґрунтя для розробки тренінгової програми, націленої на психологічну допомогу особистості педагога у подоланні професійної фрустрованості, зокрема під час реформування освіти.

З огляду на всі перелічені причини виникнення фрустрованості, беручи до уваги актуальну ситуацію в нашій країні, основною метою є визначення психологічних методів подолання та профілактики цього явища, а також необхідність супроводу вчителів під час їх освоєння.

До таких методів можна віднести такі:

1. Метод рефлексії є однією із важливих навичок у професійній діяльності педагога, який прагне підвищити ефективність своєї роботи, зміцнити взаємозв'язок реального та ідеального уявлення про свою особистість, враховуючи і діяльнісний аспект. Рефлексія також допомагає усвідомлено відчувати задоволення від роботи. І. Лелюген трактує рефлексію як об'єктивний аналіз професійної соціально-педагогічної діяльності. Джерелом рефлексії є відносини з людиною, яка повинна створити для дитини таке середовище, в якому вона зможе зрозуміти свій психологічний стан, розвинути емоційний інтелект та сформувані свою рефлексивну функцію (Остополець, 2000, с. 287). Також рефлексія як психологічний механізм самоаналізу спрямована на осмислення своєї поведінки, дій та стану, що своєю чергою дозволяє вчасно виявити певні емоційні прояви, такі як втома, тривожність, фрустрація.

2. Групові та індивідуальні методи подолання професійної фрустрованості вчителів. До групових методів можна віднести такі:

– Балінтовські групи. Цей метод заслуговує особливої уваги, позаяк за його допомогою є можливість актуалізувати у свідомості ситуації під час взаємодії з учнями або іншими колегами, які, на думку вчителя, є проблемними, та у ході обговорення з групою визначити варіанти вирішення тих чи інших питань. Також під час роботи в такому методі є можливість обміну досвідом, що своєю чергою підвищує професійну усвідомленість вчителя та дозволяє зменшити фруструючий вплив як екстернальних, так і інфернальних факторів (Марухіна, 2019).

– Метод активного соціально-психологічного навчання є груповим методом роботи. Виходячи з цього, виступаючи у ролі члена групи, в процесі роботи людина поступово знаходить нові ідеали та шляхи самозміни. Група АСПН дозволяє послабити дистресогенні фактори (фрустрації, відсутність надії, депресії тощо) хоча б тим, що відкриває в людині позитивний потенціал, про наявність якого вона часто навіть не підозрює. Активізація позитивного потенціалу сприяє конструктивним змінам її особистісних якостей, їх інтеграції. Керівнику групи необхідно пам'ятати про свій обов'язок допомоги членам групи на шляху до прогресивних змін. Також він повинен стимулювати учасників АСПН до аналізу зворотного зв'язку, який вони отримують та до прийняття самостійних рішень стосовно того, що можна використати у процесі самовдосконалення. В протилежному випадку значних змін поведінки не відбудеться.

Важливо дати людині зрозуміти, що в неї є вибір, і якщо вона ним скористається, то зможе себе змінити (Яценко, 1996).

Подібна робота у групі дозволяє особистості стати менш залежною від зовнішніх впливів, більш здійною до внутрішньої зумовленості розвитку на шляху до вдосконалення. Саме таким шляхом відбувається самоосмислення, самоствердження, самозмінна, самовиховання, що блокує можливість повернення до первинної інтегральної особистісної структури. Метод АСПН дозволяє екологічно обійти захисні механізми психіки, що своєю чергою полегшує роботу над такими станами, як фрустрованість, стрес, депресії та інше (Яценко, 1996).

3. Арт-терапія – це один з найбільш ефективних способів роботи з людьми будь-якого віку, будь-якої професії, при цьому для особистості це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації. Цей метод повністю відповідає всезростаючій потребі сучасної людини в м'якому, екологічному підході до вирішення її проблем, життєвої самореалізації, а також є екологічним способом проживання та своєю чергою подолання певних психологічних станів, наприклад, таких як фрустрація, професійна деформація, стрес, вигорання. Вчителі початкової школи є саме тією категорією фахівців, які постійно використовують творчий підхід у своїй професійній діяльності. Саме тому, на нашу думку, арт-терапевтичні методи спрямовані на актуалізацію особистісного стану вчителя, дозволяють встановити певний зв'язок між свідомим та підсвідомим. Також арт-терапія може використовуватись з метою релаксації, що дає можливість глибинного самоусвідомлення потреб, також сприяє визначенню або переорієнтації мети особистості (Калька, 2020, с. 54).

4. Методи тілесно-орієнтованої психотерапії. Тілесно-орієнтована терапія – це напрям психотерапії, в якому психологічні проблеми пацієнтів розглядаються у взаємному зв'язку з особливостями функціонування їхнього тіла. Основною відмінністю цього напрямку є відсутність протиставлення тіла та розуму, концентрація на глибинних тілесних відчуттях та їх дослідження, декодування незадоволених потреб, прихованих у тілесному стані особистості, а також застосування рухової активності з метою діагностики та аналізу сутності проблеми, її виразності, довільності та спонтанності (Напреєнкова, 2014, с. 89–93).

Метою та основними завданнями тілесно-орієнтованої терапії є пошук найпростіших способів вирішення внутрішніх конфліктів, об'єктивізації «образу Я» для усвідомлення автоматичних рухових патернів, розвитку креативних та когнітивних здібностей особистості, підвищення рівня адаптивності тощо. Тілесний досвід необхідний для розвитку саморефлексії суб'єкта, для формування комунікативних навичок, для збагачення чуттєвого досвіду та повноцінного сприймання дійсності, розширення творчого потенціалу людини, формування гнучкості та адаптивних навичок. Також чуттєвий досвід є одним з важливих факторів розвитку особистості, формування адекватної самооцінки та самоствавлення, він розвиває пізнавальні процеси, поглиблює відчуття та сприймання, за рахунок чого людина починає впевнено орієнтуватися в найрізноманітніших умовах. В нормі стан стресу призводить до біологічної реакції організму – адаптації.

Але у разі надмірної дії стресових чинників, неможливості уникнути стресової ситуації або надмірної сили подразників може розвиватись патологічний стан. До таких станів належать: посттравматичний розлад, емоційне вигорання, синдром хронічної втоми, фрустрації тощо. Тілесно-орієнтовану терапію вважають особливо ефективною в роботі із психосоматичними порушеннями, невротами, наслідками психічних травм і посттравматичними стресовими розладами, депресивними станами. Тілесно-орієнтована терапія являє собою унікальний і ефективний спосіб особистісного росту і цілісного розвитку людини, що допомагає зв'язати в одне ціле її почуття, розум і тілесні відчуття, відновити втрачені і прибудувати відсутні взаємозв'язки між ними, створити умови довірливого і повного контакту людини з життям її тіла (Liaudanske, 2021, с. 220).

Також для подолання стану професійної фрустрованості важливим є навчання індивідуальних методів регуляції, які вчитель зможе використовувати у будь-який зручний час. До таких методів можна віднести такі як: дихальні вправи, медитативні вправи, усвідомлена саморегуляція.

Отже, згідно з поставленими завданнями, у ході дослідження реалізовано таке: 1) здійснено аналіз поняття «професійна фрустрованість»; 2) презентовано результати опитування учителів початкових класів щодо усвідомлення ними психологічних особливостей готовності до

професійної діяльності в умовах НУШ, а також емпірично підтверджено гіпотезу, що вчителі початкової школи переживають стан як професійної, так і особистісної фрустрованості під час впровадження освітніх реформ; 3) визначено та представлено психологічні методи подолання професійної фрустрованості вчителів.

Також, аналізуючи вплив інтернальних та екстернальних факторів на особистість учителя, можна стверджувати, що прояв професійної фрустрованості слід розглядати як комплексне психологічне явище, яке включає у себе індивідуальний механізм переконань та реакцій на ті чи інші фруструючі події. Важливим для подолання стану професійної фрустрованості є психологічний супровід учителя в закладах освіти. Завданням такого супроводу є надання допомоги у процесі адаптації до мінливих умов, які на сьогодні обтяжені подіями в країні (пандемія, війна), навчання вчителів методів подолання професійної фрустрованості, проведення групової роботи, яка сприятиме рефлексії, усвідомленості внутрішніх потреб та цілей.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у впровадженні тренінгової програми в закладах середньої загальної освіти, яка сприятиме профілактиці таких психологічних явищ, як професійна фрустрованість, вигорання та стрес в умовах реформування освіти.

### Література

- Вітюк В.** Професійний розвиток педагогів в умовах інноваційного освітнього середовища післядипломної освіти регіону. *Педагогічний пошук*. № 1 (89). 2016. С. 56–68.
- Gura T., Gura O., Khodakovska A., Voloshko T., Diachkova V.** Peculiarities of awareness by teachers of the New Ukrainian School and teachers of higher education institutions of Ukraine of the essence of effective teaching methods. *AD ALTA : Journal of Interdisciplinary Research*. 2021. 11/02. P. 165–169. URL: <http://www.magnanimitas.cz/11-02-xxi> is indexed by Web of Science.
- Гура Т., Чернікова Л., Фокша С.** Державний стандарт базової середньої освіти: результати пілотного впровадження у Запорізькій області. Нова українська школа у базовій середній освіті: впевнені кроки Запорізької області : науково-методичний посібник / відп. ред. Т.Є. Гура; КЗ «ЗОІППО» ЗОР. Запоріжжя : ЗОІППО, 2022. 303 с. С. 9–25.
- Grinyova V., Rezvan O.** Modernization of primary school teachers' training: from knowledge to competence approach. *Advanced Education*. 2016. DOI: <https://doi.org/10.20535/2410-8286.85955>.
- Луначек В.** Нова українська школа: практична реалізація. 2019. (E-Reader Version). URL: <https://osvita.ua/school/reform/53666>.
- Калька Н., Ковальчук З.** Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- Mostova T.** Features psychological readiness of primary school teachers to the profession under implementation concept "New Ukrainian School". *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 12. Psychological Sciences : collected scientific articles / at scientific edition I.S. Bulakh. Kyiv : Publishing House of National Pedagogical Dragomanov University, 2021. Issue 14 (59). 110 p.* DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14\(59\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14(59)).
- Остополець І.** До проблеми вивчення стану фрустрації вчителів в їхній професійній діяльності. *Психологія : збірник наукових праць*. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 2 (9). Ч. 2. 2000. С. 287–290.
- Напреєнкова Т.** Роль тілесної терапії в самоактуалізації майбутнього педагога. *«Наука і освіта». Психологія*. № 6. 2014. С. 89–93.
- Яценко Т.С.** Психологічні основи групової психокорекції : навчальний посібник. Київ : Либідь, 1996. 264 с.
- Liaudanske Vilma.** Self-reflection as a tool of professional identity formation of future pedagogues. *Humanities Studies*. 2021. Vyp. 9 (86). DOI: <https://doi.org/10.26661/hst-2021-9-86-1>.
- Марухина І.** Основні завдання та зміст діяльності спеціаліста психологічної служби в умовах упровадження Нової української школи. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2019.

### References

- Vitiuk, V.** (2016). Profesiyni rozvytok pedahohiv v umovakh innovatsiinoho osvitnoho seredovyshcha pislidyploinoi osvity rehionu [Professional development of teachers in the conditions of innovative educational environment of postgraduate education of the region]. *Ped. poshuk*. P. 56–68 [in Ukrainian].
- Gura, T., Gura, O., Khodakovska, A., Voloshko, T., Diachkova, V.** (2021). Peculiarities of awareness by teachers of the New Ukrainian School and teachers of higher education institutions of Ukraine of the essence of effective teaching methods. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*. 11/02. P. 165–169. Retrieved from: <http://www.magnanimitas.cz/11-02-xxi> is indexed by Web of Science [in Ukrainian].
- Gura, T., Chernikova, L., Foksha, S.** (2022). Derzhavnyi standart bazovoi serednoi osvity: rezultaty pilotnoho vprovadzhennia u Zaporizkii oblasti. Nova ukrainska shkola u bazovii serednii osviti: vpevneni kroky



Zaporizkoi oblasti: naukovo-metodychnyi posibnyk [State standard of basic secondary education: results of pilot implementation in Zaporizhzhia region. New Ukrainian school in basic secondary education: confident steps of the Zaporizhzhia region: scientific and methodological guide]. KZ "ZOIPPO" ZOR. Zaporizhzhia: ZOIPPO, 303 p. P. 9–25 [in Ukrainian].

- Grinyova, V., Rezvan, O.** (2016). Modernization of primary school teachers training: from knowledge to competence approach. *Advanced Education*. DOI: <https://doi.org/10.20535/2410-8286.85955> 2016 [in Ukrainian].
- Luniachek, V.** (2019). Nova ukrainska shkola: praktychna realizatsiia [New Ukrainian School: practical implementation]. Retrieved from: <https://osvita.ua/school/reform/53666> 2019 [in Ukrainian].
- Kalka, N., Kovalchuk, Z.** (2020). Praktykum z art-terapii: navch.-metod. posibnyk [Workshop on art therapy: teaching method. manual]. Ch. 1. Lviv: LvDUVS. 232 p. [in Ukrainian].
- Mostova, T.** (2021). Features psychological readiness of primary school teachers to the profession under implementation concept "New Ukrainian School". *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 12. Psychological Sciences: collected scientific articles / at scientific edition I.S. Bulakh*. Kyiv: Publishing House of National Pedagogical Dragomanov University. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14\(59\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14(59)) [in Ukrainian].
- Ostopolets, I.** (2000). Do problemy vyvchennia stanu frustratsii vchyteliv v yikh profesiinii diialnosti [To the problem of studying the state of frustration of teachers in their professional activity]. *Psychology: Collection of scientific papers*. Kyiv: NPU named after M.P. Drahomanova, Vol. 2 (9). Ch. 2. P. 287–290 [in Ukrainian].
- Naprieienkova, T.** (2014). Rol tilesnoi terapii v samoaktualizatsii maibutnoho pedahoha [The role of physical therapy in self-actualization of the future teacher]. *"Nauka i osvita". Psychology* [in Ukrainian].
- Yatsenko, T.S.** (1996). Psykholohichni osnovy hrupovoi psykhhokorektsii: navchalnyi posibnyk [Psychological foundations of group psychocorrection: Manual]. Kyiv: Lybid, 264 p. [in Ukrainian].
- Liaudanske, Vilma** (2021). Self-reflection as a tool of professional identity formation of future pedagogues/ *Humanities Studies*. DOI: <https://doi.org/10.26661/hst-2021-9-86-1> [in Lithuanian].
- Marukhyna, I.** (2019). Osnovni zavdannia ta zmist diialnosti spetsialista psykholohichnoi sluzhby v umovakh uprovadzhennia Novoi ukrainskoi shkoly [The main tasks and content of the activity of a psychological service specialist in the conditions of the implementation of the New Ukrainian School]. Sumy: NVV KZ SOIPPO [in Ukrainian].

УДК 159.942.5:37.011.3-051

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.12>

**ПОДОЛЯК Наталія** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([podolnatalya@gmail.com](mailto:podolnatalya@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1040-8080>

ResearcherID Web of Science: AAC-6704-2019

**БОРИСЕНКО Зоряна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([adurkalets@ukr.net](mailto:adurkalets@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5084-0361>

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

**Анотація.** У статті здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання педагогічних працівників. Проведено аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження, виявлено, що феномен емоційного вигорання широко досліджується в науковій психологічній літературі, проте немає його єдиного трактування. Цей феномен вивчається з позиції різних концептуальних підходів і розглядається як стан фізичного та психологічного виснаження, що негативно позначається на можливості ефективно виконувати професійну діяльність і призводить до негативних змін в особистості та її психічному, психологічному та фізичному здоров'ї. Метою дослідження було виявлення специфіки проявів емоційного вигорання педагогічних працівників у сучасних українських реаліях.

У результаті кластерного аналізу було виділено три групи педагогічних працівників з високим, середнім і низьким рівнем емоційного вигорання, описано особливості проявів емоційного вигорання у представників цих груп. Для виявлення емоційного вигорання було використано методіку, що дозволяє виявити такі прояви вигорання, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція власних досягнень. На підставі аналізу результатів опитування було складено психологічні портрети особистості педагогічних працівників, що характеризуються різним рівнем прояву емоційного вигорання, виявлено тенденції змін в особистісних характеристиках під впливом емоційного вигорання.

Загалом, емоційне вигорання педагога є серйозним викликом для української освіти та потребує комплексних зусиль щодо його профілактики та подолання з метою створення умов для здорової професійної діяльності вчителя, його професійного розвитку та саморозвитку. У цьому сенсі велике значення має діяльність психологічної служби в системі освіти, яка покликана створити психологічно безпечне освітнє середовище для всіх його учасників.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, стрес, педагогічна діяльність, професійна деформація, емоційне виснаження.

**PODOLIAK Nataliia** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (podolnatalya@gmail.com)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-1040-8080>  
**ResearcherID Web of Science:** AAC-6704-2019

**BORYSENKO Zoryana** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (adurkalets@ukr.net)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-5084-0361>

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EMOTIONAL BURNOUT IN TEACHING ACTIVITIES

**Abstract.** *The article analyzes the results of an empirical study of the features of emotional burnout of pedagogical workers. The analysis and generalization of scientific literature on the research problem was carried out, it was found that the phenomenon of emotional burnout is widely studied in scientific psychological literature, but there is no single interpretation of it. This phenomenon is studied from the standpoint of various conceptual approaches and is considered as a state of physical and psychological exhaustion, which negatively affects the ability to effectively perform professional activities and leads to negative changes in the individual and his mental, psychological and physical health. The purpose of the study was to identify the specifics of the manifestations of emotional burnout of pedagogical workers in modern Ukrainian realities.*

*As a result of the cluster analysis, three groups of pedagogical workers with high, medium and low levels of emotional burnout were identified, and the features of manifestations of emotional burnout in representatives of these groups were described. To detect emotional burnout, a technique was used that allows to detect such manifestations of burnout as emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of one's own achievements. On the basis of the analysis of the results of the survey, psychological portraits of the personality of pedagogical workers, characterized by different levels of emotional burnout, were compiled, trends of changes in personal characteristics under the influence of emotional burnout were revealed.*

*In general, emotional burnout of a teacher is a serious challenge for Ukrainian education and requires comprehensive efforts to prevent and overcome it in order to create conditions for healthy professional activity of the teacher, his professional development and self-development. In this sense, the activity of the psychological service in the education system, which is designed to create a psychologically safe educational environment for all its participants, is of great importance.*

**Key words:** *emotional burnout, stress, teaching activity, professional deformation, emotional exhaustion.*

**Постановка проблеми.** Професійне становлення особистості – складний процес, який зазвичай не буває рівномірним і спокійним. Соціономічні професії часто супроводжуються некерованим стресом, що пов'язаний з міжособистісним спілкуванням, дією численних емоційогенних чинників. Він призводить до емоційного, психічного та фізичного виснаження та позначається на працездатності, продуктивності праці, спричиняє негативні наслідки та зміни в особистості.

Педагогічна професія пов'язана зі стресогенними чинниками вже через її специфіку, адже вчителі повинні багато й інтенсивно контактувати з іншими людьми, постійно розв'язувати складні професійні завдання, здійснювати хронічно напружену психоемоційну діяльність, витримувати значні нервово-психічні навантаження. Усе це може призвести до емоційної втоми, отже, і до емоційного вигорання.

У сучасних реаліях життя в Україні, яка переживає військову агресію РФ та бореться за своє життя і свободу, вплив стресогенних чинників значно зріс і позначається на емоційному стані всіх її громадян, зокрема і на вчительстві. Учителі в цих складних умовах переживають

величезне емоційне навантаження, що зумовлене необхідністю не тільки ефективно організувати навчально-виховний процес, дбати про безпеку дітей, але й надавати психолого-педагогічну підтримку дітям і дорослим в умовах війни. У цих надскладних умовах значно зростає ризик розвитку синдрому емоційного вигорання, виникнення відчуття знесилення й емоційного виснаження.

Тому вивчення емоційного вигорання педагогів, особливості його виникнення, розвитку та перебігу в педагогічній діяльності, пошуку шляхів його профілактики та подолання є важливою проблемою сьогодення. Зокрема, актуальність такого вивчення зумовлена ще й тим, що симптоми вигорання виявляються у втраті інтересу до діяльності, знеціненні її, депресії. Усе це обмежує можливості професійного розвитку та зростання і стає на заваді розвитку освіти загалом.

З огляду на це необхідне активне та швидке реагування психологів-науковців і практиків для пошуку шляхів вирішення даної проблеми. Тому актуальність дослідження синдрому вигорання не викликає сумнівів.

**Аналіз досліджень.** Учені в галузі психології присвятили цій проблемі значну кількість досліджень. Низка робіт, що стосуються цієї теми, є в науковому доробку таких авторів, як Г.О. Балл, В.В. Бойко, Н.В. Гришина, Л.І. Даниленко, Л.М. Карамушка, М.С. Корольчук, С.Д. Максименко, К. Маслач, Л.М. Мітіна, Н.І. Пов'якель, Г. Сельє, О.П. Саннікова, І. Фрідман, Н.В. Чепелева та багато інших.

Дослідження психологічної сутності феномену емоційного вигорання започатковані порівняно недавно, у 70-і рр. минулого століття. Х. Фрейденбергер запровадив термін, який описував психологічний стан працівників допоміжних професій, що виникає після тривалого й інтенсивного контакту із клієнтами. Саме тому емоційне вигорання називають ще «синдромом обслуговуючих професій».

Аналіз сучасних досліджень із проблеми емоційного вигорання свідчить про те, що це складне та багатовимірне явище вивчається в контексті різних підходів і психологічних концепцій.

Численні дослідження підтверджують, що вигорання у своїй основі має професійний стрес. Тому можна говорити про те, що концептуальною передумовою виникнення теорії емоційного вигорання стала концепція стресу Г. Сельє та його послідовників у сфері дослідження загального адаптаційного синдрому – Р. Лазаруса, Р. Розенмана, І. Фрідмана, а також праці, що стосуються проблеми «депресії виснаження» П. Кільхольца та Р. Бека (Maslach, 1993; Schaufell, Enzmann, Girault). Емоційне вигорання в цьому контексті визначається як результат процесу адаптації до робочого стресу, є результатом незадовільної адаптації у стресогенних робочих умовах.

У контексті системного підходу В.А. Ганзен, М.В. Борисова, А.Б. Леонова й інші розглядають цей синдром як динамічну, багатокомпонентну систему, що опосередкована професійною діяльністю людини. Згідно з їхніми уявленнями, результатом процесу емоційного вигорання є переживання емоційного виснаження, спустошеності та безсилля, деперсоналізації, прояви професійного цинізму, грубості, відсутність емпатії, редукція особистісних досягнень (Корольчук, 2014). Стан емоційного вигорання системно впливає на всі сфери особистості – фізіологічну, афективно-когнітивну та поведінкову.

Ще один напрям досліджень феномену емоційного вигорання здійснюється в межах гуманістично-культурологічного підходу та розглядає це явище як процес перетворення суб'єктом змісту власної свідомості. У межах концепцій гуманістичної психології емоційне вигорання трактується не тільки як загроза для самоактуалізації, але і як ресурс для особистісного зростання.

Дослідники цього напрямку емоційного вигорання, окрім загальних положень теорії стресу та системних описів, використовують ще й поняття екзистенційної психології. Ці автори вбачають і позитивні аспекти в емоційному вигоранні, трактують його як прояв захисних механізмів, що спрямовані на послаблення несприятливих професійних чинників і, як наслідок, призводять до змін у мотиваційній сфері особистості фахівця (Корольчук, 2014).

Отже, натеper немає єдиного визначення емоційного вигорання, не досить чітко окреслено закономірності виникнення та розвитку цього явища. Саме поняття неодноразово змінювалося. Аналіз наукової літератури з окресленої проблеми показав, що у визначенні психологічної сутності феномену емоційного вигорання існує проблема неоднозначності.

**Метою статті** є виклад результатів дослідження психологічних особливостей розвитку синдрому емоційного вигорання у процесі професійної діяльності педагогів.

**Виклад основного матеріалу.** Синдром професійного вигорання – у край небезпечна професійна хвороба насамперед тих людей, що працюють у системі «людина – людина»: учителів, психологів, лікарів, соціальних працівників, менеджерів тощо – усіх, чия діяльність неможлива без спілкування.

Загалом, стресогенність освітнього процесу зумовлена складністю педагогічних ситуацій і їх особистісною значущістю для педагога, високими вимогами суспільства до вчителя, значною нервово-психічною напругою, яка знаходить своє віддзеркалення у свідомості вчителя.

Ще одним чинником, що зумовлює ризик виникнення емоційного вигорання, є наявність професійних деформацій, на які вказують такі характеристики особистості, як безапеляційність, стереотипність, категоричність, консерватизм, авторитарність, агресивність, зневажливе ставлення до інших професійних груп, неадекватна самооцінка тощо. У деяких дослідженнях ідеться про те, що професія педагога є однією з тих, які найбільше деформують особистість людини.

Чинниками, що посилюють негативний вплив професії на особистість фахівця, є порушення мотивації діяльності, стереотипність мислення, відсутність або втрата перспектив професійного зростання та саморозвитку; індивідуальні особливості, як-от акцентуації характеру, що підсилюються індивідуальним стилем діяльності; морально-етичне старіння, що виявляється у скептичному ставленні до молодіжної субкультури, протиставленні теперішньому минулому, моралізуванні; професійне старіння, унаслідок якого виникає опір будь-яким інноваціям, переоцінюється власний досвід і досвід попередніх поколінь, спостерігаються труднощі в опануванні новими засобами, інструментами та методами професійної діяльності.

Серед симптомів емоційного вигорання виділяють соціально-психологічні, психофізичні та поведінкові прояви, що виникають у процесі професійної діяльності, стають на заваді її ефективності та можуть стосуватися різних сфер психіки: мотиваційної, когнітивної, емоційної, поведінкової та сфери особистісних якостей.

Загалом, синдром емоційного вигорання – стан фізичного, психічного, емоційного виснаження фахівця – є важливою проблемою в освітній сфері, оскільки завдання виховання здорової, щасливої й активної особистості можуть виконати лише особистості, що володіють такими ж характеристиками.

У нашому дослідженні взяли участь 48 педагогічних працівників шкіл міста Дрогобича віком від 25 до 64 років, стаж роботи – від 1 року до 39 років. Серед досліджуваних 41 жінка та 7 чоловіків.

Дослідження здійснювалося за допомогою опитувальника «Професійне (емоційне) вигорання» (МВІ) К. Маслач і С. Джексона в адаптації Н.Е. Водоп'янової. Методика дозволяє виявити ступінь професійного вигорання. Вона містить 22 твердження, що описують переживання, почуття й емоції, які пов'язані із професійною діяльністю. Досліджуваному пропонується оцінити ці твердження за шкалою від 0 (якщо він ніколи не почувався на роботі так, як описано у твердженні) до 6 (якщо він постійно, кожного дня так себе відчуває на роботі). Ця методика містить три шкали, як-от: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція власних досягнень.

У результаті дослідження виявлено, що за шкалою емоційного виснаження для педагогічних працівників, що брали участь в опитуванні, характерні низькі показники (43 % досліджуваних), також низькі показники виявлено за шкалою деперсоналізації (46 % досліджуваних). 47 % досліджуваних притаманні середні показники за шкалою редукції особистих досягнень (Рис. 1).

Високий рівень емоційного виснаження виявлено у 21 % педагогічних працівників, деперсоналізації – у 19 %, редукції особистих досягнень – у 18 % учителів.

Отже, для більшості педагогів характерний високий емоційний фон, відсутні байдужість і емоційне перенасичення. Ця група педагогів не відчуває значну емоційну напругу чи байдужість, їм не притаманні відчуття вичерпаності власних емоційних ресурсів. Ці досліджувані мають відчуття, що з легкістю можуть віддаватися роботі, не мають ознак «притупленості» емоцій чи симптомів депресії й емоційного зриву.

Для цієї групи педагогічних працівників не характерна тенденція до бездушного, негативного чи цинічного ставлення до інших людей (учнів, колег, керівництва), вони не схильні до знеособлених чи формальних контактів.

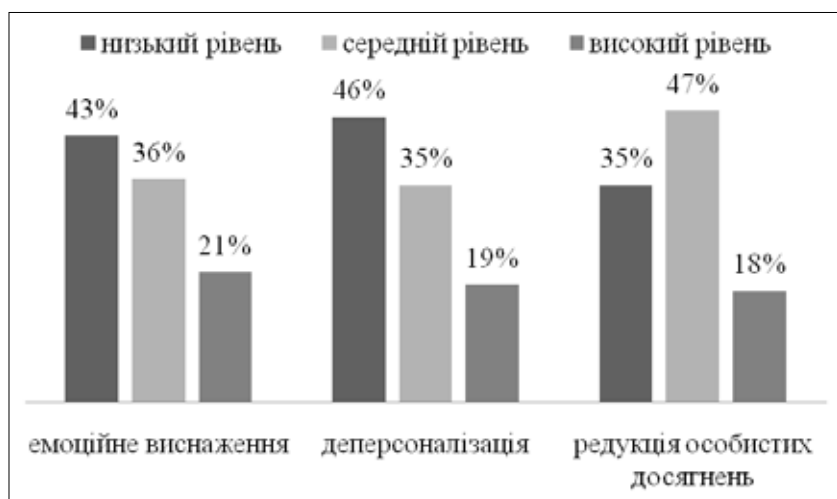


Рис. 1. Особливості складників емоційного вигорання в педагогічних працівників

Досліджуваним педагогічним працівникам притаманний середній рівень тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, середній рівень негативізму щодо службових достоїнств і можливостей, середній рівень редукції власної гідності, обмеження своїх можливостей, обов'язків стосовно інших.

У результаті проведеного кластерного аналізу всі педагоги поділені на три кластери.

До першого кластера ввійшли досліджувані з високим рівнем емоційного вигорання. Ці досліджувані характеризуються високими показниками за шкалами емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Високі показники за вказаними шкалами можуть проявлятися у зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні. Людина відчуває емоційну напругу або емоційну байдужість, вичерпаність власних емоційних ресурсів. Вона відчуває, що не може віддатись роботі так само, як вона це робила раніше. У неї виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, з'являються симптоми депресії, в особливо важких випадках можливі емоційні зриви. Це може проявлятися і в деформації стосунків з іншими людьми. У таких людей з'являється тенденція до негативного, бездушного, цинічного ставлення до людей, їхні контакти стають знеособленими, формальними. Виникають негативні настанови, які на перших порах можуть бути прихованими і проявляються у внутрішньому роздратуванні, яке людина стримує, але із часом воно «вивільняється» і проявляється у вигляді спалахів гніву та роздратування. У таких осіб виникає тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізму щодо службових достоїнств і можливостей, у редукуванні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків стосовно інших.

До другого кластера ввійшли працівники освіти із середнім рівнем емоційного вигорання. Ці досліджувані характеризуються середніми показниками за шкалами емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

До третього кластера ввійшли педагогічні працівники з низьким рівнем емоційного вигорання. Ці досліджувані характеризуються низькими показниками за шкалами емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Вони характеризуються підвищеним фоном настрою, для них характерні емоційна розслабленість і «включеність», наповненість власних емоційних ресурсів. Вони відчувають, що з легкістю можуть віддатись роботі з таким самим ентузіазмом і з такою ж наснагою, як робили це колись. Їм властива тенденція до позитивного, емпатійного ставлення до інших людей, а їхні міжособистісні взаємини емоційно насичені. Також їм притаманне позитивне ставлення до своїх службових достоїнств і можливостей, адекватна оцінка власної особистості, своїх можливостей і обов'язків стосовно інших.

**Висновки.** Отже, поширення синдрому емоційного вигорання серед педагогічних працівників – серйозний виклик для системи освіти. Ця проблема потребує системного вирішення не лише на рівні системи освіти, але й держави загалом. Профілактика та мінімізація наслідків синдрому емоційного вигорання та професійної деформації педагога потребує системного та глибокого підходу на всіх етапах професійного становлення вчителя, починаючи з періоду

професійної підготовки. У цьому сенсі велике значення має діяльність психологічної служби в системі освіти. Саме психологічні служби навчальних закладів мають бути провідниками на шляху до усвідомлення необхідності психологічної допомоги та її прийняття, створенні умов для здорової професійної діяльності вчителя.

Перспективи подальшого дослідження полягають у виявленні шляхів профілактики та подолання емоційного вигорання, засобів ефективної психологічної допомоги педагогам, пошуку потенційних ресурсів для самозміни та саморозвитку у стані емоційного вигорання.

### Література

**Maslach C.** Burnout: A multidimensional perspective. *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Schaufeli et al. Washington, D.C. : Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.

Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / за ред. М.С. Корольчука. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

Measurement of burnout : A review / **W.B. Schaufell et al.** *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch* / ed. W.B. Schaufell et al. Washington, D. C. : Taylor & Francis. P. 199–215.

### References

**Korolchuk, M.S.** (2014). *Psykhologichni osoblyvosti viddalenykh naslidkiv stresohennykh vplyviv* : monohrafiia [Psychological features of remote consequences of stressogenic influences: monograph]. Kyiv : Kyiv. nats. torh.-ekon. un-t, 2014. 276 s. [in Ukrainian].

**Maslach, C.** (1993). Burnout: A multidimensional perspective. *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek. Washington, D. C. : Taylor & Francis, P. 19–32 [in English].

**Schauffell, W.B., Enzmann, D. And Girault, N.** Measurement of burnout : A review. In *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch* / ed. W.B. Schaufell, C. Maslach and T. Marekю Washington, D. C. : Taylor & Francis. P. 199–215 [in English].

УДК 159.923:615.85

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.13>

**САВЧИН Мирослав** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([msavchun@gmail.com](mailto:msavchun@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2481-4661>

**ЗАБОЛОЦЬКА Світлана** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([svitlana.zabolotska@ukr.net](mailto:svitlana.zabolotska@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0686-7185>

**ЗАМІЩАК Марія** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([dpszammeri@gmail.com](mailto:dpszammeri@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4559-1257>

## СУБ'ЄКТИВНА КОНЦЕПЦІЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОГО ЯК ФАКТОР ФІЗИЧНОЇ САМОРЕАБІЛІТАЦІЇ

**Анотація.** На основі цілісного підходу охарактеризовано поняття «індивідуальна концепція здоров'я», виділено складники концепції: когнітивний (об'єктивні і суб'єктивні знання та міфологічні уявлення про здоров'я, способи його збереження, зміцнення та розвитку); емоційно-оцінний (емоційне ставлення до власного здоров'я, емоційний фон фізичного самопочуття, самооцінка стану здоров'я); конативний (дії, засоби, вольові зусилля, що спрямовані на процеси збереження, зміцнення, розвитку і відновлення здоров'я), викладено особливості впливу індивідуальної концепції здоров'я на процеси збереження, зміцнення, розвитку і відновлення здоров'я. Виявлено та охарактеризовано рівні розвитку індивідуальної концепції (високий, середній, низький). Представлено характеристики функцій суб'єктивної концепції здоров'я та її типи (забезпечення контролю стану здоров'я, збереження і розвиток здоров'я, вчасне і повноцінне відновлення здоров'я у разі його порушення, переосмислення значення та цінності здоров'я в життєдіяльності; акумуляція мотивації збереження, зміцнення, розвитку і відновлення здоров'я). Виділено типи індивідуальної концепції збереження здоров'я (ідеальний, оптимальний, ситуативно-оптимальний, неоптимальний, патологізуючий). Мета дослідження – виявити функції, рівні та типи розвитку суб'єктивної концепції здоров'я.

Представлено результати емпіричного дослідження суб'єктивної концепції. В емпіричне дослідження було залучено 488 дорослих (253 жінки і 235 чоловіків з вищою освітою). Використовувалися методи експертного оцінювання, самооцінювання, анкетування, опитування, оцінювання референтних особистостей для досліджування, монографічне вивчення, ретро-рефлексія. Представлено кількісні результати про рівні розвитку та типи індивідуальної концепції здоров'я дорослих, обґрунтовано залежність спрямованості фізичної реабілітації від індивідуальної концепції здоров'я як цілісного уявлення людини про власне здоров'я. Констатується, що індивідуальна концепція здоров'я фундаментально впливає на актуальність та ефективність процесів його збереження, зміцнення, розвитку і відновлення.

**Ключові слова:** індивідуальна концепція здоров'я, рівні розвитку, функції концепції, типи концепції.



*SAVCHIN Myroslav* – Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (msavchun@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2481-4661>

*ZABOLOTSKA Svitlana* – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (svitlana.zabolotska@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0686-7185>

*ZAMISHCHAK Maria* – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (dpszammeri@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4559-1257>

## THE SUBJECTIVE CONCEPT OF THE OWN HEALTH OF AN ADULT AS A FACTOR OF PHYSICAL SELF-REHABILITATION

**Abstract.** *On the basis of a holistic approach, the concept of “individual concept of health” is characterized, components of the concept are highlighted, cognitive, objective and subjective knowledge and mythological ideas about health, ways of its preservation, strengthening and development; emotional and evaluative (emotional attitude to one’s own health, emotional background of physical well-being, self-assessment of health status); conative (actions, means, volitional efforts aimed at the processes of preservation, strengthening, development and restoration of health), the peculiarities of the influence of the individual concept of health on the processes of preservation, strengthening, development and restoration of health are outlined. The levels of individual concept development (high, medium, low) are identified and characterized. The characteristics of the functions of the subjective concept of health and its types are presented (ensuring control of the state of health, preservation and development of health, timely and full recovery of health in case of its violation, rethinking the meaning and value of health in daily life; accumulation of motivation to preserve, strengthen, develop and restore health). The types of individual concepts of health preservation are highlighted (ideal, optimal, situationally optimal, suboptimal, pathologizing). The purpose of the study is to reveal the functions, levels and types of development of the subjective concept of health.*

*The results of an empirical study of the subjective concept are presented. 488 adults (253 women and 235 men with higher education) were involved in the empirical study. The methods of expert evaluation, self-evaluation, questionnaire, survey, evaluation of reference personalities for research, monographic study, retro reflection were used. Quantitative results on the levels of development and types of the individual concept of health of adults are presented, the dependence of the orientation of physical rehabilitation on the individual concept of health, as a person’s holistic idea of his own health, is substantiated. It is noted that the individual concept of health fundamentally affects the relevance and effectiveness of the processes of its preservation, strengthening, development and restoration.*

**Key words:** *individual concept of health, equal development, function of the concept, type of concept.*

**Постановка проблеми.** Здоров'я є природним і звичайним для людини, а тому здорова людина не звертає увагу на тілесні прояви. Парадоксально, але найчастіше здорова доросла людина не поціновує своє здоров'я, не оцінює його стан, наслідки впливу способу життя та характеристик особистості на здоров'я, вікові зміни стану складників здоров'я. Тільки після його часткової чи повної втрати вона переосмислює своє ставлення до здоров'я, докладає зусиль, щоб відновити. Уявлення про здоров'я практично здорової особи, яка не займається активно своїм здоров'ям, може бути не настільки чітким та емоційно яскравим. Людина може знати, що робити (поведінка) і як робити (здатність), але й може нічого не робити, тому що це

не є для неї цінністю, чи вона переконана, що це нічого не змінить. Якщо здоров'я насправді займає високу позицію у системі цінностей людини, то дії і поведінка ініціюються і спрямовуються специфічним мотивом, волею до здоров'я. У стані суб'єктивного здоров'я, здавалося б, не відбувається змін, насправді людина просто не навчена їх виявляти та фіксувати. Свідомість сучасної людини постійно зосереджена на матеріальних цінностях, престижі, владі тощо. Це перешкоджає адекватному сприйняттю сигналів, що виходять із тіла та внутрішнього світу та є системою раннього повідомлення про стан здоров'я.

**Аналіз досліджень.** У сучасних концепціях здоров'я для оцінки його стану використовуються різні терміни («внутрішня картина здоров'я», «суб'єктивна оцінка здоров'я», «логічні рівні здоров'я», «усвідомлення стану здоров'я», «сприйняття здоров'я», «концепція здоров'я» та ін.). Для характеристики уявлень людини про своє здоров'я дослідники використовують різні поняття «сприймання здоров'я» (Chipperfield, 1993, р. 475–496; Idler, Benyamini, 1997, р. 21–37); «самооцінка здоров'я» (McCallum, Shadbolt, Wang, 1994, р. 1100–1105; Mossey, Shapiro, 1982, р. 800–808; Phijls, Feskens, Kromhout, 1994, р. 840–848). Зокрема, досліджуються взаємозв'язки сприймання здоров'я і проблеми здоров'я (Chipperfield, 1993, р. 475–496). Загалом, підкреслюється важливість суб'єктивної оцінки здоров'я, зокрема, акцентується увага на важливому значенні самоусвідомлення свого фізичного стану, біологічних ресурсів, своїх можливостей, бажань, потреб різного рівня, міри їх задоволення, механізмів захисту, а також свого фізичного потенціалу, свого призначення.

**Мета** дослідження – виявити функції, рівні та типи розвитку суб'єктивної концепції здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Суб'єктивна оцінка здоров'я значною мірою впливає на поведінку хворого у лікувальному процесі. Так, Н.С. Wichowski та S.M. Kubsch показали, що є пряма кореляція між сприйняттям власного здоров'я (self-perception of health) і згодою з лікувальним режимом (комплаєнтністю). Дослідження К. Callahan та J. Secretst довели, що сприйняття здоров'я (perception of health) є умовою успішності реабілітації хворих з кардіоваскулярною хворобою. Виявляється, що в певних ситуаціях суб'єктивне сприйняття рівня свого здоров'я є набагато надійнішим предиктором появи та перебігу захворювання, ніж його об'єктивні показники.

Уявлення людини про здоров'я стосується індивідуально визначених критеріїв успішності: 1) володіння сенсом життя, переживання щастя та благополуччя; 2) духовних, моральних, соціальних, психологічних і психічних засад внутрішнього світу людини та її життєдіяльності; 3) оточення: стосунків із зовнішнім фізичним світом, стосунків із флорою і фауною; екологічних умов; 4) особистісної, соціальної, статевої ідентичностей; 5) професійної діяльності; 6) партнерських стосунків: дружби; інтимності; сексуальних стосунків; 7) сім'ї, батьківства; прабатьківства.

Досить інтегративним поняттям для характеристик здоров'я використовується поняття «внутрішня картина здоров'я» (ВКЗ) О.І. Богучарова, В.Є. Каган.

За В.Є. Каганом, «внутрішня картина здоров'я» (ВКЗ) – це цілісне уявлення, «для-себе-знання» про здоров'я; це особистісна настанова, що визначає здоровий спосіб життя, терміни звертання за допомогою, адресовані медицині очікування, задоволеність отриманою допомогою, а часто і її ефективність. О.І. Богучарова розглядає ВКЗ як самоусвідомлення і самопізнання людиною самої себе в умовах здоров'я. ВКЗ – це сукупність описів, мисленневих образів, що стосуються сутнісних характеристик людини. На думку науковця, внутрішня картина здоров'я – це не лише унікальний психофізичний простір, де особистість здатна оцінити власні біологічні, соціально-психологічні і духовні можливості, а й уміння використовувати істинні резерви й нерозкриті потенції у самій собі. Г. Мерль описує ВКЗ у контексті уявлень про успішне Я, а добре самопочуття ототожнює «з якістю життя» як інтегральної характеристики фізичного, емоційного, психологічного та соціального функціонування людини, що ґрунтується на її суб'єктивному відчутті.

ВКЗ виявляє себе через спрямовуючу, регулятивну, когнітивно-структуруючу, прогностичну, креодизуючу, саногенну та комунікативно-оптимізуючу функції. Внутрішня картина здоров'я – своєрідний еталон здорової людини, який може бути досить складним і вміщувати у собі різні елементи у вигляді образних уявлень і логічних узагальнень. СКЗ є складником самосвідомості, зокрема загальної Я-концепції людини. Така концепція стосується

інтелектуальних описів (уявлень) здоров'я людини, комплексу емоційних переживань і відчуттів та їх самооцінки, а також її поведінкових реакцій. Концепція здоров'я стосується уявлень про успішне Я та добре самопочуття, яке ототожнюється з повнотою життя.

Отже, ВКЗ – це багатовимірна система, структурно складне динамічне утворення у самосвідомості людини, в якій відображено різні виміри здоров'я людини: фізичний, психічний, психологічний, соціальний, моральний і духовний. Таке розуміння різновимірності цього феномену узгоджується із холістичним підходом до трактування здоров'я. ВКЗ виявляє себе через скеровуючу, регулятивну, когнітивно-структуруючу, прогностичну, креодизуючу, саногенну та комунікативно-оптимізуючу функції.

На нашу думку, найбільш інтегративним поняттям, що характеризує сприймання, оцінку, ставлення та активність людини щодо власного здоров'я, є поняття «суб'єктивна концепція здоров'я».

Індивідуальна суб'єктивна концепція здоров'я (ІСКЗ) стосується уявлення особистості про здоров'я загалом та про власне здоров'я зокрема. Вона стосується знання своїх можливостей, умінь використовувати резерви та нерозкриті потенції. ІСКЗ включає уявлення про різні складники здоров'я і пов'язаного із ними змістовно-психологічного, суб'єктивно-ціннісного існування. У ІСКЗ відображаються фізичний, соціальний, психологічний і духовний виміри здоров'я людини.

Індивідуальна концепція здоров'я є складником Я-концепції особистості, сформованою у результаті самоусвідомлення та самопізнання людиною себе в умовах здоров'я. У створенні індивідуальної концепції здоров'я бере участь вся особистість загалом і пов'язане з проєкцією об'єктивної реальності – стану здоров'я у самосвідомість людини, із суб'єктивним сприйняттям і переживанням свого здоров'я. Формування індивідуальної концепції здоров'я для здорової людини – складніше завдання порівняно із хворою, яка здатна дати суб'єктивну оцінку змін, що відбуваються, створюючи «внутрішню картину хвороби».

Суб'єктивна концепція здоров'я – структурно складне динамічне утворення у самосвідомості людини, яке розбудовується та диференціюється на основі сенситивних вражень, містить сенситивний, емоційний, когнітивний і мотиваційно-ціннісний компоненти. На рівні кожного з них представлені суб'єктивні образи фізичного, емоцій, інтелектуального, соціального й духовного здоров'я.

*Суб'єктивна концепція здоров'я особистості* – це не тільки усвідомлення власних фізичних можливостей, але й уміння користуватися наявними резервами та нерозкритими потенціями в умовах цілісної життєдіяльності через самоусвідомлення та самопізнання людиною себе в умовах здоров'я та повноцінного життя. Індивідуальна концепція власного здоров'я – особливе ставлення особистості до свого здоров'я, яке виражається в усвідомленні його цінності й активно-позитивному прагненні до його збереження, підтримки й удосконалення (Богучарова, 2002, с. 11–20).

У індивідуальній концепції здоров'я виділяють три складники: когнітивний як сукупність інтелектуальних описів (уявлень) про стан здоров'я, емоційний як переживання здорового самопочуття та різні види емоційного реагування на здоров'я та поведінковий як актуалізацію діяльності людини зі збереження здоров'я:

1) **когнітивний:** (раціональний): сукупність об'єктивних, суб'єктивних чи навіть міфологічних уявлень, думок про причини, зміст, можливі прогнози, а також оптимальні способи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я, що ґрунтується на сприйнятті людиною свого зовнішнього образу, свого тіла, своїх фізичних якостей (сили, витривалості, спритності тощо). СКЗ виникає на основі уявлення про успішне Я стосовно інших, зокрема уявлення про вдалу Я-автономію як відповідь на поставлені особою самій собі питання, наскільки Я є Я; Я – незалежний; чи можу Я бути сам собою; чи можу Я відстояти себе, чи можу зарадити собі. Когнітивний компонент не тільки зумовлює уявлення про самого себе, але й включає ставлення до себе, відображає рівень самоповаги. Розвиток цього компонента значною мірою залежить від соціального оточення, особливостей сприйняття, життєвого досвіду. Уявлення про стан здоров'я значною мірою залежить від віку людини і рівня її інтелекту, загальної Я-концепції;

2) **емоційно-оцінний:** включає переживання фізичного самопочуття, пов'язаного з комплексом відчуттів, що формують емоційний фон (спокій, радість, умиротворення, мобілізованість, легкість, суто симпатію й ін.), стосується різних видів емоційного реагування на здоров'я,

що визначається індивідуально-типологічними, індивідуально-психологічними та морально-духовними характеристиками людини, а також особливостями її емоційного реагування на різні життєві ситуації. Конкретні негативні чи позитивні характеристики фізичного образу Я викликають більш чи менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям або неприйняттям. Особистість не тільки переживає стан свого здоров'я, але й оцінює його. Самооцінка зумовлена сенсорними сигналами тіла, проявляється у відчуттях фізичного комфорту чи дискомфорту, розширених чи обмежених можливостей володіння своїм тілом, формується на основі «схеми тіла», зокрема психологічного образу тіла, доповнюючись аудіальними та візуальними сигналами. Онтогенез оціночних образів фізичного Я пов'язаний із формуванням у людини диференційованих узагальнених знань про себе в процесі діяльності та спілкування з оточуючими. Емоційна оцінка уявлень про свої можливості може володіти різною інтенсивністю;

3) **конативний** – це сукупність зусиль, конкретних дій зі збереження здоров'я, зумовлених системою самонастанов, спрямованих на досягнення суб'єктивно значущих цілей, актуалізація діяльності людини зі збереження здоров'я. Це найвищий рівень ставлення до здоров'я і вимагає активної діяльності суб'єкта, спрямованої на збереження, підтримку, розвиток і вчасне та повноцінне відновлення власного здоров'я (Menec, Chipperfield, 1997, p. 18–26).

Суб'єктивна концепція здоров'я задає модус поведінки людини у ставленні до власного здоров'я і визначає значущість вивчення суб'єктивних уявлень і ставлень до здоров'я в умовах цілісної життєдіяльності. Образ тіла безпосередньо впливає на формування актуального та ресурсного стану людини як оптимум фізичних можливостей, на який здатна людина і який вона може відчувати. Людині корисно знати свої сильні і слабкі сторони адаптаційно-компенсаторних реакцій, адекватно оцінювати справжній рівень фізичних і психічних можливостей, нарешті – бути господарем долі, перебуваючи у процесі активної життєдіяльності. Образ тіла виникає на основі акумуляції уявлень людини про актуальні сенсорні стани, в яких індивід перебуває у конкретний момент чи відрізок часу, визначає характерні для індивіда поставу, ходу, спосіб дихання, міміку і жести, а також звичну міру фізичної активності.

Суб'єктивна концепція здоров'я є потенціалом, який активізує усі сутнісні сили людини для якісних перетворень, виступаючи однією із ланок між соматичним і психічним, коли психологічна релаксація (чи напруження) реалізуються на соматичному рівні у вигляді тілесної конгруентності, пластичності чи тілесного розладу і, навпаки, тілесне знаходить свій вияв на рівні емоцій, характеру тощо.

Ефективність суб'єктивної концепції здоров'я зумовлена потребою людини бути здоровою, мірою відповідальності за своє здоров'я, готовністю до діяльності на благо здоров'я. Вона визначає конкретну позицію і характер вольових зусиль стосовно здоров'я. Відсутність мотивації, у тому числі і мотивації до здорового способу життя, переслідує сучасну людину і руйнує всі її життєві прояви.

Конструктивність індивідуальної концепції здоров'я проявляється в мірі адекватності/неадекватності усвідомлення, емоційного переживання, самооцінки та ставлення до здоров'я. Це проявляється на рівнях: а) сенситивному: міра відчуття тілесного комфорту, енергетичного резерву відчуття бадьорості, здатності до активності, енергійність, відсутність відчуття дискомфорту чи болю; б) емоційному: насолода здоров'ям і відчуттям наявності енергетичного резерву, чіткість диференціації своїх почуттів та можливість їх вираження, оптимальний рівень тривожності за своє здоров'я, адекватна самооцінка здоров'я; в) когнітивному: висока міра поінформованості й компетентності у сфері здоров'я; знання, розуміння ролі здоров'я для життя людини; г) ціннісно-мотиваційному критерію здоров'я і «здорової поведінки», основних саногенних чинників і чинників ризику: місце здоров'я у системі ціннісних орієнтацій та суб'єктивне співвідношення його цінності/доступності, пріоритетність здоров'я в індивідуальній системі цінностей, міра суб'єктивної цінності різних аспектів здоров'я (фізичного, афективного, інтелектуального, соціального, духовного), міра активності позиції людини щодо власного здоров'я, високий рівень внутрішньої мотивації до здорового стилю життя, домінування бажання «бути здоровим» (на відміну від бажання «не хворіти»), установка на активне ставлення до здоров'я.

Становлення суб'єктивної концепції здоров'я стосується: 1) усвідомлення й ідентифікації власного внутрішнього динамічного стану гомеостазу, ототожнення себе з образом здорової людини; 2) усвідомлення ознак і маркерів стійкого порушення гомеостазу. У створенні

людиною власної суб'єктивної концепції здоров'я велике значення має «схема тіла». Здорова модель «схеми тіла» свідчить про відсутність тілесного дискомфорту в якій-небудь частині тіла. Наявність відчуттів, що відхиляються від норм, необхідно досліджувати й усвідомити зв'язок тілесних незручностей із психологічними феноменами (емоційними переживаннями, поведінковими реакціями тощо). У формуванні суб'єктивної концепції здоров'я особливу роль відіграють не тільки соціальні, інтелектуальні та вольові, але й моральні та духовні чинники.

Завдання нашого дослідження – виявити функції, рівні та типи розвитку суб'єктивної концепції здоров'я. У дослідженні СКЗ використовували методи, такі як: оцінювання, самооцінювання, анкетування, опитування, оцінювання референтних особистостей для досліджуваних, експертна оцінка, монографічне вивчення, ретрорефлексія. Критеріями визначення рівня розвитку СКЗ виступили: 1) рівень розвитку окремих складників (високий, середній, низький); 2) цілісність концепції (представленість складників); 3) гармонійність – поєднання рівнів розвитку складників, коли відсутні протилежні рівні розвитку окремих складників. У дослідженні взяли участь 488 дорослих віком від 25 до 60 років (253 жінки і 235 чоловіків).

Таблиця 1

**Рівні розвитку індивідуальної концепції здоров'я**

№	Рівні розвитку	К-ть	%
1	Високий	227	5,53
2	Середній	165	33,81
3	Низький	296	60,66

Як показують дані табл. 1, 5,33 % досліджуваних володіють суб'єктивною концепцією здоров'я високого рівня розвитку, 33,81 % – середнього і більшість (60,66 %) – низькою. Це означає, що більшість досліджуваних володіють суб'єктивною концепцією здоров'я низького рівня сформованості.

Нами виявлені функції суб'єктивної концепції здоров'я, зокрема: 1) забезпечення контролю стану здоров'я на основі суб'єктивного самоконтролю та об'єктивної медичної діагностики. В основі суб'єктивного самоконтролю є індивідуальні критерії, показники та маркери здоров'я; 2) збереження і розвиток здоров'я, що полягає в здоровому способі життя, заняття фізичною культурою та фізичною реабілітацією; 3) вчасне і повноцінне відновлення здоров'я у разі фізичних недомагань чи захворювання, виникнення стресових ситуацій у сфері професійної діяльності, зміни життєвих ситуацій взагалі; 4) цілеспрямоване зміцнення і розвиток здоров'я, що полягає в доборі ефективніших методів реабілітації, створення власної системи зміцнення і розвитку здоров'я; 5) переосмислення значення здоров'я в життєдіяльності людини (щастя і благополуччя, ефективність діяльності і цінності здоров'я як чинника смислу життя, особистісної самореалізації тощо); 6) акумуляція мотивації зміцнення, збереження і розвитку здоров'я шляхом застосування інновацій у засобах та методах реабілітації.

У результаті теоретичного аналізу та аналізу емпіричних даних нами виявлено п'ять типів реалізації дорослими суб'єктивної концепції здоров'я: ідеальний, оптимальний, ситуативно-оптимальний, неоптимальний і патологізуючий.

**Ідеальний:** людина постійно контролює стан здоров'я, докладає значних зусиль для збереження, зміцнення, розвитку та вчасного і повноцінного відновлення, постійно переосмислює значення здоров'я в особистому житті, акумулює мотивацію для збереження, зміцнення і розвитку здоров'я та вдосконалює систему засобів, збереження, зміцнення, розвитку та відновлення здоров'я, впроваджує інновації у зв'язку з віковими та ситуативними змінами у стані здоров'я.

**Оптимальний:** людина реалізує основні функції суб'єктивної концепції здоров'я, яка не є ідеальною за всіма складниками.

**Ситуативно-оптимальний:** людина ситуативно контролює стан здоров'я, докладає зусиль для збереження, зміцнення, розвитку та відновлення, епізодично переосмислює значення здоров'я, особливо у ситуації його тимчасової втрати, ситуативно акумулює відповідну мотивацію.

**Неоптимальний:** людина ситуативно контролює стан здоров'я, епізодично докладає зусиль для збереження та задовільного відновлення здоров'я, не докладаючи відповідних зусиль для

його зміцнення і розвитку, не осмислює значення здоров'я в особистому житті, мотивація збереження здоров'я ситуативна, нестійка, не вдосконалює систему збереження здоров'я.

Патологізуючий: людина практично не контролює стан здоров'я, не докладає зусиль для відновлення значно втраченого здоров'я та зовсім не докладає відповідних зусиль для його збереження і розвитку. Здоров'я не має особистого значення в її житті, не володіє системою засобів його збереження.

Таблиця 2

## Типи реалізації СКЗ

№	Тип реалізації СКЗ	К-ть (всього 488)	% досліджуваних, які реалізують такий тип
1	Ідеальний	5	1,03
2	Оптимальний	27	5,53
3	Ситуативно- оптимальний	35	7,17
4	Неоптимальний	380	77,87
5	Патологізуючий	41	8,40

Як показують дані табл. 2, абсолютна більшість досліджуваних (77,87%) володіє неоптимальним типом ІКЗ, 8,40% – патологізуючим, 7,17% – ситуативно-оптимальним, 5,53% – оптимальним і тільки 1,03% – ідеальним. Це означає, що ІКЗ у більшості досліджуваних (86,27%) включає деструктивні моменти (відсутність систематичного контролю, невчасне відновлення здоров'я, орієнтація на збереження, а не орієнтація на зміцнення і розвиток, обмежена кількість засобів збереження здоров'я тощо).

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Отже, на основі досвіду кожна людина виробляє для себе особливу суб'єктивну концепцію здоров'я, яка включає умови, чинники, механізм розвитку, симптоми відхилень, прогноз поступу до здоров'я. У формуванні суб'єктивної концепції здоров'я особливу роль відіграють не тільки соціальні, інтелектуальні та вольові, але й моральні та духовні чинники становлення адекватної суб'єктивної концепції здоров'я, яка впливає на використання нею методів реабілітації.

## Література

- Богучарова О.І.** Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації). *Збірник наукових праць Інституту психології ім Г.С. Костюка АПН України*. 2002. Т. IV. С. 11–20.
- Borawski E.A., Kinney J.M., & Kahana E.** The meaning of older adults' health appraisals: Congruence with health status and determinant of mortality. *Journal of Gerontology: Social Sciences*. 1996. 51B. S. 157–170.
- Chipperfield J.G.** Incongruence between health perceptions and health problems: Implications for survival among seniors. *Journal of Aging and Health*. 1993. 5. S. 475–496.
- Idler E.L., & Benyamini Y.** Self-rated health and mortality: A review of twenty-seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior*, 1997. 38. S. 21–37.
- McCallum J., Shadbolt B., & Wang D.** Self-rated health and survival: A 7-year follow-up study of Australian elderly. *American Journal of Public Health*, 1994. 84. S. 1100–1105.
- Menec V.H., & Chipperfield J.G.** The interactive effect of perceived control and functional status on health and mortality among young-old and old-old adults. *Journal of Gerontology. Psychological Sciences*. 1997. 52B. P. 18–26.
- Mossey J.M., & Shapiro E.** Self-rated health: A predictor of mortality among the elderly. *American Journal of Public Health*. 1982. 72. P. 800–808.
- Phijls L.T.J., Feskens E.J.M., & Kromhout D.** Self-rated health, mortality, and chronic diseases in elderly men: The Zutphen study, 1985–1990. *American Journal of Epidemiology*. 1993. 138. P. 840–848.

## References

- Bohucharova, O.I.** (2002). Vnutrishnia kartyna zdorov'ia yak umova formuvannia osobystosti (spoba problematyzatsii) [The internal picture of health as a condition for the formation of personality (an attempt at problematization)]. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii im H.S. Kostiuks APN Ukrainy – Coll. of Sciences Institute of Psychol. named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine*. Vol. IV. P. 11–20 [in Ukrainian].

- Borawski, E.A., Kinney, J.M., & Kahana, E.** (1996). The meaning of older adults' health appraisals: Congruence with health status and determinant of mortality. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 51B, S. 157–170 [in English].
- Chipperfield, J.G.** (1993). Incongruence between health perceptions and health problems: Implications for survival among seniors. *Journal of Aging and Health*, 5, S. 475–496 [in English].
- Idler, E.L., & Benyamini, Y.** (1997). Self-rated health and mortality: A review of twenty-seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior*, 38, S. 21–37 [in English].
- McCallum, J., Shadbolt, B., & Wang, D.** (1994). Self-rated health and survival: A 7-year follow-up study of Australian elderly. *American Journal of Public Health*, 84, S. 1100–1105 [in English].
- Menec, V.H., & Chipperfield, J.G.** (1997). The interactive effect of perceived control and functional status on health and mortality among young-old and old-old adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52B, P. 18–26 [in English].
- Mossey, J.M., & Shapiro E.** (1982). Self-rated health: A predictor of mortality among the elderly. *American Journal of Public Health*, 72, 800–808 [in English].
- Phijls, L.T.J., Feskens, E.J.M., & Kromhout, D.** (1993). Self-rated health, mortality, and chronic diseases in elderly men: The Zutphen study, 1985–1990. *American Journal of Epidemiology*, 138, 840–848 [in English].

UDC 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.14>

*SAZONOVA Irina* – Postgraduate student of the Department of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine, postal code 03680 ([sazonovairinavladimirovna@gmail.com](mailto:sazonovairinavladimirovna@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7217-6206>

## REHABILITATION ENVIRONMENT AS A FACTOR IN PREVENTING THE CONSEQUENCES OF TRAUMATIC EVENTS AND PROMOTING POST-TRAUMATIC GROWTH OF CHILDREN AFFECTED BY WARFARE

**Abstract.** *The article is dedicated to the most pressing topic in the psychological space of Ukraine today – psychological assistance to children affected by military actions. This problem is urgent and requires a combination of theoretical and practical knowledge in terms of creating a rehabilitation environment that would not only work to overcome the consequences of psychotraumatic events related to the war, but also be aimed at post-traumatic personality development.*

*The article analyzes the theoretical substantiation of the problem of creating a rehabilitation environment for children affected by military operations. The criteria of the rehabilitation environment, signs, types, features, functions that it should perform, what tasks it is aimed at, and what characteristics should be defined.*

*The purpose of this article is to familiarise the psychological community with the programme “Creating a rehabilitation environment to prevent the consequences of psychotraumatic events and promote post-traumatic growth in children affected by military actions”, which was created for the relevant target group, practically tested and showed positive results in providing psychosocial assistance to children affected by military actions.*

*The article outlines the purpose and objectives of the proposed programme for creating a rehabilitation environment for children affected by military operations. It also presents its structure, semantic load, principles of construction, elements of saturation of its practical component, the order and system of content components.*

*The proposed programme is based on a systematic approach, group dynamics, the unity of personality and activity, as well as on the principles of psycho-corrective influence of creativity and ecological communication.*

*The article also shows the initial results of the implementation of the programme, which have already been recorded during its testing in a summer recreation facility for children of this target group, and identifies ways to further improve this programme for active use in the context of military operations that are still ongoing in our country.*

**Key words:** *rehabilitation environment, psychotraumatic events, post-traumatic growth, psychosocial assistance, psychological exercises, psychocorrective influence, psychological development.*

*САЗОНОВА Ірина* – аспірант кафедри психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, просп. Академіка Глушкова, 2а, м. Київ, Україна, індекс 03680 ([sazonovairinavladimirovna@gmail.com](mailto:sazonovairinavladimirovna@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7217-6206>

## РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ФАКТОР ЗАПОБІГАННЯ НАСЛІДКАМ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ ТА СПРИЯННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ РОСТУ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

**Анотація.** *Стаття присвячена найактуальнішій темі сьогодення у психологічному просторі України – психологічній допомозі дітям, які постраждали внаслідок воєнних дій.*



Ця проблема є більш актуальною і потребує поєднання теоретичних і практичних знань у сфері створення реабілітаційного середовища, яке б не лише працювало на подолання наслідків психотравматичних подій, пов'язаних із війною, а й було б спрямоване на посттравматичний розвиток особистості.

У статті досліджено теоретичне обґрунтування проблеми створення реабілітаційного середовища для дітей, які постраждали внаслідок бойових дій. Визначено критерії реабілітаційного середовища, ознаки, види, особливості, функції, які воно має виконувати, на які завдання спрямоване, які характеристики.

Метою статті є ознайомлення психологічної громадськості із програмою «Створення реабілітаційного середовища для запобігання наслідкам травматичних подій та сприяння посттравматичному розвитку дітей, які постраждали внаслідок бойових дій», яка створена для відповідної цільової групи, практично апробована та показала позитивні результати в наданні психосоціальної допомоги дітям, які постраждали внаслідок бойових дій.

У статті визначено мету та завдання запропонованої програми – створення реабілітаційного середовища для дітей, які постраждали внаслідок бойових дій. Також подано його структуру, смислове навантаження, принципи побудови, елементи насичення його практичної складової частини, зазначено порядок і систему змістових компонентів.

Пропонована програма базується на системному підході, груповій динаміці, єдності особистості та діяльності, а також на принципах корекційного впливу творчості й екологічного спілкування.

Також наведено первинні результати реалізації зазначеної програми, які вже були зафіксовані за період її затвердження в закладі літнього відпочинку дітей даної цільової групи, а також шляхи подальшого вдосконалення цієї програми для активного застосування в умовах бойових дій, які ще тривають на території нашої країни.

**Ключові слова:** реабілітаційне середовище, травматичні події, посттравматичний ріст, психосоціальна допомога, психологічні вправи, корекційний вплив, психологічний розвиток.

**Statement of the problem.** In the context of Russia's full-scale military aggression against Ukraine, under the influence of its negative consequences, in the difficult circumstances of today, we see an exponential increase in the number of children who find themselves in difficult life circumstances, have experienced psychotraumatic experiences, and have become victims of violence. This situation poses a crucial task for the scientific psychological community to develop and implement a set of effective methods, tools and techniques for working with such children, to create effective methods and tools for such work. This whole complex is aimed primarily at improving the psychological state of children affected by war, preventing and preventing post-traumatic consequences, and promoting their post-traumatic growth.

**Research analysis.** Today, the world psychological practice has already accumulated some experience in providing psychological assistance to children in past military conflicts during the late twentieth and early twenty-first centuries. The experience of Israeli psychologists in the context of permanent military conflict, psychologists of the former Yugoslavia in the acute phase of hostilities and interethnic local conflicts, the experience of the International Red Cross Mission in Syria and other African countries is significant and powerful, but it cannot be directly implemented in Ukraine because of the scale and duration of hostilities, the area of the territories under occupation and subjected to massive rocket attacks and bombardment with heavy, long-range weapons cannot be compared with any of these conflicts and even with all military conflicts over the past 100 years except for the Second World War. All of this forces practical psychologists in Ukraine and around the world to find ways to respond adequately and quickly to this situation and to develop effective tools for providing psychological assistance to children, taking into account the peculiarities and specifics of the real situation in Ukraine, as well as to be proactive in order to be ready to work with acute children's problems not only before, but also in the post-war period.

One of the most effective tools in dealing with psychological trauma is a rehabilitation environment, as described in the works of many researchers and practitioners in the field of psychology, especially since 2014, in particular, V. Gorbunova, Y. Udovenko. Many works pay special attention to the problem of promoting post-traumatic growth, for example, V. Klymchuk, G. Lazos, S. Levine, A. Laufer, Y. Hamama-Raz, E. Stein, Z. Solomon. This idea is the basis of the programme "Creating a rehabilitation environment to prevent the consequences of traumatic events and promote post-traumatic growth in

children affected by military actions” for practical implementation in recreation facilities for children of this target group.

**The purpose of the article.** The article describes the programme “Creating a rehabilitation environment to prevent the consequences of psychotraumatic events and promote post-traumatic growth in children affected by military operations”.

**Summary of the main material.** This programme of psychological assistance was created as a result of the practical work of psychologists with children who were exposed to psychotraumatic events during the armed conflict in eastern Ukraine, including physical, sexual, psychological violence, and who witnessed military operations directly (shelling, mine explosions, etc.), resulting in symptoms of post-traumatic stress disorder. The programme was tested at the Lesnaya Zastava Out-of-City Children’s Health and Recreation Centre in the village of Dymer, Kyiv Oblast, in the format of psychological rehabilitation in 2015–2019.

The main goal of the programme is to prevent the onset and overcome the consequences of post-traumatic stress, and to promote the process of post-traumatic personal development in children with traumatic experiences.

The objectives of the programme include the following:

- 1) to create conditions for stabilising the child’s psycho-emotional state and post-traumatic development with the help of a specially created rehabilitation environment;
- 2) provide the child with the opportunity to work through his or her own traumatic experience,
- 3) to help the child restore his or her damaged psychological integrity and, in the social aspect, to feel an integral part of the whole;
- 4) help the child to acquire mental skills to rethink their life scenario, restore a sense of psychological stability, security, balance and actualise their own personal resources;
- 5) to activate the child’s ability to receive support from others, as well as to develop the ability to support others in traumatic experiences in a peer-to-peer interaction model;
- 6) to strengthen constructive coping reactions and develop a new cognitive scheme of world perception and self-perception in the changed conditions of reality.

The target group of the proposed programme is children and adolescents who have experienced traumatic experiences as a result of difficult life circumstances, traumatic events, and acute stressful situations. These are children from families of internally displaced persons, children who lived in the combat zone, or in the frontline or occupied territories, children of military personnel and children who have experienced traumatic impact from various circumstances (orphans and “social orphans”, children from foster families and family-type children’s homes, children with special needs and children with disabilities).

The programme is designed to run for two weeks, with each day having its own content load, target orientation, practical saturation and predicted results. Therefore, in the structural sense, this programme can be called a 14-step programme, as each day is a certain step in achieving the results defined by the purpose and objectives of this programme.

The architecture of the programme consists of structured thematic blocks of interconnected sessions, which are built in accordance with the cycle of group dynamics and the specifics of working with traumatic experiences.

The programme uses a whole range of practical methods and therapeutic techniques that are interconnected and complement each other in the system of this programme. These include coaching, elements and exercises of cognitive-behavioural psychotherapy, play psychotherapy, body-oriented therapy, dance-movement therapy, fairy tale therapy, art therapy, creativity therapy techniques, psychodrama, as well as canister therapy, hippotherapy, the method of associations using metaphorical cards, and the BASICPh Integrative Model of Stress Resilience. Phytotherapy, rhythm and movement plasticity, fly yoga, classes in various types of decorative and applied arts, music lessons, reading, themed film and cartoon evenings, movement games, diary keeping, and the socio-economic game “Forest Country” were actively used as accompanying and auxiliary methods of rehabilitation and recovery.

The main principle of the proposed programme is the creation of a special rehabilitation environment in which the child is immersed in a specially organised space and time, where he or she receives psychological assistance, social support, comprehensive support from the staff, and individual psychological counselling. Each participant of the programme is given an individual trajectory of the rehabilitation process, where, at the child’s request, interests and individual dynamics, a set

of different activities and events is implemented by a psychologist, which is specially selected for the child and best contributes to the recovery and personal development of the child. The creation and development of a positive self-image plays an important role in the proposed programme. Therefore, many of the programme's content components are aimed at the formation and development of a value-based attitude towards oneself, a positive self-image and the desire to find the place of one's own self in the world, the ability to build a harmonious balance between personal boundaries and openness to new things, strengthening one's own personal stability and sensitivity to others.

As a result of the programme, positive results were obtained, which were recorded using psychodiagnostic methods at the beginning and end of the programme, observation of participants during the programme and questionnaires. For example, to test the impact of the proposed programme on improving participants' self-esteem, the participants were measured using the Self-Esteem Scale (S.V. Kovalev), which allowed us to record positive changes in the development of self-attitude factors. Differences in the level of self-esteem were calculated using Fisher's statistical criterion, which showed that the changes in the results that occurred with a high level of self-esteem ( $\varphi_{\text{emII}} = 3,54$  at  $p \leq 0,01$ ), medium ( $\varphi_{\text{emII}} = 2,04$  at  $p = 0,033$ ) and low level of self-esteem ( $\varphi_{\text{emII}} = 3,26$  at  $p \leq 0,01$ ) entered the zone of significance and are statistically significant. These changes are illustrated in Figure 1.

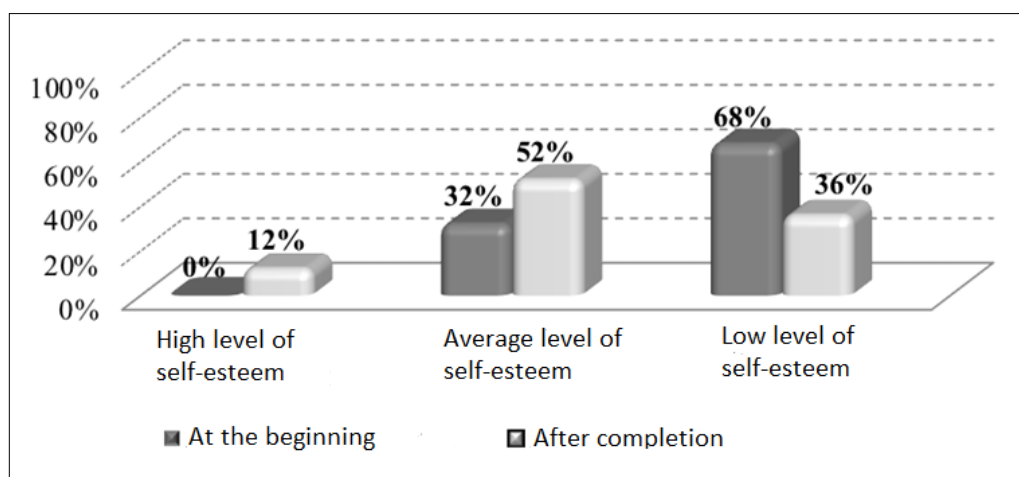


Fig. 1. Self-assessment before and after the programme implementation

Self-regulation indicators according to the Test of Volitional Self-Regulation (A.V. Zverkov and E.V. Eidman) also underwent a statistically significant improvement. The number of participants with a high level of self-regulation increased, while the percentage of respondents with a low level decreased. Calculations of shifts using Fisher's statistical criterion showed that the changes in the results for high ( $\varphi_{\text{emII}} = 2,8$  at  $p \leq 0,01$ ) and low levels of self-regulation ( $\varphi_{\text{emII}} = 1,91$  at  $p \leq 0,01$ ) entered the zone of significance and are statistically significant, as illustrated in Figure 2.

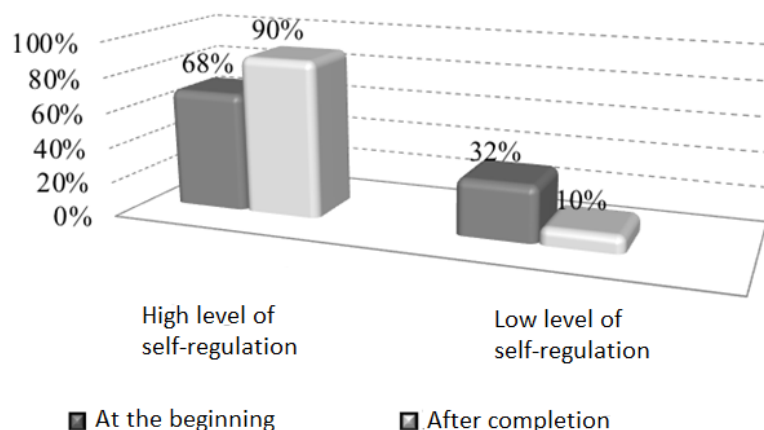


Fig. 2. Self-regulation indicators before and after the programme implementation

**Conclusions and prospects for further research.** As a result of the programme implementation, the mental state of children was stabilised and they got rid of negative automatic thoughts, which are self-recriminations, recognition of their own helplessness, incapacity, etc. The programme participants have mastered the skills of self-help and self-regulation of their emotional state, restoring and strengthening their active subjective position, as evidenced by their ability to defend their own boundaries and interests.

The corrective and restorative impact of the programme on the child's mental state has also helped to intensify the process of integrating the child's traumatic experience, and its prolonged effect on the child's further functioning has been established, which allows the child to use the skills, strategies and experience acquired in the future, in particular in setting immediate goals and ways to achieve them. In the future, it is planned to implement this programme in other health facilities, as well as to use its components in the work of psychologists of humanitarian projects that are currently active in Ukraine.

### Bibliography

- Gorbunova V.** Promotion of the social environment to the recovery and growth of personality in post-traumatic states and disorders. *Science and education*. 2016. № 5. P. 40–45.
- Posttraumatic growth and how it can be promoted in psychotherapy. *Science and education. Psychology*. 2016. № 5. P. 46–52.
- Posttraumatic growth: theoretical models, new perspectives for practice. *Actual problems of psychology. Vol. 1 : Organisational psychology. Economic psychology. Social psychology*. 2016. Issue 45. P. 120–127.
- Romanchuk O.** Psychotrauma and disorders caused by it: manifestations, consequences and modern approaches to therapy (materials of the NeuroNews seminar). URL: chrome-extension://efaidnbmninnibpcjpcglefindmkaj/https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk\_PTSD.pdf (accessed: 17.02.2023).
- Udovenko Y.** Organisation of social and psychological assistance to children who have experienced losses as a result of military operations. *Ukrainian Psychological Journal*. 2017. № 1 (3). P. 165–176.
- Dynamics of formation of “personal increments” in students of socio-economic professions. *Scientific Bulletin of V.O. Sukhomlynskyi Mykolaiv State University. Series “Psychological sciences”*. 2012. Vol. 2. Issue 9. P. 250–254.
- EdEra-SmartOsvita. “Home Health Care” project. URL: https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:EdEra-SmartOsvita+Med+1/about (accessed: 26.10.2022).
- Posttraumatic growth in adolescence: examining its components and relationship with PTSD / **S.Z. Levine et al.** *Journal of Traumatic Stress*. 2008. № 21 (5). P. 492–6.

### References

- Horbunova, V.** (2016). Spryiannia sotsialnoho otchennia vidnovlenniu ta zrostanniu osobystosti pry posttravmatychnykh stanakh ta rozladakh [Promotion of the social environment to the recovery and growth of the individual]. [Promotion of the social environment to the recovery and growth of the individual in post-traumatic conditions and disorders]. *Science and education. Psykholohiia – Science and education. Psychology*, 5, pp. 40–45 [in Ukrainian].
- Klymchuk, V.** (2016). Posttravmatyчне zrostannia ta yak mozna yomu spryiaty u psykhoterapii. *Nauka i osvita. Psykholohiia – Science and education. Psychology*, 5, pp. 46–52 [in Ukrainian].
- Lazos, H.** (2016). Posttravmatyчне zrostannia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky [Posttraumatic growth: theoretical models, new perspectives for practice]. *Aktualni problemy psykholohii. T. 1 : Orhanizatsiina psykholohiia. Economic psychology. Sotsialna psykholohiia – Actual problems of psychology. 1: Organisational psychology. Economic psychology. Social Psychology*, 45, pp. 120–127 [in Ukrainian].
- Romanchuk, O.** (2017). Psykotravma ta sprychyneni neiu rozlady: proiavy, naslidky y suchasni pidkhody do terapii (materialy seminaru NeuroNews) [Psychotrauma and disorders caused by it: manifestations, consequences and modern approaches to therapy (materials of the NeuroNews seminar)]. URL: chrome-extension://efaidnbmninnibpcjpcglefindmkaj/https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk\_PTSD.pdf.
- Udovenko, Yu.** (2017). Orhanizatsiia sotsialno-psykholohichnoi dopomohy ditiam, yaki perezhlyli vtraty vnaslidok viiskovykh dii. *Ukrainian Psychological Journal*, 1 (3), pp. 165–176 [in Ukrainian].
- Chuiko, O.** (2012). Dynamika stanovlennia “osobystisnykh pryroshchen” u studentiv sotsionomichichskoi profesii [The dynamics of formation of “personal growth” among students of socio-economic professions]. [The dynamics of formation of “personal growth” among students of socioeconomic professions]. *Scientific Visnyk of Mykolaiv State University named after V.O. Sukhomlynskoho. Seriiia “Psykholohichni nauky” – Scientific Bulletin of Mykolaiv State University named after V.O. Sukhomlynskyi. Series “Psychological sciences”*, 2 (9), pp. 250–254 [in Ukrainian].
- EdEra-SmartOsvita. Proekt “Domedychna dopomoha” [EdEra-SmartOsvita. “Home medical assistance” project]. Retrieved from https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:EdEra-SmartOsvita+Med+1/about.
- Levine, S.Z., Laufer, A., Hamama-Raz, Y., Stein, E., Solomon, Z.** (2008). Posttraumatic growth in adolescence: examining its components and relationship with PTSD. *Journal of Traumatic Stress*. 21 (5) : 492–6.

**СТОРОЖ Вікторія** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології, факультет дошкільної педагогіки та психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна, індекс 65031 ([storozhviktoriya@gmail.com](mailto:storozhviktoriya@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9502-8716>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ

**Анотація.** Соціономічна сфера пред'являє до психологів, педагогів і соціальних працівників особливі вимоги: розуміти емоційний стан клієнта, вміти у відносинах із клієнтом бути щирим, відображати та передавати пережиті почуття. Без практичного опанування такої психічної реальності, як емпатія, неможливе досягнення ефективності професійної діяльності. У підходах до проблем емпатії десятки визначень, які передбачають моделі емпатичного процесу, стадії, етапи, рівні, механізми. Проблема вивчення емпатії завжди актуальна для фахівців соціономічної сфери. Особливо важлива проблема дослідження та розвитку емпатії у професійному становленні студента-психолога. Виявити емпатію до співрозмовника – значить подивитися на ситуацію його поглядом, відчутти подібні почуття, розуміти та приймати його актуальний емоційний стан.

Стаття присвячена розгляду емпатії як властивості особистості, необхідної для успішного спілкування та взаємодії. Автор досліджує психологічні особливості емпатії майбутніх фахівців соціономічної сфери. У статті розглядається проблема розвитку емпатії як найважливішої якості особистості фахівців соціономічної сфери: психологів, педагогів, соціальних працівників, в умовах соціалізації в закладі вищої освіти. Наводяться результати емпіричного дослідження з метою визначення рівня емпатії у студентів-психологів і визначення основних підходів до її розуміння. Розглядається феномен емпатії, аналізується професійна діяльність працівників соціономічної сфери, представників професій, що «допомагають».

З'ясовано, що великий вплив у процесі навчання фахівців соціономічної сфери має виховний чинник. Запропоновано кілька напрямів виховного впливу на особистість майбутніх представників соціономічних професій. Акцентується на тому, що емпатія вважається необхідним чинником морального розвитку особистості, сприяє розвитку гуманних відносин, альтруїстичного стилю поведінки.

**Ключові слова:** соціономічна сфера, емпатія, співчуття, співпереживання, професійна діяльність, емпатичні здібності, освітній процес.

**STOROZH Viktoriya** – Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Family and Special Pedagogy and Psychology, Faculty of Preschool Pedagogy and Psychology, State Institution "Southern Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinsky", 26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine, postal code 65031 ([storozhviktoriya@gmail.com](mailto:storozhviktoriya@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9502-8716>

## PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMPATHY OF FUTURE SPECIALISTS IN THE SOCIONOMIC SPHERE

**Abstract.** The socionomic sphere makes special demands on psychologists, teachers and social workers: to understand the emotional state of the client, to be able to be sincere in relations with the client, to reflect and convey the experienced feelings. Without practical mastery of such a mental reality as empathy, it is impossible to achieve the efficiency of professional activity. In the approaches

*to the problems of empathy, there are dozens of definitions that provide models of the empathic process, stages, levels, mechanisms. The problem of studying empathy is always relevant for specialists in the socio-economic field. The problem of research and development of empathy is especially important in the professional formation of a psychology student. To show empathy in relation to the interlocutor means to look at the situation from his point of view, to experience feelings similar to him, to understand and accept his current emotional state.*

*The article is devoted to consideration of empathy as a personality trait necessary for successful communication and interaction. The author examines the psychological features of empathy of future specialists in the socio-economic sphere. The article considers the problem of developing empathy as the most important personality quality of specialists in the socio-economic sphere: psychologists, teachers, social workers in the conditions of socialization in a higher education institution. The results of an empirical study aimed at determining the level of empathy among psychology students and determining the main approaches to its understanding are presented. The phenomenon of empathy is considered, the professional activity of workers in the socio-economic sphere of activity, representatives of "helping" professions is analyzed.*

*It was found that the educational factor has a great influence in the process of training specialists in the socio-economic field. Several directions of educational influence on the personality of future representatives of socio-economic professions are proposed. Emphasis is placed on the fact that empathy is considered a necessary factor in the moral development of an individual, contributes to the development of humane relations, and an altruistic style of behavior.*

**Key words:** *socio-economic sphere, empathy, compassion, empathy, professional activity, empathic abilities, educational process.*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах світової глобалізації, економічної нестабільності та зсуву екологічної рівноваги в усіх країнах зростає значущість фахівці соціономічного типу професійної діяльності, або «допомагаючої» професії (психологи, психотерапевти, педагоги, соціальні працівники тощо).

Однією з важливих проблем сучасного суспільства є проблема гуманізації відносин людини з людьми, які їх оточують. У дослідженні І.І. Штих поняття «гуманність» і «гуманістична спрямованість» тісно пов'язані з поняттям емпатії. У час, коли в суспільстві багато конкуренції, споживацтва, агресії один до одного, проблема гуманності й емпатії особливо актуальна (Штих, 2015).

Особливої актуальності набуває процес затвердження нових цінностей, головною з яких є формування та розвиток духовної культури особистості. Невід'ємною частиною даного виду культури є емоційна зрілість, здатність до співпереживання, уміння розуміти та приймати іншого. Ключовою умовою цього процесу є емпатія. Психологи нині багато говорять про проблему розвитку та формування емпатійної особистості, що вирізняється гнучкістю у спілкуванні, позитивним мисленням, здатністю до децентрації й альтруїстичної поведінки.

Специфіка професійної діяльності фахівців соціономічної сфери діяльності вимагає вмінь отримувати, аналізувати, інтерпретувати та фіксувати інформацію, встановлювати контакти з людьми відповідно до психологічних законів. Отже, завдання полягає в тому, щоб фахівці соціономічної сфери, які працюють із людьми, мали не тільки професійні знання та вміння, а й володіли професійно значущими особистісними властивостями, що сприяють вирішенню особистих проблем людей і реалізації їхніх потреб. Для цього потрібен розвиток емоційної сфери даних фахівців як інструменту професійного вирішення проблем, як засобу протистояння професійним деформаціям.

Найважливішою моральною якістю фахівців соціономічної сфери діяльності, яка сприяє формуванню в них професійної комунікативної компетентності, є емпатія у взаєминах із людьми. Під час надання психологічної допомоги емпатія сприяє гармонійним міжособистісним відносинам, моральності особистості, взаєморозумінню.

**Аналіз досліджень.** Основою нашого дослідження стали праці зарубіжних авторів, питання емпатії вивчали А. Бандура, Р. Даймонд, А. Маслоу, Р. Мей, Ф. Олпорт, К. Роджерс, К. Хорни, З. Фрейд. З вивченням емпатії як психологічного явища пов'язані роботи таких учених, як: В.В. Абраменкова, Н.А. Амінов, О.Д. Божович, Т.П. Гаврилова, С.М. Максимець, М.В. Молоканов, Л.В. Ткачук, Е.В. Тюптя, Т.І. Федотюк. Багато вітчизняних дослідників розглядають

емпатичну здатність як один із компонентів комунікативної компетентності учасників міжособистісного спілкування.

У психології можна виділити різні підходи до розуміння емпатії. Коли говорять про емпатію, психологи також бачать у ній витoki морального розвитку особистості. Емпатія означає співчуття, співпереживання, розуміння психологічних станів інших. За визначенням Е. Тетчер, емпатія як позначення процесу почуття, узагальнюючи ідеї, які вироблені у філософській традиції симпатії, з теоріями почуття (Журавльова, 2018, 38).

Одним із них є розгляд емпатії як якості особистості, її здатності проникати за допомогою почуттів у внутрішній світ інших людей, співчувати їм, поділяти їхні переживання, здатність бачити себе на місці інших людей, готовність надати їм посильну допомогу (Сердюк, 2016, 95–99).

Емпатичні здібності для фахівців соціономічної сфери діяльності, особливо психологів, важливі для продуктивного міжособистісного спілкування та взаєморозуміння. Проте розвиток емпатії в сучасних молодих людей залишається на невисокому рівні. Незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених проблемі емпатії особистості, питання емпатії майбутніх фахівців соціономічної сфери діяльності вивчено мало. Отже, проблема в умовах сьогодення є соціально значущою та потребує вивчення.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати й експериментально дослідити психологічні особливості емпатії майбутніх фахівців соціономічної сфери діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Однією з важливих проблем сучасного суспільства є проблема взаємин людини з оточенням. Особливої актуальності набуває процес затвердження нових цінностей, головним із яких є розвиток культури особистості. Невід’ємною частиною цього виду культури є здатність до співпереживання, уміння розуміти та приймати іншого. Ключовою умовою цього процесу є емпатія, яка є головним досягненням у роботі фахівців соціономічної сфери, наприклад психологів, педагогів, соціальних працівників, які впливають на людей. У процесі аналізу поняття «емпатія» виявили, що вона сприймається як здатність, процес, стан. Однією з важливих професійно значущих особистісних якостей психолога є емпатія. Серед професійно важливих якостей особистості психолога прийнято особливо виділяти здатність до емпатії, рефлексії та професійного психологічного мислення, особливістю якого є необхідність узагальненого й опосередкованого пізнання психологічного механізму вчинків людини, що ведуть до знаходження способів ефективної взаємодії з ними в умовах професійної діяльності.

Становлення професійної ідентичності фахівців соціономічної сфери – особливий процес, багато в чому відмінний від аналогів, пов’язаних з іншими галузями діяльності. Ця професія пред’являє особливі вимоги до особистості людини, завдяки чому у процесі навчання студент більшою чи меншою мірою набуває таких особистісних особливостей, як інтернальність, рефлексивність, здатність до емпатії. Саме емпатія у професіях системи «людина – людина» розглядається як чинник формування мотивації, що зумовило вибір даної професії, та як чинник успішності професійної діяльності.

У результаті проведеного аналізу різних теоретичних підходів до вивчення проблеми емпатії можна визначити, що емпатія вважається необхідним чинником морального розвитку особи. Вона розглядається як ефективний засіб розкриття та засвоєння внутрішнього стану, моральних відносин, культивованих естетичних норм, сприяє розвитку гуманних відносин, альтруїстичного стилю поведінки. Емпатичне співчуття, співпереживання виступає мотивом-посередником під час надання людині допомоги.

Як зауважує О.С. Вавринів, емпатія – це багаторівневий, складний феномен, який є сукупністю емоційних, когнітивних і поведінкових здібностей особистості. Здатність до емпатії полягає в умінні надати емоційну відповідь на переживання, думки та почуття об’єкта емпатії (Вавринів, 2019).

Кожна людина приходить у соціум зі своїм унікальним набором якостей, досвідом, мисленням, сприйняттям, світоглядом і звичками. У зв’язку із цим наше головне завдання – навчитися взаємодіяти з людьми, поважати їхню індивідуальність. Тобто нині в суспільстві гостро постала проблема його гуманізації. Уміння зрозуміти суть переживання людини, відчути її прикрощі та радості, проникнути в її внутрішній світ – усі ці здібності у психології можна поєднати поняттям «емпатія».

Емпатія є ядром комунікації, вона дозволяє зробити міжособистісні відносини гармонійнішими, а поведінку людини соціально зумовленою.

Розвинена емпатія є важливою якістю людини, діяльність якої вимагає розуміння психічного стану іншої людини, почуття внутрішнього світу. Тому фахівці соціономічної сфери – психологи, педагоги, соціальні працівники – будуть значно відрізнятися за своїми емпатичними особливостями від усіх інших людей. До того ж ця відмінність може бути як у бік збільшення емпатії, наприклад у практичних психологів, які консультують людей, так і в бік її зменшення – у соціальних працівників, які постійно стикаються з неприємними аспектами людського життя.

Проте залишається відкритим питання, чи змінюється емпатія у процесі професійного життя особистості, або люди вибирають професії, виходячи з наявних у них емпатичних особливостей. В умовах сьогодення особливо це стосується фахівців соціономічної сфери діяльності (психологів, педагогів, соціальних працівників), адже їхня професійна діяльність залежить передусім від емпатійності.

Емпатію, яка спрямована на іншу людину, уважають співчуттям, вона проявляється як турбота. У співчутті відбивається переживання індивідом неблагополуччя іншого. Воно виникає в ситуації, коли стан, який переживається партнером, спонукає індивіда виявити свої найкращі моральні якості, виникає потреба допомогти людині.

У результаті дослідження уявлень сучасних психологів про емпатію ми виділили три основні підходи до її розуміння. У першому підході емпатія сприймається як психічний процес, спрямований на сприйняття різних відкритих змінних об'єкта емпатії, їх розуміння та побудова плану сприяння об'єкту. Тобто він підкреслює динамічну, процесуальну та фазову природу емпатії.

У другому підході емпатія сприймається як психічна, емпатична реакція на стимул. Деякі дослідники вважають, що емпатія – це емоційна здатність реагувати на сигнали, які передають емоційний досвід іншої людини. Інші вважають, що емпатія – це поведінкова здатність, яка проявляється в допомозі, сприянні, альтруїстичній поведінці у відповідь на переживання іншого. Також емпатію розглядають як безперечно позитивне ставлення до іншого.

У третьому підході емпатія сприймається як здатність чи властивість людини, що має складну афективно-когнітивно-поведінкову природу. Визначення цього компонента може включати прийняття ролі іншого, інтерпретацію поведінки, визначення емоційного стану.

Здатність до емпатії є значною та необхідною якістю для людей. Особливо це стосується тих категорій людей, трудова діяльність яких пов'язана зі спілкуванням безпосередньо – це психологи, педагоги, соціальні працівники, тобто фахівці соціономічної сфери діяльності. У найзагальнішому сенсі емпатія для цих фахівців визначається їхньою здатністю поставити себе на місце клієнта, відчути його емоційний стан, що забезпечить вибір необхідної лінії поведінки з партнером зі спілкування.

Ми розуміємо під емпатією здатність усвідомлено розуміти емоційний стан і внутрішній світ іншої людини, у суб'єкта емпатії виникає потреба допомогти об'єкту емпатії, прагнення подолати його негативний стан. Підготовка фахівців соціономічної сфери передбачає їхню готовність до діяльності в суспільному просторі за типом «людина – людина», що відтворює ставлення однієї людини до іншої на основі взаємодії, взаєморозуміння, взаємоповаги, взаємодопомоги тощо (Букаєв, 2017, 368). Діяльність представників соціономічної сфери націлена на досягнення таких суспільних ідеалів, як: висока якість життя, добробут, здоров'я, здобуття освіти, розвиток особистості тощо.

Отже, метою дослідження стало вивчення особливостей – рівня, змісту та способів – переживання емпатії студентами із психологічним профілем навчання у зв'язку з їхніми індивідуально-психологічними особливостями. У проведеному нами дослідженні вибіркою стали студенти III курсу – майбутні психологи ( $n = 30$ ) (використовувалися методики: «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна – для визначення рівня вираженості здатності емоційного реагування на переживання іншого; «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» І.М. Юсупова – для виявлення емпатійного потенціалу; «Діагностика емпатичних здібностей» В.В. Бойко – для визначення загального рівня емпатії та розвитку окремих компонентів емпатії).

За результатами першої методики – «Шкали емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна, високий рівень емпатії мають 30 % студентів-психологів, їм притаманна більш



виражена позитивна емоційна реакція, вони мають схильність до активної допомоги іншим. 60 % випробовуваних мають належний рівень, контролюють власні емоційні прояви. Низький рівень емпатії було виявлено в 10 %, які мають мінімальну здатність до співпереживання, складно встановлюють теплі та довірливі стосунки.

За методикою «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» І.М. Юсупова, високий рівень емпатії мають 25 % майбутніх психологів, їм притаманна чутливість до потреб та проблем інших. Середній рівень мають 60 %, вони схильні до стримування почуттів і емоцій, контролю. Низький рівень емпатії було виявлено в 15 %, що свідчить про нездатність розглянути ситуацію з іншого боку, їхня думка вважається єдиною правильною.

«Діагностика емпатичних здібностей» В.В. Бойко свідчить про високий рівень емпатії, які мають 10 % випробовуваних, їм властивий високий рівень розвитку емпатичних здібностей, спрямованість уваги, сприйняття мислення. Середній рівень емпатії мають 80 % майбутніх психологів, їм притаманний достатній рівень розвитку раціонального, емоційного й інтуїтивного каналів емпатії. У 10 % студентів діагностовано низький рівень емпатії, їм притаманні байдужість до оточення, їх цікавлять тільки власні почуття, вони не вміють розуміти і бачити емоції інших.

Отже, у результаті проведеного дослідження була виявлена позитивна динаміка в розвитку емпатичних здібностей у майбутніх фахівців соціономічної сфери. Це є важливим показником більш осмисленого сприйняття студентами своїх особистісних якостей, їхньої ролі в майбутній професійній діяльності. Загалом, отримані дані свідчать про професійно-особистісний розвиток студентів і, безумовно, є важливим показником їхньої успішної соціалізації у ЗВО. Але, усе ж таки, деяким майбутнім психологам притаманний низький рівень емпатії. Тому для цієї категорії студентів-психологів, майбутніх фахівців соціономічної сфери, рекомендовано програму тренінгів із підвищення рівня емпатії.

На нашу думку, великий вплив у процесі навчання має виховний чинник. Важливо не лише грамотно організувати освітній процес із метою набуття майбутніми фахівцями соціономічної сфери необхідних знань і умінь, освоєння професійних технологій, але і створити особливе виховне середовище, що дозволяє активно формувати особистість професіонала. Пропонуємо кілька напрямів виховного впливу на особистість майбутніх представників соціономічних професій.

Перший напрям передбачає активну включеність студентів у волонтерську діяльність, яка в основі своїй має «допоміжний» характер. Участь у волонтерських і благодійних акціях не лише дозволяє на практиці відпрацювати різні технології допомоги нужденним людям, але й дає можливість краще осмислити гуманістичний зміст студентів, освоїтись у професії, усвідомити наявність чи відсутність у себе необхідних особистісних якостей, які мають професійну спрямованість та надзвичайно важливі з погляду ефективності професійної діяльності.

Другий напрям ґрунтується на активному залученні студентів до науково-дослідних проєктів профільної спрямованості. Це сприяє успішній професійній соціалізації студентів, оскільки набуваються важливі з погляду професійної компетентності знання, уміння, розвивається емоційно-особистісна сфера, зокрема їхні комунікативні й емпатійні здібності.

Третій напрям передбачає включення до освітнього процесу належної кількості дисциплін, які сприяють осмисленню своєї особистісної готовності до обраної професії та створюють мотивацію до розвитку необхідних якостей особистості. Необхідно включати додаткові дисципліни та курси на вибір, що акцентують увагу на особистісному аспекті професії.

Четвертий напрям передбачає увагу до організації практичної підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери. Важливо, щоб обрані бази практик максимально сприяли включеності практикантів у процес професійного спілкування як із клієнтами, так і зі співробітниками, що дозволить їм «наживо» усвідомити сенс поняття «важка життєва ситуація» клієнта, відчути його потребу в допомозі та відчути свою особисту причетність до неї.

Дотримання вищезазначених умов дозволить не тільки підвищити якість професійної підготовки у ЗВО майбутніх представників соціономічної сфери, але й забезпечити їхній активний особистісний розвиток, зокрема й таку професійно значущу якість, як емпатія.

**Висновки.** Професійна діяльність фахівців соціономічних професій – це діяльність, у якій професійні компетенції свідомо використовуються фахівцем із метою надання соціальної та психологічної допомоги людині, яка по неї звернулася. Здатність до емпатії є досить

важливим доповненням до професійної діяльності фахівців соціономічної сфери, ключовою умовою цього процесу є емпатія. До професійно значущих якостей відносять: рефлексію, емпатію, емоційну стійкість, уважність, спостережливість; швидкість ухвалення рішень; комунікативні й організаторські здібності.

Динамічний розвиток суспільства, велика соціальна проблематика, зміни в міжнародній політичній ситуації зумовлюють необхідність подальшого розвитку соціономічної сфери діяльності як найважливішого інструменту позитивного впливу на соціум. В умовах сьогодення проблема якісної підготовки фахівців є актуальною і затребуваною. Важливо наголосити, що соціономічна сфера – це сфера діяльності професіоналів (психологів, педагогів, соціальних працівників), що не тільки володіють суто технологічним аспектом професії, а й мають особливий особистісний портрет, зумовлений специфікою так званих «допомагаючих» професій. До вимог таких професій належать розвинені емпатичні здібності особистості, адже емпатія вважається необхідним чинником морального розвитку особистості, сприяє розвитку гуманних відносин, альтруїстичного стилю поведінки. У **перспективах подальшого дослідження** вбачаємо розроблення програми тренінгів, вправ і завдань з підвищення рівня емпатії майбутніх фахівців соціономічної сфери.

### Література

**Вавривін О.С.** Становлення поняття емпатії у психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т. 1. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2\\_2019/part\\_1/7.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/7.pdf) (дата звернення: 27.03.2023).

**Журавльова Л.П.** Психологічні основи розвитку емпатії людини : автореф. дис. ... докт. психол. наук. Одеса, 2018. 38 с.

**Сердюк Н.М.** Емпатія як компонент конкурентоспроможності майбутніх психологів. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. Одеса. 2016. № 5. 95 с.

Формування особистості фахівців соціономічної сфери: стратегія і тактика : монографія / колектив авторів. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 368 с.

**Штих І.І.** Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2015. Вип. 2(2). URL: [http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/1041/1/nvmdupp\\_2015\\_2\\_41.pdf](http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/1041/1/nvmdupp_2015_2_41.pdf) (дата звернення: 28.03.2023).

### References

**Vavryvin O.S.** (2019). Stanovlennja ponjattja empatiji v psykhologhiji [Formation of the concept of empathy in psychology]. *Teorija i praktyka suchasnoji psykhologhiji [Theory and practice of modern psychology]*, vol. 1, № 2. Retrieved from [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2\\_2019/part\\_1/7.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/7.pdf) (accessed: 27 March 2023).

**Zhuravljova L.P.** (2018). Psykhologhichni osnovy rozvytku empatiji ljudyny [Psychological foundations of the development of human empathy] (PhD Thesis). Odessa : Derzhavnyj zaklad "Pivdennoukrajinskyj nacionalnyj pedagoghichnyj universytet imeni K.D. Ushynskogho".

**Serdjuk N.M.** (2016). Empatija jak komponent konkurentnospromozhnosti majbutnikh psykhologhiv [Empathy as a component of competitiveness of future psychologists.] *Naukovyj visnyk Pivdennoukrajinskogho nacionalnogho pedagoghichnogho universytetu imeni K.D. Ushynskogho*, № 5, pp. 95.

**Bukajev V.V.** (2017). Formuvannja osobystosti fakhivciv socionomichnoji sfery: strateghija i taktyka monoghr [Formation of the personality of specialists in the socioeconomic sphere: strategy and tactics : monogr.]. Odessa : Derzhavnyj zaklad "Pivdennoukrajinskyj nacionalnyj pedagoghichnyj universytet imeni K.D. Ushynskogho".

**Shtykh I.I.** (2015). Zdatnistj do empatiji jak komponent profesijnykh zdibnostej psykhologa [The ability to empathize as a component of professional abilities of a psychologist]. *Naukovyj visnyk Mukachivskogho derzhavnogho universytetu. Serija "Pedagoghika ta psykhologhija"*, vol. 2, № 2. Retrieved from [http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/1041/1/nvmdupp\\_2015\\_2\\_41.pdf](http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/1041/1/nvmdupp_2015_2_41.pdf) (accessed: 28 March 2023).

УДК 159.922.8:316.624.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.16>

*ХАВУЛА Роман* – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([romankhavula@gmail.com](mailto:romankhavula@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8240-0184>

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ ТА УСАМІТНЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**Анотація.** У статті аналізується поняття самотності та усамітнення, виокремлюються види самотності: фізична, комунікативна, емоційна, духовна та соціальна, критерії позитивного усамітнення. На основі теоретичного аналізу наявних теоретичних моделей і емпіричних досліджень різних аспектів самотності узагальнено та розкрито такі підходи: психоаналітичний (результат негативного впливу на дитинство), екзистенціальний (феномен саморефлексії особистості, результат духовного самовдосконалення та своєрідного пошуку себе, усвідомлення людиною своєї унікальності та неповторності, сенсу життя) та інтеракціоністський підхід (акцентує увагу на внутрішніх і зовнішніх чинниках виникнення та розвитку самотності).

З'ясовано, що ранній юнацький вік вирізняється максимальною інтенсивністю переживання самотності, а також юнаки використовують деструктивні способи подолання самотності, що посилює негативні наслідки самого переживання цього процесу, тому важливо впроваджувати програму психологічної допомоги для осіб, які страждають від частого й інтенсивного переживання почуття самотності. Виокремлено особистісні риси самотньої особистості в юнацькому віці: відсутність тісної інтимної прив'язаності, відсутність значущих дружніх стосунків, емоційна ізоляція, соціальна ізоляція, високий рівень почуття соціальної тривоги, депресія. Підкреслюється, що стан самотності може бути зумовлений різними чинниками, як-от втрата близьких людей, вимушений переїзд на нове місце проживання, соціальна дискримінація, нездатність встановлювати та підтримувати міжособистісні стосунки.

Самотність визначено як комплексний, багатовимірний конструкт, стан емоційної та соціальної ізоляції особистості від інших людей, що призводить до незадоволеності потреби особистості в міжособистісній взаємодії та може бути причиною виникнення різних видів залежності, аутоагресивної чи асоціальної поведінки. З'ясовано, що позитивне усамітнення є схильністю особистості використовувати внутрішні резерви для самопізнання та саморозвитку, переживаючи позитивні емоції, а також уміння усвідомлено проводити час наодинці.

**Ключові слова:** самотність, усамітнення, ізоляція, саморефлексія, самовдосконалення, юнаки.

*KHAVULA Roman* – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 ([romankhavula@gmail.com](mailto:romankhavula@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8240-0184>

## PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF LONELINESS AND SOLITUDE IN YOUTH

**Abstract.** The article analyzes the concept of loneliness and seclusion, distinguishes types of loneliness: physical, communicative, emotional, spiritual and social and criteria of positive seclusion. Based on the theoretical analysis of existing theoretical models and empirical studies of various aspects of loneliness, the following approaches are summarized and revealed: psychoanalytic (result of negative impact on childhood), existential (phenomenon of self-reflection of the individual, the result

*of spiritual self-improvement and a kind of search for oneself, a person's awareness of his uniqueness, meaning life) and the interactionist approach (emphasizes attention on internal and external factors in the emergence and development of loneliness).*

*It was found that early youth is characterized by the maximum intensity of experiencing loneliness, and that young people use destructive ways to overcome loneliness, which increases the negative consequences of experiencing this process itself, therefore it is important to implement a program of psychological assistance for people who suffer from frequent and intense experience feeling lonely. Personal traits of a lonely personality in youth are singled out: lack of close intimate attachment, lack of meaningful friendships, emotional isolation, social isolation, high level of social anxiety, depression. It is emphasized that the state of loneliness can be caused by various factors: loss of loved ones, forced relocation to a new place of residence, social discrimination, inability to establish and maintain interpersonal relationships.*

*Loneliness is defined as a complex multidimensional construct, a state of emotional and social isolation of an individual from other people, which leads to the dissatisfaction of the individual's need for interpersonal interaction and can be the cause of various types of addictions, autoaggressive or antisocial behavior. It was found that positive solitude is an individual's tendency to use internal reserves for self-discovery and self-development, experiencing positive emotions, as well as the ability to consciously spend time alone.*

**Key words:** *loneliness, seclusion, isolation, self-reflection, self-improvement, young people.*

**Постановка проблеми.** Актуальність і соціальна значущість вивчення самотності й усамітнення серед молоді стають усе більш важливими проблемами в сучасному суспільстві, оскільки більшість людей не готові до швидких змін в навколишньому середовищі та до нових умов існування в ньому. Брак та низька якість соціальних контактів, поверховість взаємин, зростання психологічних навантажень, відчуття незадоволеності емоційною близькістю зі значущими людьми та зміни в соціальному середовищі призводять до негативних переживань, серед яких особливе місце належить почуттю самотності. Низький рівень міжособистісної взаємодії, зміна соціальної ситуації розвитку, особистісні особливості, як-от емоційна нестабільність, скептицизм та інші обставини, спричиняють почуття самотності в юнацькому віці та його болісне переживання. Це почуття може стати важливим психологічним чинником у подальшій руйнації соціальних і міжособистісних стосунків особистості, призводити до зміни соціальних потреб молоді, впливати на її ставлення до власного «Я», до оточення та до особистого життя. Поняття «усамітнення» та «самотність» часто ототожнюються в уявленні людей; водночас усамітнення не розглядається як цінне для психічного здоров'я особистості, її духовного розвитку та подолання негативних переживань. У цьому контексті виник інтерес до розвитку теоретичних уявлень щодо психологічних особливостей самотності й усамітнення в юнацькому віці.

**Аналіз наукових досліджень і публікацій.** Аналіз наукової літератури засвідчує, що фахівцями розглянуто окремі аспекти окресленої проблеми. Так, у наукових доробках В. Лашук розкриті психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці, висвітлено теоретичні уявлення щодо вікової динаміки переживання почуття самотності, доведено, що інтенсивність і частота переживання почуття самотності в юнацькому віці мають стійкі вікові та гендерні особливості. Проведено дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою фокус-груп, на основі якого виділені причини, асоціації, переживання, уявлення, якими володіють особи юнацького віку із проблемами переживання самотності. Учена, виходячи з отриманих результатів, виявила, що більшість осіб юнацького віку не володіють конструктивними способами виходу з усепоглинаючого переживання почуття самотності та визначила самотність як результат депривації життєвих потреб особистості на емоційному, когнітивному та соціальному рівнях (Лашук, 2010). Обґрунтовано необхідність застосування типологічного підходу в дослідженні самотності як багатогранного феномену, доведено, що з богословського погляду протилежністю самотності є реляційність, класифіковано основні види самотності (екзогенна, ендогенна, короткотривала, епізодична, хронічна, добровільна, примусова), рівні прояву самотності (низький, середній, високий), її корелятив (або проявів): одинокий спосіб життя, анахоретство, відлюддя, затворництво, усамітнення, ретрит, ізоляція, одиночне ув'язнення, вигнання, остракізм, сенсорна депривація, вилучення,

відчуження, відторгнення (Чорнобай, 2020). Проведене емпіричне дослідження Л. Магдисюк показало, що психологічні особливості переживання стану самотності в молоді юнацького віку мають характерні гендерні відмінності; висвітлено особливості формування відчуття самотності в молоді юнацького віку; етапи розвитку уявлень про феномен самотності; вплив самотності як ресурсного явища на етапі формування особистості (Магдисюк, Притка, 2020). Однак варто зазначити, що проведені дослідження не охоплюють усіх аспектів проблеми самотності й усамітнення в юнацькому віці.

**Мета статті** – проаналізувати психологічні особливості самотності й усамітнення в юнацькому віці.

На основі узагальнення різних літературних джерел можна виокремити такі основні підходи до розуміння самотності та провести диференціацію самотності й усамітнення.

Психоаналітичний підхід розглядає самотність як непереборне, постійне гнітуче переживання, результат негативного впливу на дитинство, коли дитина переживає відчуття відокремленості та незахищеності. Самотність можна розглядати не лише як проблему особистості, яка полягає в негативному суб'єктивному переживанні незадоволеності соціальних потреб через неналежну кількість або якість соціальних зв'язків, дефіцит соціальних навичок, але й як нормальну реакцію на деякі життєві ситуації, наприклад на перехідні періоди в житті, коли людина змінює соціальне середовище або втрачає близьких людей (Сасіорро, Hawkley, 2009).

Самотність можна розглядати як екзистенціальне переживання, що відображає глибинну потребу людини відчувати зв'язок з іншими людьми та світом навколо неї. Екзистенціальний підхід розглядає самотність як інтегральну частину особистості, феномен її саморефлексії, результат духовного самовдосконалення та своєрідного пошуку себе, усвідомлення людиною своєї унікальності, неповторності, сенсу життя й інших психологічних проблем людського існування (Фромм, 2022). Самотність може бути результатом відчуття відокремленості, відсутності спільноти та співпереживання, неспроможності знайти рівних собі у спілкуванні та взаємодії. Однак варто зазначити, що самотність не є універсальним досвідом, адже деякі люди можуть відчувати комфорт у самотності та знаходити в ній натхнення та розвиток. Отже, важливо зберігати розуміння індивідуального досвіду самотності, який може залежати від багатьох чинників, серед яких культурні, соціальні й особисті обставини. Також відчуття самотності можна сприймати як гармонійний стан, що допомагає розширити свідомість і сприйняття життя як щось більш загальне та глибше. Водночас «самотність зламаного життя» може бути результатом складної життєвої ситуації, хворобливої кризи та потребує додаткової підтримки та допомоги.

Інтеракціоністський підхід розглядає самотність як складний феномен, що виникає в результаті впливу таких чинників, як особистість і зовнішнє середовище. Цей підхід акцентує на тому, що самотність може бути результатом не лише внутрішніх чинників, як-от як риси характеру, але й зовнішніх чинників, як-от соціальне середовище, культурні й історичні умови. Інтеракціоністи розрізняють дві форми самотності: емоційну та соціальну. Емоційна самотність означає відчуття втрати чи розлуки із близькими людьми або відсутність прив'язаності до когось. Соціальна самотність полягає у відсутності можливості знайти друзів, бути включеним до спільноти та задовольняти свої потреби в соціальних зв'язках. За інтеракціоністським підходом, люди з низькою самооцінкою та слабкою соціальною компетентністю більш схильні до відчуття самотності. Наприклад, люди зі страхом взаємодії з іншими, ізольовані, а також ті, хто мають відчуття відмінності від оточення, можуть відчувати емоційну та соціальну самотність. Отже, інтеракціоністський підхід доповнює наше розуміння самотності тим, що він наголошує на важливості не лише внутрішніх, але і зовнішніх чинників у виникненні та розвитку самотності (Storr, 1988).

Самотність – це комплексне, складне переживання, що поєднує як негативні, так і позитивні аспекти. Позитивний бік самотності може включати усамітнення, що сприяє творчому розвитку та самопізнанню. Однак учені, що досліджують феномен самотності, визначають такі основні характеристики, як дефіцит соціальних зв'язків, суб'єктивність досвіду та стресовий стан. Самотність може бути болісним станом, проте водночас вона може надихати на розвиток творчих здібностей і самопізнання, а також допомагати повернутися до цілісності й автентичності. Важливо зазначити, що позитивні аспекти самотності можуть реалізуватися лише в усамітненні, а тому самотність є важливою складовою частиною життя кожної людини.

Усамітнення сприяє розвитку внутрішнього діалогу, новим способам розв'язання проблем і є бажаною самотністю, коли особистість відчуває позитивні переживання, позитивні уявлення про час наодинці із собою, характеризується саморефлексією, саморозвитком, самопізнанням, розвитком нових ідей і творчим переживанням самотності без деструктивних проявів. Під час усамітнення саморефлексія дозволяє інтегрувати та структурувати життєвий досвід, усвідомити свої пріоритети й ухвалювати конструктивні рішення. Завдяки аналізу свого досвіду в позитивному усамітненні з'являється новий погляд на власне життя, а також розуміння, як вирішити особисті актуальні проблеми. Позитивне усамітнення допомагає зрозуміти свої пріоритети у взаєминах із людьми, у діяльності, свої життєві цілі. Важливим аспектом саморефлексії є ухвалення рішення, прагнення зберегти баланс між усамітненням і соціальною активністю, щоб забезпечити оптимальний розвиток, і самопізнання може бути ознакою конструктивної саморефлексії під час усамітнення. Процес саморефлексії характеризується критичним мисленням, осмисленням власних почуттів і зосередженням (концентрацією), коли особистість концентрується на чомусь одному та дистанціюється від інших своїх думок. Однак саморефлексія на самоті може бути і негативним процесом, перетворюючись на нав'язливі роздуми про деструктивні події, коли переживання виявляються надто важкими, індивіду не вистачає ресурсів, щоб осмислити досвід, що трапився, і ухвалити відповідне конструктивне рішення.

В. Лашук доводить, що в юнацькому віці виникнення почуття самотності пов'язано не стільки з об'єктивними фактами соціальної ізоляції особи, скільки із суб'єктивним переживанням порушення значущих міжособистісних стосунків, розриву дружніх чи інтимних зв'язків. Учена встановила, що інтенсивність і частота переживання почуття самотності в юнацькому віці мають стійкі вікові та гендерні особливості: ранній юнацький вік вирізняється максимальною інтенсивністю переживання, яке поступово знижується до середньостатистичних показників, характерних для дорослого віку; за однакового рівня інтенсивності переживання почуття самотності юнаки більш схильні до приховування почуттів, а дівчата вирізняються високим рівнем емоційної насиченості переживань і їх зовнішнім вираженням. В. Лашук підкреслює, що високий рівень частоти й інтенсивності переживання призводить до виникнення стійкого почуття страху усамітнення, складнощів у встановленні нових стосунків, низької здатності до подолання проблемних ситуацій і низького самоконтролю. У разі високого рівня частоти й інтенсивності переживання самотності в юнацькому віці спостерігаються слабкий самоконтроль, залежність від зовнішніх обставин, схильність до контролю з боку оточення, відмова від впливу в міжособистісній взаємодії, складнощі в налагодженні контактів з іншими людьми (Лашук, 2010). Загалом у юнацькому віці переважно використовують деструктивні способи подолання самотності, що посилює негативні наслідки самого переживання цього процесу, тому важливо впроваджувати програму психологічної допомоги для осіб, які страждають від частого й інтенсивного переживання почуття самотності.

Особливо різко тимчасова або ситуативна самотність проявляється у кризові періоди життя людини, які пов'язані зі зміною кола спілкування, розривом колишніх близьких стосунків, втратою роботи, друзів, рідних і вимушеною міграцією в умовах війни, яку переживають українці внаслідок повномасштабної російської агресії. Також самотності сприяють такі причини, як соціально-економічна невизначеність, наслідки пандемії, глобалізація, життєві кризові періоди, психологічні особливості особистості.

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури ми виокремлюємо такі особистісні риси самотньої особистості в юнацькому віці: відсутність тісної інтимної прив'язаності, відсутність значущих дружніх стосунків, емоційна ізоляція, соціальна ізоляція, високий рівень почуття соціальної тривоги, депресія. Водночас низький рівень самоповаги, доброзичливості й альтруїзму також характерний для самотніх осіб. Беручи до уваги ці особистісні риси, важливо забезпечити підтримку та стимулювання процесу соціалізації в молоді, яка сприятиме формуванню стійких і позитивних міжособистісних стосунків. У самотніх людей можуть спостерігатись відчай і нудьга. Нудьга в юнацькому віці переживається як астеничний емоційний стан, що супроводжується почуттям самотності та незадоволеності соціальним і предметним оточенням, зниженою мотивацією й ослабленням психічного та соматичного тону (Хавула, 2022, 125). Ізоляція (яка нерідко позначається також терміном «усамітнення») – об'єктивна ситуація незалученості до соціальних контактів. Можливі ситуації, у яких самотність, усамітнення й ізоляція мають місце окремо або в різних поєднаннях.

Серед різновидів самотності виокремлюють фізичну, комунікативну, емоційну, духовну та соціальну самотність. Фізична самотність особливо складно переживається, коли вона супроводжується моральною самотністю (Фромм, 2022). Емоційна самотність пов'язана з погіршенням або втратою міжособистісних взаємин із референтною особою чи групою осіб. У соціальній психології феномен самотності розглядається в контексті спілкування, а основною причиною виникнення комунікативної самотності є брак спілкування зі значущими людьми, який пов'язаний із відсутністю необхідних комунікативних знань, умінням міжособистісного декодування, несформованими соціальними навичками, відсутністю групової взаємодії та втратою особистістю статусу суб'єкта соціального життя. Духовна самотність пов'язана з пошуком сенсу життя та своєї ідентичності. Соціальна самотність – стан, коли особистість відчуває відсутність необхідної підтримки та прийняття з боку інших людей, унаслідок чого вона відчувається відокремленою від суспільства.

Усамітнення – стан добровільного, тимчасового перебування на самоті, без міжособистісної взаємодії, з уникненням зовнішніх подразників, що необхідний для відновлення душевних сил людини. У межах теорії самодетермінації усамітнення розглядається як ситуація наодинці із собою протягом певного періоду часу без міжособистісної взаємодії, доступу до електронних пристроїв, зовнішніх подразників чи іншої активності. Автономна (внутрішня, інтегрована чи ідентифікована) мотивація до усамітнення, яка сприймається особистістю як власний вибір, а не як вимушена необхідність, пов'язана з адекватною самооцінкою, відчуттям соціальної належності та пов'язаності з іншими людьми, коли вона перебуває наодинці із собою (Nguyen, 2021). Усамітнення може зменшувати стрес, а також сприяти психологічному благополуччю, але лише якщо особистість добровільно обирає бути наодинці із собою.

Необхідно розрізняти фізичне усамітнення як цілковиту відсутність інших поруч і соціальне усамітнення, коли в одному фізичному просторі присутні інші, але взаємодія особистості з оточенням відсутня. Також можна виділити усамітнення, наповнене будь-якою діяльністю, і усамітнення без зовнішньої активності. Окрім цього, унікальною якістю перебування на самоті є здатність звернутися до внутрішнього досвіду, глибше усвідомлення своїх думок, переживань, підвищення рівня саморефлексії

**Висновки.** Отже, на основі систематизації й узагальнення теоретичних і емпіричних досліджень визначаємо самотність як комплексний, багатовимірний конструкт, стан емоційної та соціальної ізоляції особистості від інших людей, що призводить до незадоволеності потреби особистості в міжособистісній взаємодії та може бути причиною виникнення різних видів залежностей, аутоагресивної чи асоціальної поведінки. Частота переживання почуття самотності виступає важливою складовою частиною розвитку особистості в юнацькому віці. Стан самотності може бути зумовлений різними чинниками, як-от втрата близьких людей, вимушений переїзд на нове місце проживання, соціальна дискримінація або нездатність встановлювати та підтримувати міжособистісні стосунки, які можуть мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості, зокрема, сприяти розвитку депресії, тривожних розладів, виникнення залежної поведінки, інших проблем психічного здоров'я.

Висока соціальна самоефективність і саморефлексія пов'язані зі схильністю до позитивного переживання усамітнення. Можна виділити три критерії позитивного усамітнення: позитивні емоційні переживання (благополуччя, позитивний афективний баланс), переживання усвідомлення цінності того, що відбувається, а також наявність діяльності, у рамках якої відбувається внутрішній діалог (автокомунікація) та наслідком якої стає розвиток особистості. Отже, позитивне усамітнення ми визначаємо як схильність використовувати внутрішні резерви особистості для самопізнання та саморозвитку, переживаючи позитивні емоції, уміння цінувати усамітнення та готовність усвідомлено проводити час наодинці із самим собою у власному житті. Негативне переживання усамітнення, наприклад, через занурення у глибоку інтроспекцію, може бути складним і неприємним досвідом, але сприяє саморозвитку. Саморефлексія може сприяти контакту із собою та фіксувати самокритичне ставлення себе, провокуючи негативний досвід усамітнення.

**Подальші** наукові пошуки передбачають емпіричне вивчення впливу несприятливих умов соціуму й особистісних якостей людей на переживання ними почуття самотності, а також розроблення технологій психологічної допомоги для осіб, які страждають від частого й інтенсивного переживання почуття самотності.

## Література

- Лашук В.** Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 184 с.
- Магдисиук Л., Притка І.** Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136–143.
- Фромм Е.** Втеча від свободи / пер. з англ. М. Яковлев. 2-ге вид. Харків : КСД, 2022. 284 с.
- Хавула Р.** Психологічні причини та чинники виникнення нудьги в юнацькому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 1. С. 121–125.
- Чорнобай В.** Богословське осмислення феномена самотності : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.14. Київ : Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2020. 270 с.
- The Possibilities of Aloneness and Solitude: Developing an Understanding Framed through the Lens of Human Motivation and Needs / **T.T. Nguyen et al.** *The Handbook of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* / R.J. Coplan et al. (eds.). Second edition. 2021. P. 224–240.
- Storr A.** Solitude: A Return to the Self. New York : The Free Press, 1988. P. 240.

## References

- Lashuk V.** (2010). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia samotnosti v yunatskomu vitsi [Psychological features of the experience of selfhood in the youth]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
- Mahdysiuk L., & Prytka I.** (2020). Psykholohichni osoblyvosti proiavu samotnosti u yunatskomu vitsi [Psychological features of the manifestation of loneliness in youth]. *Psykhohihiia: realnist i perspektyvy – Psychology: reality and prospects*. (Issue. 14), (pp. 136–143), Rivne [in Ukrainian].
- Fromm E.** (2022). Vtecha vid svobody [Escape from freedom] / per. z anhl. M. Yakovliev]. 2-he vyd. Kharkiv : KSD [in Ukrainian].
- Khavula R.** (2022). Psykholohichni prychny ta chynnyky vynyknennia nudhy v yunatskomu vitsi [Psychological causes and factors of boredom in youth]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia "Psykhohihiia" – Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Series "Psychology"*. Vydavnychiy dim "Helvetyka". (issue. 1), (pp. 121–125) [in Ukrainian].
- Chornobai V.** (2020). Bohoslovske osmyslennia fenomena samotnosti [Theological understanding of the phenomenon of loneliness]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
- Nguyen T.T., Weinstein N., Ryan R.R.** (2021). The Possibilities of Aloneness and Solitude: Developing an Understanding Framed through the Lens of Human Motivation and Needs / In R.J. Coplan, J.C. Bowker, L.J. Nelson (eds.) *The Handbook of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* (second edition). (pp. 224–240) [in English].
- Storr A.** (1988). Solitude: A Return to the Self. New York : The Free Press. P. 240 [in English].



УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.17>

**ЧОРНА Ірина** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології розвитку та консультування, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопіль, Україна, індекс 46000 ([irynachorna-@ukr.net](mailto:irynachorna-@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6947-1140>

**ОЛЕШКО Людмила** – магістрантка кафедри психології розвитку та консультування, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопіль, Україна, індекс 46000 ([ludaok30@gmail.com](mailto:ludaok30@gmail.com))

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

**Анотація.** Мета роботи – обґрунтувати основні чинники професійної дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій. Використано загальнонаукові методи пізнання – аналіз, синтез і узагальнення даних психологічної літератури. Доведено, що належний рівень адаптованості військовослужбовців є необхідною умовою успішної військової служби та важливою передумовою перемоги над російськими військами, оскільки глибина та темп адаптації військовослужбовців мають реальне втілення у вигляді результатів бойової діяльності. Показано, що основною ознакою стану дезадаптації є переживання військовослужбовцем тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів у професійній діяльності без знаходження психологічних механізмів і форм поведінки, необхідних для їх розв'язання. Наукова новизна дослідження полягає у виділенні індивідуально-особистісних і соціально-психологічних чинників професійної дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій. До індивідуально-особистісних чинників, які сприяють дезадаптації, віднесено неуспішність діяльності, низький рівень досягнень у військово-професійній діяльності, незначний ступінь реалізації внутрішнього особистісного потенціалу, незначний ступінь інтеграції в колектив, нездатність до організації особистої діяльності, нездатність до засвоєння військовослужбовцями нових соціальних ролей. До соціально-психологічних чинників дезадаптації військовослужбовців віднесено негативне ставлення до своєї службової діяльності, невпевненість у собі, неналежне усвідомлення цінності військової служби, низьку мотивацію досягнення, брак наполегливості в реалізації соціально значущих цілей, несамостійність, безвідповідальність тощо. Зроблено висновок, що у процесі психологічної корекції професійної дезадаптації військовослужбовців доцільно виходити з виділених індивідуально-особистісних і соціально-психологічних чинників професійної дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій у їх взаємозв'язку та взаємодії.

**Ключові слова:** адаптація, дезадаптація, професійна дезадаптація, військовослужбовці, учасники бойових дій, чинники, емоційно-вольова стійкість.

**CHORNA Iryna** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Developmental Psychology and Counseling, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, 2, Maksym Kryvonosa Str., Ternopil, Ukraine, postal code 46000 ([irynachorna-@ukr.net](mailto:irynachorna-@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6947-1140>

**OLESHKO Lyudmila** – Master's student, Department of Developmental Psychology and Counseling, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, 2, Maksym Kryvonosa Str., Ternopil, Ukraine, postal code 46000 ([ludaok30@gmail.com](mailto:ludaok30@gmail.com))

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MISADAPTATION OF MILITARY SERVICEMEN – PARTICIPANTS IN COMBAT ACTIONS

**Abstract.** The purpose of the work is to substantiate the main factors of professional maladjustment of military personnel participating in hostilities. General scientific methods of cognition are

*used – analysis, synthesis and generalization of data from psychological literature. It has been proven that the proper level of adaptation of servicemen is a necessary condition for successful military service and an important prerequisite for victory over Russian troops, since the depth and pace of adaptation of servicemen have a real embodiment in the form of combat activity results. It is shown that the main sign of maladjustment is the military serviceman's experience of long-term external and internal conflicts in professional activities without finding the psychological mechanisms and forms of behavior necessary for their resolution. The scientific novelty of the research consists in the selection of individual-personal and social-psychological factors of professional maladjustment of military personnel participating in hostilities. Individual and personal factors that contribute to maladaptation include unsuccessful activities, a low level of achievements in military and professional activities, an insignificant degree of realization of internal personal potential, an insignificant degree of integration into the team, inability to organize personal activities, inability to learn new social roles by servicemen. The socio-psychological factors of military servicemen's maladjustment include a negative attitude towards their official activities, self-doubt, insufficient awareness of the value of military service, low achievement motivation, insufficient persistence in the realization of socially significant goals, lack of independence, irresponsibility, etc. It was concluded that in the process of psychological correction of professional maladjustment of servicemen, it is expedient to proceed from the selected individual-personal and social-psychological factors of professional maladjustment of servicemen – participants in hostilities in their relationship and interaction.*

**Key words:** *adaptation, maladaptation, professional maladaptation, military personnel, combatants, factors, emotional and volitional stability.*

**Постановка проблеми.** Широкомасштабне вторгнення РФ на територію України в лютому 2022 р. та російсько-українська війна, що триває із 2014 р., актуалізують проблему професійної дезадаптації військовослужбовців. Важливо, що належний рівень адаптованості військовослужбовців є необхідною умовою успішної військової служби та важливою передумовою перемоги над російськими військами, оскільки глибина та темп адаптації військовослужбовців мають реальне втілення у вигляді результатів бойової діяльності. Військовослужбовець, який швидко й ефективно адаптується, успішно вирішує поставлені бойові завдання. Тому дослідження психологічних чинників дезадаптації постає в основі подолання професійної дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій.

**Аналіз досліджень.** Значний внесок у розроблення різних аспектів проблеми дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій зроблено в межах військово-психологічних досліджень (Н. Агаєв, М. Корольчук, М. Малахов, В. Невмержицький, В. Стасюк, О. Хміляр, В. Ягупов та інші). Проблема адаптації та дезадаптації також досить широко представлена в наукових дослідженнях українських учених (А. Артеменко, М. Боришевський, В. Васютинський, О. Кокур, В. Кондрюкова, В. Скрипник, В. Титаренко), які висвітлювали різноманітні аспекти професійної дезадаптації, зокрема й військовослужбовців. Незважаючи на наявні теоретичні й емпіричні дослідження професійної дезадаптації, проблема чинників професійної дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій залишається маловивченою.

**Мета статті** – обґрунтувати основні чинники професійної дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій.

**Виклад основного матеріалу.** Адаптація є однією із центральних проблем сучасної психологічної науки, а також багатьох інших наук, що вивчають людину. Вказана проблема постає в таких галузях сучасної психологічної науки, як психологія особистості, юридична психологія, педагогічна психологія, медична психологія, психологія праці, психологія зрілості, психологія діяльності особистості в особливих умовах тощо.

Адаптацію в широкому розумінні доцільно тлумачити як «процес пристосування індивідуальних і особистісних якостей до життя та діяльності людини у змінних умовах» (Скрипник, 2015, с. 86); «процес активної взаємодії особистості та середовища» (Артеменко, 2022, с. 14); «процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що приводить залежно від ступеня активності особистості до перетворення середовища відповідно до потреб, цінностей та ідеалів особистості або до переважання залежності особистості від середовища» (Кондрюкова, 2013, с. 23); «зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції процес активного пристосування індивіда до нових умов життєдіяльності» (Ліпатов, 2014, с. 32); «процес, що є цілісною

реакцією особистості на складні зміни життя та діяльності» (Титаренко, 2010, с. 10). Зокрема, у своїх працях В. Скрипник тісно пов'язує адаптацію з активністю самої особистості, розглядає цей процес із погляду співвідношення з поняттям соціалізації (Скрипник, 2015, с. 87).

О. Кокун розглядає адаптацію як «спосіб життєдіяльності людини в єдності біологічного, особистісного та соціального» (Кокун, 2017, с. 68). Автор виходить із того, що життєвий шлях людини є різноплановим, що зумовлює взаємозв'язок і взаємозумовленість процесів соматичного, особистісного та соціального функціонування. Саме тому функціонування соматичних, особистісних (індивідуально-психологічних) і ситуаційних (соціально-психологічних) змінних відбувається водночас у єдиному адаптаційному процесі. Ці змінні є компонентами адаптаційного процесу – процесу безперервної активної взаємодії людини та соціального середовища» (Кокун, 2017, с. 69).

В. Ягупов вважає, що оскільки військова служба порівняно з іншими соціально значущими видами діяльності характеризується високою динамічністю – швидким темпом, значними фізичними та психічними навантаженнями, а також раптовими переходами з одного виду діяльності на інший, дисципліною, суворою регламентацією та чіткою організацією, зумовленими необхідністю підтримання високої готовності військ, то проблема дезадаптації військовослужбовців та її чинників є досить актуальною (Ягупов, 2004, с. 43).

Дезадаптація військовослужбовця є негативним результатом проходження процесу адаптації. Вона виражається в тому, що він не може впоратися з вимогами соціального середовища та відповідними соціальними ролями, провідними у військово-професійній діяльності. Основною ознакою стану дезадаптації є «переживання особистістю тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів без знаходження психологічних механізмів і форм поведінки, необхідних для їх розв'язання» (Малахов, 2011). Саме в таку ситуацію потрапляє значна частина сучасних військовослужбовців, які, прибувши в частину, опиняються в нових соціальних групах, де виконують нові функціональні ролі (Малахов, 2011, с. 52).

Л. Доценко, Н. Максименко дезадаптацію визначають як низький рівень адаптації або відсутність адаптації, або порушення адаптації особистості. У психологічній літературі виділяють такі різновиди дезадаптації: стійку ситуативну дезадаптованість, наявну, якщо особистість не знаходить шляхів і засобів адаптації в певних соціальних ситуаціях, хоча і робить такі спроби (Доценко, Максименко, 2019, с. 53).

На наш погляд, варто виокремити дві функції дезадаптації. Перша – позитивна, яка має два значення: індикаторне (звернення уваги військовослужбовця на неузгодженість системи адаптації) і мобілізуюче (активізуюча діяльність під час подолання труднощів, набуття досвіду) (Малахов, 2011, с. 74). Друга функція – негативна, яка пов'язана як із затримкою адаптації (відсутність умов для подолання труднощів, заниження самооцінки), так і з її неможливістю (дезорганізація діяльності, звільнення з армії тощо) (Малахов, 2011, с. 74).

Психологічні чинники, що впливають на успішність адаптаційних процесів, доцільно поділити на дві групи: суб'єктивні (вік, стать, фізіологічні та психологічні характеристики людини) і об'єктивні, тобто чинники середовища (умови праці, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища тощо).

Особливо хотілося б зупинитися на такому чиннику, як засвоєння військовослужбовцями нових соціальних ролей як сукупності функцій, які впливають із вимог статутів, професійних настанов та інструкцій (Стасюк, 2015, с. 144). Так, військовослужбовець може виконувати роль командира підрозділу (організатора та керівника повсякденної життєдіяльності підлеглих), представника конкретної військової спеціальності (інженера, оператора), педагога (військового вихователя особового складу), різноманітні ролі під час виконання завдань бойового чергування, вартової та внутрішньої служби. Зрозуміло, що назви цих ролей, як і їхні межі, досить умовні. Основна вимога полягає в тому, щоб соціальні ролі та їхній зміст охоплювали весь спектр службово-професійних функцій, виконуваних сучасними військовослужбовцями з певним статусом у колективі (Стасюк, 2015, с. 144).

Суб'єктивні чинники розкривають ставлення військовослужбовця до своєї діяльності, з одного боку, характеризують ступінь ініціативності, самостійності та творчої активності військовослужбовців, а з іншого – виявляють міру його задоволеності службовим становищем (Рютін, 2015, с. 103). Про адаптованість військовослужбовця свідчить те, наскільки його влаштовують посада, місце служби, зміст і результат військово-професійної діяльності, організаційні, матеріально-побутові, психологічні умови військової діяльності (Рютін, 2015, с. 103).

Ставлення військовослужбовця до своєї службової діяльності характеризується емоційним самопочуттям, яке включає тональність індивідуального настрою, вираження емоційного напруження, наявність невротичних реакцій (Корольчук, Крайнюк, 2009, с. 141).

До суб'єктивних чинників адаптованості також належать: упевненість у собі; упевненість в особі керівника в різних варіантах соціальної взаємодії; усвідомлення соціальної цінності своєї особистості, мотивація досягнення, наполегливість у реалізації соціально значущої цілі, орієнтування в часі на актуальні цілі та потреби, самостійність, відповідальність тощо (Скрипник, 2015, с. 89).

Існує положення, що психологічна адаптація військовослужбовців до професійної діяльності залежить від таких психологічних чинників, як готовність до діяльності, когнітивна стратегія ухвалення рішення, рівень активності суб'єкта, умотивованість тощо (Доценко, Максименко, 2019, с. 52). Уважаємо, що доцільно розглядати готовність військовослужбовців до професійної діяльності як найважливіший чинник адаптації, у якій відбивається впевненість військовослужбовця у правоті особистих ідеалів, уміння володіти собою, розвиток мислення, уява й інші пізнавальні процеси, а також глибина знань, умінь і навичок (Доценко, Максименко, 2019, с. 52).

Важливим чинником уникнення професійної дезадаптації військовослужбовців має стати психологічний супровід (Алещенко, Хміляр, 2005, с. 36). Варто брати до уваги, що перші кроки фахівця на професійному шляху супроводжуються невизначеністю, дефіцитом інформації та відповідним напруженням, тому психологічне забезпечення професійної адаптації на цьому відрізку часу має передбачати визначення обсягу, якості та форми надання інформації щодо завдань колективу, його структури, традицій, групових норм, соціальних очікувань щодо військовослужбовця. Виявлені чинники професійної адаптації піддаються управлінню та корекції, головним інструментом якої мають стати психологічно обґрунтовані засоби. Психологічній службі варто піклуватися і про умови служби фахівця, оскільки у сприятливих умовах адаптація відбувається швидше (Алещенко, Хміляр, 2005, с. 36).

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Отже, психологічне забезпечення професійної адаптації сучасних військовослужбовців має будуватися на всебічному врахуванні розглянутих індивідуально-особистісних і соціально-психологічних чинників у їх взаємозв'язку та взаємодії. До індивідуально-особистісних чинників, які сприяють дезадаптації, віднесено: неуспішність діяльності, низький рівень досягнень у військово-професійній діяльності, незначний ступінь реалізації внутрішнього особистісного потенціалу, незначний ступінь інтеграції в колектив, нездатність до організації особистої діяльності, нездатність до засвоєння військовослужбовцями нових соціальних ролей. До другої групи соціально-психологічних чинників дезадаптації військовослужбовців віднесено: негативне ставлення до своєї службової діяльності, невпевненість у собі, брак усвідомлення цінності військової служби, низьку мотивацію досягнення, брак наполегливості в реалізації соціально значущих цілей, несамотійність, безвідповідальність тощо. Водночас у процесі психологічної корекції професійної дезадаптації військовослужбовців доцільно виходити з важливого теоретичного положення про єдність процесу розвитку та розуміння особливостей їхньої військово-професійної діяльності.

**Перспективи подальшого дослідження** вбачаємо в розробленні корекційної програми для адаптації військовослужбовців.

### Література

- Алещенко В., Хміляр О. Психологічна реабілітація військовослужбовців із постстресовими психічними розладами : навчальний посібник. Харків : ХУПС, 2005. 84 с.
- Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49–55.
- Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник / О. Коқун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
- Корольчук М., Крайнюк В. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
- Малахов М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців-контрактників до діяльності в особливих умовах : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 180 с.
- Рютін В. Педагогічні умови соціалізації військовослужбовців строкової служби : дис. ... канд. пед. наук. Луганськ, 2015. 216 с.

- Скрипник В.** Особливості перебігу соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологія і суспільство*. 2015. № 2. С. 87–93.
- Стасюк В.** Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів : монографія. Київ : НАОУ, 2015. 322 с.
- Ягупов В.** Військова психологія : підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.
- Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: підготовка психолога-практика / **Т. Яценко та ін.** Київ : Вища школа, 2008. 342 с.

### References

- Aleshchenko V., Khmilyar O.** (2005). Psykholohichna reabilitatsiia viiskovosluzhbovtziv z poststresovymy psykhichnymy rozladamy [Psychological rehabilitation of servicemen with post-traumatic stress disorder] : training manual. Kharkiv : HUPS. 84 s. [in Ukrainian].
- Dotsenko L., Maksymenko N.** (2019). Psykholohichni chynnyky adaptatsii viiskovosluzhbovtziv strokovoї sluzhby v umovakh viiskovoї chastyny [Psychological factors of adaptation of conscript servicemen in the conditions of a military unit]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 2 (52), pp. 49–55 [in Ukrainian].
- Kokun O., Agaev N., Pishko I.** (2017). Psykholohichna robota z viiskovosluzhbovtziamy – uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennia [Psychological work with servicemen – participants of the anti-terrorist operation at the stage of recovery] : methodical guide. Kyiv : National Research Center of the Armed Forces of Ukraine. 282 s. [in Ukrainian].
- Korolchuk M., Krainyuk V.** (2009). Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychnykh ta ekstremalnykh umovakh [Social and psychological support of activities in normal and extreme conditions] : training manual. Kyiv : Nika-Center. 580 s. [in Ukrainian].
- Malakhov M.** (2011). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia viiskovosluzhbovtziv-kontraktnykh do diialnosti v osoblyvykh umovakh [Socio-psychological adaptation of contract servicemen to work in special conditions] : diss. ... candidate psychol. of science. Kyiv. 180 s. [in Ukrainian].
- Ryutin V.** (2015). Pedahohichni umovy sotsializatsii viiskovosluzhbovtziv strokovoї sluzhby [Pedagogical conditions of socialization of conscripts] : diss. ... candidate ped. of science. Luhansk. 216 s. [in Ukrainian].
- Skrypnyk V.** (2015). Osoblyvosti perebihu sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti [Peculiarities of the course of social and psychological adaptation of the individual]. *Psykhologhiia i suspilstvo – Psychology and society*, 2, pp. 87–93 [in Ukrainian].
- Stasiuk V.** (2015). Systema sotsialno-psykholohichnoho zabezpechennia funktsionuvannia viiskovykh pidrozdiliv v umovakh zbroinykh konfliktiv [The system of social and psychological support for the functioning of military units in the conditions of armed conflicts] : a monograph. Kyiv : NАОU. 322 s. [in Ukrainian].
- Yagupov V.** (2004). Viiskova psykholohiia [Military psychology] : textbook. Kyiv : Tandem. 656 s. [in Ukrainian].
- Yatsenko T., Ivanenko B., Avramchenko S.** (2008). Kontseptualni zasady i metodyka hlybynnoi psykhotorektsii: pidhotovka psykholoha-praktyka [Conceptual foundations and methods of deep psychocorrection: training of a practicing psychologist]. Kyiv : Higher School. 342 s. [in Ukrainian].

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.18>

**ЧОРНИЙ Михайло** – аспірант кафедри психології та соціальної роботи, Західно-український національний університет, вул. Львівська, 11, Тернопіль, Україна, індекс 46009 ([chornyι.soc.ped@gmail.com](mailto:chornyι.soc.ped@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1843-0856>

## ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО РОБОТИ ІЗ КЛІЄНТАМИ

**Анотація.** Статтю присвячено дослідженню рівня сформованості мотиваційного компонента психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами. Визначено чинники, які впливають на ефективність роботи фахівця. Вказано на особливості структури психологічної готовності відповідно до змісту та структури, особливостей професійної діяльності. Розкрито актуальність проблеми дослідження рівня сформованості психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. Проаналізовано дослідження сучасних українських науковців по темі психологічної готовності до діяльності, зокрема, психологічної готовності до майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. Зроблено акцент на дослідженнях (А. Фурман, 2015 рік) професійної компетентності спеціаліста, інструментах ефективної реалізації його фахової мислєдїяльності. Зауважено формування психологічної готовності майбутнього соціального працівника до професійної діяльності як передумову досягнення високої конкурентоспроможності (В. Савіцька, 2013 рік). Проаналізовано сучасні наукові дослідження мотиваційного компонента психологічної готовності до діяльності, визначено його емпіричні показники.

У статті розкрито методологію проведеного дослідження рівня сформованості мотиваційного компонента психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами: прийом оцифрування емпіричних показників; систему переведення результатів дослідження у стени; формулу коефіцієнта рівня сформованості мотиваційного компонента психологічної готовності; систему переведення коефіцієнтів у трирівневу шкалу сформованості. Проаналізовано результати емпіричного дослідження рівня сформованості мотиваційного компонента психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами. Відзначено тендерні відмінності. Визначено перспективи подальших досліджень у розробці тренінгової програми для студентів спеціальності «соціальна робота», спрямованої на формування глибокої усвідомленої позитивної мотивації.

**Ключові слова:** психологічна готовність, соціальні працівники, професійна діяльність, мотиваційний компонент, мотиви, тендерні відмінності.

**CHORNYI Mykhailo** – Graduate student, Department of Psychology and Social Work, West Ukrainian National University, 11, Lvivska Str., Ternopil, Ukraine, postal code 46009 ([chornyι.soc.ped@gmail.com](mailto:chornyι.soc.ped@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1843-0856>

## DIAGNOSTICS OF MOTIVATIONAL COMPONENT OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF FUTURE SOCIAL WORKERS TO WORK WITH CLIENTS

**Abstract.** The article is devoted to the study of level of formation of motivational component of psychological readiness of future social workers to work with clients. The factors that affect the efficiency of the specialist's work have been determined. The features of the structure of psychological readiness are indicated in accordance with the content and structure, features of professional activity.

*The relevance of the problem of researching the level of formation of psychological readiness of future social workers for professional activity is revealed. The research of modern Ukrainian scientists on the topic of psychological readiness for activity, in particular, psychological readiness of future social workers for professional activity, is analyzed. Emphasis is placed on research (A. Furman, 2015) of the specialist's professional competence, tools for effective implementation of his professional thinking. It was noted that the formation of the psychological readiness of the future social worker for professional activity is a prerequisite for achieving high competitiveness (V. Savitska, 2013). Modern scientific studies of the motivational component of psychological readiness for activity are analyzed, and its empirical indicators are determined.*

*The article discloses the methodology of the conducted research on the level of formation of the motivational component of the psychological readiness of future social workers to work with clients: the method of digitizing empirical indicators; the system of transferring the research results to conditional points; the formula for the coefficient of level of formation of motivational component of psychological readiness; the system of transferring coefficients into a three-level scale of formation. The results of an empirical study of the level of formation of motivational component of psychological readiness of future social workers to work with clients are analyzed. Gender differences were noted. Prospects for further research in the development of a training program for students majoring in social work, aimed at the formation of deep conscious positive motivation, have been determined.*

**Key words:** *psychological readiness, social workers, professional activity, motivational component, motives, gender differences.*

**Постановка проблеми.** Якість, ефективність роботи фахівця залежать від рівня сформованості психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності. Зміст і структура психологічної готовності будуть мати відмінності залежно від структури конкретної професійної діяльності. Зокрема, ефективність роботи соціального працівника залежить від рівня сформованості психологічної готовності до діяльності у сфері соціальних послуг, соціального забезпечення. Чим вищий рівень сформованості психологічної готовності до діяльності, тим швидше відбудеться процес адаптації молодого фахівця до професійної діяльності, нижчим буде коефіцієнт дезадаптивної стресогенності для соціального працівника. Формування психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами є надзвичайно актуальним, оскільки корелює з рівнем якості роботи майбутнього соціального працівника.

А. Фурман (2015 р.) визначає професійну компетентність як «високорозвинене та соціально узгоджене мислення спеціаліста в окремій ніші чи окремому сегменті суспільного виробництва, для якого знання, норми, уміння, цінності та маркери ментального досвіду, з одного боку, є матеріалом для аналітичного, рефлексивного, творчого та діяльного опрацювання в конкретних трудових ситуаціях повсякдення, з іншого – ситуаційна актуалізація цього матеріалу у взаємозалежних інтенційних полях свідомості та самосвідомості даного спеціаліста як особистості перетворює його на засоби, методи та навіть інструменти ефективної реалізації фахової мислєдіяльності (далі – МД). Остання, гармонізуючи роботу думки у сфері ідеального та фізичні дії зусилля у світі матеріального, уможлиблює вичерпну повноту задіяння його кращих людських ресурсів і спроможностей, отже, створює основоположні, передусім внутрішні, суб'єктивні, умови досягнення ним культурно зумовлених вершин професійної майстерності» (Фурман, 2015, с. 49).

У своєму дослідженні Вікторія Савіцька (2013 р.) зазначає, що «проблеми якості підготовки та шляхи досягнення необхідного рівня готовності майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності, виявлення умов, які забезпечують ефективність формування означеного виду готовності, залишаються не досить дослідженими на сучасному етапі. Актуальність і доцільність їх дослідження зумовлені необхідністю подолання суперечності, яка виникає між потребами суспільства, зацікавленого у зростанні якості підготовки фахівців із соціальної роботи та відсутністю реальних механізмів підвищення готовності в освітній системі. У зв'язку із цим підготовка студентів у вищих навчальних закладах повинна якнайповніше забезпечувати процес формування готовності майбутнього соціального працівника до професійної діяльності як передумову досягнення високої конкурентоспроможності» (Савіцька, 2013, с. 326).

**Аналіз досліджень і постановка завдань.** Проблему психологічної готовності до діяльності досліджували: В.Й. Бочелюк, Л.О. Гапоненко, І.Ю. Горелов, О.В. Губенко, В.Т. Дорохіна, А.В. Зосімовський, Л.А. Орбан, А.С. Прангвішвілі, С.І. Равикович, П.А. Рудик, Л.В. Долинська,

Л.В. Кондрашова, Г.С. Костюк, В.А. Крутецький, М.В. Левченко, А.Ф. Ліненко, С.Д. Максименко, О.І. Мешко, В.О. Моляко, О.Г. Мороз, Д.Ф. Ніколенко, Н.А. Побірченко, М.В. Савчин, О.В. Скрипченко, В.І. Стець, Л.М. Смульсон, О.П. Федик, О.М. Хлівна, О.В. Хрущ-Ріпінська, Н.В. Чепелева, І.М. Чорна, М.М. Ярошко й інші.

У контексті даної проблеми постає потреба дослідження змісту та структури психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами, рівня сформованості її структурних компонентів. Проблему психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності досліджували: О.В. Алпатова, А.Н. Гірняк, Н.С. Горобець, О.Г. Карпенко, О.Т. Кравцова, Ю.В. Ошета, Р.В. Чубук, В.В. Савіцька, Т.В. Семигіна, О.Л. Файчук, А.В. Фурман, О.Є. Фурман та інші.

**Мета статті** – дослідити рівень сформованості мотиваційного компонента психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури щодо предмета дослідження показав, що у структуру психологічної готовності до професійної діяльності більшість авторів включають мотиваційний компонент.

Т.М. Бугеря (2011 р.) визначає мотиваційний компонент як прагнення студентів до пізнання нових понять, фактів, суті явищ, їх походження у процесі навчання професійно орієнтованих дисциплін, прагнення до самовдосконалення (Бугеря, 2011, с. 17).

О.В. Алпатова (2013 р.) вважає, що мотиваційний компонент включає потребу досягнення успіху в майбутній професійній діяльності, а також позитивне ставлення до професії [1, с. 172].

Н.В. Гуртовенко (2014 р.) у своїх дослідженнях конкретизує зміст мотиваційного компонента психологічної готовності як такого, що забезпечує ініціацію процесу професійно-управлінського самовизначення та динаміку його розгортання та включає насамперед потребу у професійному самовизначенні. Важливою складовою частиною компонента є комплекс мотивів, цінностей і настанов, що утворюють педагогічну спрямованість особистості: 1) позитивне ставлення до роботи в освіті та впевненість у правильності зробленого вибору; 2) наявність інтересу до змісту діяльності, широта інтересів та їх творчий рівень (творчий задум); 3) домінування гуманістичних професійних цінностей та ідеалів; 4) стійкі й адекватні наміри розвитку кар'єри в освіті (Гуртовенко, 2014, с. 57).

Н.С. Горобець (2015 р.) зазначає, що мотиваційний компонент включає в себе професійні настанови, інтереси, прагнення займатися педагогічною роботою. Його основою є професійно-педагогічна спрямованість (особисте прагнення людини застосувати свої знання в обраній професійній сфері), у якій виражається позитивне ставлення до професії, нахил та інтерес до неї, бажання вдосконалювати свою підготовку тощо (Горобець, 2015, с. 12).

Ми вважаємо, що мотиваційний компонент – це наявність нахилів та інтересів, глибоких, усвідомлених внутрішніх і зовнішніх позитивних мотивів до здійснення соціальної роботи із клієнтами.

У процесі дослідження психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами, для уніфікації результатів за різними методиками, які використовували для діагностики рівня сформованості, ми переводили результати кожної методики у стени. Для дослідження рівня сформованості компонентів психологічної готовності застосовували формулу коефіцієнта рівня сформованості. Це дало нам змогу емпіричні показники сформованості компонентів і психологічної готовності загалом перевести в числові коефіцієнти. Шляхом розподілу коефіцієнтів визначили рівні сформованості компонента.

Високий рівень сформованості компонента становить: 0,668–1,000.

Середній рівень сформованості компонента становить: 0,334–0,667.

Низький рівень сформованості компонента становить: 0,000–0,333.

Для дослідження рівня сформованості мотиваційного компонента (далі – РСМК) психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами ми проаналізували емпіричні показники: глибину й усвідомленість мотивів майбутнього соціального працівника, співвідношення між внутрішньою мотивацією (далі – ВМ), зовнішньою позитивною мотивацією (далі – ЗПМ) і зовнішньою негативною мотивацією (далі – ЗНМ). Діагностику здійснювали за допомогою методики «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір у модифікації А.А. Реана) (Котун, 2011).

Дана методика використовується для діагностики мотивації професійної діяльності. В основу покладена концепція внутрішньої та зовнішньої мотивації. Про внутрішній тип



мотивації варто говорити тоді, коли для особистості має значення діяльність сама собою. Якщо ж в основі мотивації професійної діяльності лежить прагнення до задоволення інших потреб, зовнішніх щодо змісту самої діяльності (мотиви соціального престижу, зарплати тощо), то в даному разі прийнято говорити про зовнішню мотивацію. Зовнішні мотиви поділяються на зовнішні позитивні та зовнішні негативні. Зовнішні позитивні мотиви, безсумнівно, більш ефективні та більш бажані з усіх поглядів, ніж зовнішні негативні мотиви. Оптимальним вважається мотиваційний комплекс із домінуванням внутрішньої та зовнішньої позитивної мотивації над низькими показниками зовнішньої негативної мотивації (Котун, 2011, с. 156).

Ми перевели результати методики у стени.

ВМ > ЗПМ > ЗНМ – 3 стени.

ВМ = ЗПМ > ЗНМ – 2 стени.

ЗНМ > ЗПМ > ВМ – 1 стени.

Формула обчислення коефіцієнта рівня сформованості мотиваційного компонента (далі – КРСМК) психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами. Коефіцієнт рівня сформованості когнітивного компонента становить частку отриманих стенив і максимально можливих стенив (3) (Формула 1).

$$\text{КРСМК} = \frac{\Sigma \text{ стенив}}{3}$$

**Формула 1.** Коефіцієнт рівня сформованості мотиваційного компонента психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами

У дослідженні взяли участь 300 студентів спеціальності «соціальна робота». З них: 200 дівчат і 100 хлопців. Результати дослідження рівня сформованості мотиваційного компонента психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами (Табл. 1).

Таблиця 1

**Рівень сформованості мотиваційного компонента психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами**

Рівень	Дівчата		Хлопці		Разом	
	Абс. к-ть	У %	Абс. к-ть	У %	Абс. к-ть	У %
Високий	28	14	20	20	48	16
Середній	112	56	24	24	136	45,333
Низький	60	30	56	56	116	38,667
Усього:	200	100	100	100	300	100

У результаті проведеного дослідження встановлено, що у 56% дівчат високий рівень, у 30% низький рівень і лише у 14% дівчат високий рівень сформованості мотиваційного компонента психологічної готовності до роботи із клієнтами.

У 56% хлопців низький рівень, у 24% середній рівень і лише у 20% високий рівень сформованості мотиваційного компонента психологічної готовності до роботи із клієнтами.

Загалом, у 45,333% респондентів середній рівень, у 38,667% низький рівень і у 16% високий рівень сформованості мотиваційного компонента психологічної готовності до роботи із клієнтами.

**Висновки.** Проведене дослідження рівня розвитку мотиваційного компонента психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до роботи із клієнтами дає підстави стверджувати про необхідність розроблення заходів для формування глибокої, усвідомленої позитивної внутрішньої мотивації до майбутньої професійної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** убачаємо в розробці тренінгової програми для студентів спеціальності «соціальна робота», спрямованої на формування глибокої усвідомленої позитивної внутрішньої мотивації до майбутньої професійної діяльності.

## Література

- Алпатова О.В.** Особливості процесу формування психологічної готовності майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2013. № № 1–2. С. 169–176. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/srutip\\_2013\\_1-2\\_22.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/srutip_2013_1-2_22.pdf) (дата звернення: 01.05.2023).
- Бугеря Т.М.** Формування готовності фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності на основі міжпредметних зв'язків. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 17–20.
- Горобець Н.С.** Готовність майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. Хмельницький, 2015. № 10. С. 11–13.
- Гуртовенко Н.В.** Мотиваційний компонент – головна складова готовності студентів до професійної діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. Київ, 2014. Вип. 30. С. 55–58.
- Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник / **О.М. Кокун та ін.** Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
- Савіцька В.В.** Готовність майбутнього соціального працівника до професійної діяльності як запорука її ефективності. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань, 2013. Вип. 2. С. 325–331.
- Фурман А.В.** Інноваційна освітня модель підготовки соціальних працівників. *Ринок праці та зайнятість населення* : науково-виробничий журнал Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України. Київ, 2015. № 1. С. 47–51.

## References

- Alpatova O.V.** (2013). Osoblyvosti procesu formuvannya psyhologichnoi gotovnosti majbutnih socialnyh pracivnykiv do profesijnoi dijalnosti. *Socialna robota v Ukraini: teorija i praktyka*. № № 1–2. S. 169–176. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/srutip\\_2013\\_1-2\\_22.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/srutip_2013_1-2_22.pdf) (data zvernennja: 01.05.2023) [in Ukrainian].
- Bugerja T.M.** (2011). Formuvannya gotovnosti fahivciv z fizychnoi rehabilitacii do profesijnoi dijalnosti na osnovi mizhpredmetnyh zvjazkiv. *Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*. № 1. S. 17–20 [in Ukrainian].
- Gorobec N.S.** (2015). Gotovnist majbutnih socialnyh pracivnykiv do profesijnoi dijalnosti. *Zbirnyk naukovykh prac Hmelnyckogo instytutu socialnyh tehnologij Universytetu “Ukraina”*. Hmelnyckyj, № 10. S. 11–13 [in Ukrainian].
- Gurtovenko N.V.** (2014). Motyvacijnyj komponent – glavna skladova gotovnosti studentiv do profesijnoi dijalnosti. *Naukovi zapysky Nacionalnogo universytetu “Ostrozka akademija”. Serija “Psyhologija i pedagogika”*. Kyiv. Vyp. 30. S. 55–58 [in Ukrainian].
- Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S., Kopanycja O.V., Malhazov O.R.** (2011). Zbirnyk metodyk dlja diagnostyky psyhologichnoi gotovnosti vijskovosluzhbovciv vijskovoї sluzhby za kontraktom do dijalnosti u skladi myrotvorchyh pidrozdiliv : metodychnyj posibnyk. Kyiv : NDC GP ZSU, 281 s. [in Ukrainian].
- Savicka V.V.** (2013). Gotovnist majbutnogo socialnogo pracivnyka do profesijnoi dijalnosti jak zaporuka ii efektyvnosti. *Zbirnyk naukovykh prac Umanskogo derzhavnogo pedagogichnogo universytetu imeni Pavla Tychny*. Uman. Vyp. 2. S. 325–331 [in Ukrainian].
- Furman A.V.** (2015). Innovacijna osvittnja model pidgotovky socialnyh pracivnykiv. *Rynok praci ta zajnjatist naseleennja* : nauk.-vyrob. zhurn. In-t pidgotovky kadriv derzh. sluzhby zajnjatosti Ukrainy. Kyiv, № 1. S. 47–51 [in Ukrainian].

УДК 159.9:005.73:334.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.19>

**ШМАРГУН Віталій** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології, Національний університет біоресурсів і природокористування України, вул. Героїв Оборони, 15, Київ, Україна, індекс 03041 ([shmargun2012@ukr.net](mailto:shmargun2012@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9727-5083>

Scopus Author ID: 57430312700

**ГАССАБ Оксана** – асистентка, аспірантка кафедри психології, Національний університет біоресурсів і природокористування України, вул. Героїв Оборони, 15, Київ, Україна, індекс 03041 ([sanitskaya@gmail.com](mailto:sanitskaya@gmail.com))

## ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ В МАЛИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

**Анотація.** Ця стаття присвячена дослідженню основних характеристик корпоративної культури в малих організаціях. Авторами досліджено взаємозв'язок між корпоративною культурою та ефективністю малих організацій, а також розглянуто вплив різних факторів на формування корпоративної культури, наприклад, таких як лідерство, комунікації, міжособистісні взаємини та організаційна структура.

Стаття надає важливу інформацію з організаційного розвитку, що допоможе зрозуміти, які фактори впливають на формування корпоративної культури та які кроки можна зробити для її поліпшення.

У статті автори також розглядають типи корпоративної культури, які можуть бути характерними для малих організацій. Ця наукова робота розкриває особливості типів організаційної культури, деталі впливу на ефективність малих організацій, а також переваги та недоліки окремих типів корпоративної культури.

Окрім того, стаття аналізує, як корпоративна культура може впливати на задоволеність працівників та їхню мотивацію, що також є важливими факторами для успіху малих організацій.

Нарешті, стаття також відзначає важливість забезпечення належного рівня комунікації та співпраці між працівниками в рамках корпоративної культури малої організації. Загальний зміст статті зосереджується на тому, які чинники впливають на культуру організації та як їх можна контролювати, щоб підвищити ефективність малої організації.

Загалом, ця стаття є корисним джерелом для всіх, хто хоче краще зрозуміти, як корпоративна культура впливає на успішність малих організацій та бажає знайти способи для її поліпшення. Вона містить багато цікавої та корисної інформації, яка може допомогти керівникам вирішувати проблеми, пов'язані з управлінням малими організаціями та формуванням їхньої корпоративної культури.

**Ключові слова:** корпоративна культура, організація, мала організація, керівник, мотивація, задоволеність працею, ефективність організації.

*SHMARGUN Vitalij* – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychology, National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine, 15, Heroiv Oborony Str., Kyiv, Ukraine, postal code 03041 (shmargun2012@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9727-5083>

Scopus Author ID: 57430312700

*GASSAB Oksana* – Assistant, Graduate student, Department of Psychology, National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine, 15, Heroiv Oborony Str., Kyiv, Ukraine, postal code 03041 (sanitskaya@gmail.com)

## MAIN CHARACTERISTICS OF CORPORATE CULTURE IN SMALL ORGANIZATIONS

**Abstract.** *This article examines the main characteristics of corporate culture in small organizations. The authors explore the relationship between corporate culture and the effectiveness of small organizations and considers the impact of various factors on the formation of corporate culture, such as leadership, communication, interpersonal relationships, and organizational structure. The article provides important information on organizational development, which helps understand the factors that influence the formation of corporate culture and the steps that can be taken to improve it.*

*The authors also examine the types of corporate culture that may be characteristic of small organizations, detailing their impact on the effectiveness of small organizations, as well as the advantages and disadvantages of individual types of corporate culture. Additionally, the article analyzes how corporate culture can affect employee satisfaction and motivation, which are important factors for the success of small organizations. Finally, the article highlights the importance of ensuring proper communication and collaboration among employees within the framework of corporate culture in a small organization. Overall, this article is a useful resource for anyone who wants to better understand how corporate culture affects the success of small organizations and seeks ways to improve it. It contains a lot of interesting and useful information that can help managers solve problems related to managing small organizations and shaping their corporate culture.*

**Key words:** *corporate culture, organization, small organization, manager, motivation, job satisfaction, organizational effectiveness.*

**Постановка проблеми.** Проблема, яку досліджено у статті, полягає в тому, що малі організації не завжди звертають досить уваги на розвиток своєї корпоративної культури. Зважаючи на те, що корпоративна культура є важливою складовою частиною успішного функціонування будь-якої організації, важливо дослідити, які конкретні характеристики корпоративної культури є найбільш важливими для малих організацій та які зміни в корпоративній культурі можуть призвести до покращення ефективності діяльності малих організацій.

**Аналіз досліджень.** Аналіз досліджень проблеми основних характеристик корпоративної культури в малих організаціях дозволяє встановити, що на сьогодні ця проблема є досить актуальною. У світі є багато різних досліджень, присвячених корпоративній культурі в малих організаціях, і вони дають різні результати та висновки.

Зокрема, було проведено багато досліджень, що показують зв'язок між корпоративною культурою та ефективністю малих організацій. Деякі з них зосереджуються на ролі лідерства у формуванні корпоративної культури, інші досліджують взаємозв'язок між корпоративною культурою та мотивацією працівників. Також досліджувався вплив різних факторів на корпоративну культуру, таких як розмір компанії, галузь діяльності, національна культура та інші.

У деяких дослідженнях виявлено, що малі організації мають свої особливості, які впливають на формування та розвиток корпоративної культури. Зокрема, низька організаційна структура, більш тісний контакт між співробітниками та менші ресурси можуть призвести до більшої взаємодії між співробітниками та більш розвинутої корпоративної культури.

Зважаючи на результати аналізу, можна зробити висновок, що корпоративна культура має велике значення для успішності функціонування малих організацій. Незважаючи на те, що деякі характеристики можуть бути менш вираженими у малих організаціях, загальний вплив корпоративної культури на ефективність роботи організації залишається значним.

Однак дослідження також вказують на те, що у малих організаціях можуть бути виклики у разі впровадження корпоративної культури через обмежені ресурси та менший рівень формалізації. Тому важливо проводити детальний аналіз ситуації та розробляти індивідуальні стратегії впровадження корпоративної культури для кожної конкретної малої організації.

Отже, дослідження характеристик корпоративної культури в малих організаціях має велике значення для покращення ефективності роботи таких організацій та розвитку бізнесу загалом.

**Метою статті** є дослідження і аналіз характеристик корпоративної культури в малих організаціях для визначення основних факторів, що впливають на формування та розвиток корпоративної культури в малих організаціях. А також розгляд важливості розвитку корпоративної культури для ефективного управління малими організаціями та забезпечення їх успішного функціонування.

**Виклад основного матеріалу.** Корпоративна культура є важливим елементом будь-якої організації незалежно від її розміру. У малих організаціях корпоративна культура може мати особливу важливість, оскільки кожен працівник одночасно переймає корпоративну культуру компанії і разом із тим має значний вплив на неї.

Основні характеристики корпоративної культури в малих організаціях можуть включати:

1. Персоналізований підхід. У малих організаціях керівники можуть звернути більше уваги на потреби індивідуальних працівників та налагодити більш тісний контакт з ними.

2. Гнучкість та швидкість реакції на зміни. У малих організаціях зазвичай більш швидко впроваджуються зміни та нововведення, оскільки комунікація між працівниками та керівниками є більш прямою та безпосередньою.

3. Командний дух. У малих організаціях можуть розвиватися дуже сильні командні зв'язки між працівниками, які забезпечують співпрацю та підтримку один одного.

4. Підтримка балансу між роботою та особистим життям. У малих організаціях може бути більша гнучкість у графіку роботи та наданні персональних днів відпочинку, що допомагає підтримувати баланс між роботою та особистим життям.

5. Підтримка інновацій. У малих організаціях керівники можуть бути більш відкриті до інноваційних ідей своїх працівників та швидше їх реалізовувати.

Оскільки малі організації зазвичай мають меншу кількість працівників та менший бюджет, вони можуть мати обмежені ресурси на підтримку корпоративної культури. Але це не заважає створенню позитивної та здорової корпоративної культури, що допоможе зберегти та залучити талановитих працівників.

Для того щоб створити корпоративну культуру в малих організаціях, можуть використовуватися такі підходи:

– створення місії, цінностей та стандартів організації. Важливо, щоб керівники встановили місію, цінності та стандарти організації, щоб працівники мали чітке розуміння того, що очікується від них;

– спільні заходи та розваги. Важливо створювати спільний час для працівників, де вони можуть познайомитися один з одним поза робочим місцем. Це може бути спільний обід, турнір зі спорту або корпоративна вечірка;

– залучення працівників до прийняття рішень. Керівники можуть залучати працівників до прийняття рішень, щоб вони відчували себе частинами команди та були більш залучені до діяльності організації;

– навчання та розвиток. Важливо підтримувати навчання та розвиток працівників, щоб вони могли розвиватися та зростати в організації;

– поширення позитивного настрою. Керівники можуть створювати позитивну атмосферу на робочому місці, нагадуючи працівникам про важливість їхньої роботи та виявляючи вдячність за їхній внесок в організацію. Це може включати слова подяки, нагороди, відзнаки та інші форми визнання;

– забезпечення чесної та відкритої комунікації. Важливо створювати комунікаційну культуру, в якій працівники можуть відкрито обговорювати свої ідеї, проблеми та пропозиції з керівництвом. Така відкритість допомагає створювати відчуття довіри та співпраці в команді;

– залучення до соціальних проєктів. Корпоративна відповідальність може бути важливим елементом корпоративної культури, особливо в малих організаціях, які можуть мати міцні зв'язки зі своєю громадою. Залучення працівників до соціальних проєктів та благодійних

заходів може стати сильним фактором об'єднання команди та сприяти розвитку позитивної корпоративної культури.

Важливо також зазначити, що корпоративна культура в малих організаціях повинна бути пристосована до конкретних потреб та характеристик організації. Немає універсального рішення для створення корпоративної культури, що підходить для всіх малих організацій. Кожна організація має свої унікальні особливості, що потребують індивідуального підходу та визначення власної корпоративної культури.

У організаційній психології поняття «мала організація» зазвичай відноситься до компаній або підприємств, які мають невеликий розмір, обмежений бюджет та малу кількість співробітників. Зазвичай це організації з менше ніж 50 співробітників, хоча точна кількість може відрізнятися залежно від контексту та країни.

Малі організації мають свої особливості, які відрізняють їх від більших організацій. Наприклад, вони зазвичай мають більш просту структуру, менший рівень бюрократії та більшу гнучкість. Також вони можуть мати більш простий процес прийняття рішень, а також більш прямий та особистий контакт між керівником та співробітниками.

Організаційні психологи вивчають різні аспекти малої організації, такі як комунікація, лідерство, мотивація та згуртування команди. Їхні дослідження можуть допомогти керівникам малих організацій краще розуміти їхніх співробітників та створювати ефективніші та успішніші команди.

Малі організації можуть мати різні моделі корпоративної культури, які визначають, як співробітники взаємодіють між собою та зовнішніми стейкхолдерами, які цінності та принципи керують їхньою діяльністю та які організаційні структури та процеси існують.

У малих організаціях моделі корпоративної культури можуть відрізнятися від тих, що використовуються в більших компаніях. Нижче наведено декілька типових моделей корпоративної культури для малих організацій:

1. Сімейна модель: ця модель ґрунтується на ідеї, що компанія є родинним бізнесом, де керівництво має більш особисті стосунки з працівниками. У цій моделі зазвичай існує сильна ієрархія, в якій керівництво знаходиться на вершині. В цій моделі організація ставить на перше місце відносини між співробітниками, які сприяють створенню атмосфери довіри та співпраці. Співробітники відчують себе частиною родини, що створює відчуття приналежності та відповідальності за успіх організації.

Сімейна модель корпоративної культури є типом корпоративної культури, який базується на ідеї того, що організація є сім'єю, де кожен працівник має взаємну повагу, турботу та підтримку один одного. Ця модель може бути особливо ефективною для малих організацій, де кількість працівників невелика, і кожен працівник грає важливу роль у функціонуванні компанії.

У сімейній моделі корпоративної культури важливою є згуртованість та довіра між працівниками. Всі працівники повинні відчувати, що їхній внесок важливий для успіху організації, і що вони є частиною колективу. Крім того, у такій моделі надзвичайно важливою є відкритість та чесність у комунікації між працівниками та керівництвом.

Щоб забезпечити успішне функціонування сімейної моделі корпоративної культури в малій організації, керівництво повинно створити сприятливі умови для турботи про працівників. Це може включати такі елементи, як гнучкий графік роботи, можливість дистанційної роботи, надання фінансових та моральних стимулів, а також навчання та розвиток співробітників.

Крім того, важливою є відкритість та прозорість у прийнятті рішень та розподілі відповідальності. Кожен працівник повинен мати можливість ділитися своїми ідеями та думками, а також мати доступ до інформації про роботу компанії.

Загалом, сімейна модель корпоративної культури в малій організації може бути ефективною, якщо керівництво створить атмосферу довіри та взаємної підтримки. Така модель може допомогти вирішувати проблеми швидко та ефективно, враховуючи інтереси кожного працівника.

Крім того, у малій організації керівництво може бути більш гнучким у прийнятті рішень та враховувати думки та ідеї працівників, що може забезпечити більшу мотивацію та згуртованість колективу. Також важливою є роль лідера у створенні сімейної атмосфери в колективі та в підтримці позитивних взаємин між працівниками.

Однак варто зазначити, що сімейна модель корпоративної культури може мати й певні недоліки, зокрема, може бути важко здійснювати критику та вирішувати конфлікти у колективі.

Тому керівництво повинно забезпечити належне балансування між турботою про працівників та реалістичними очікуваннями від їхньої роботи.

Зрештою, вибір моделі корпоративної культури залежить від цілей та потреб компанії, але врахування особливостей малої організації може бути ключовим фактором у прийнятті рішення.

2. Модель командної роботи: у цій моделі компанія ґрунтується на ідеї співпраці та взаємодії між всіма працівниками, незалежно від їхніх посад та статусу. Ця модель вимагає сильної комунікації та взаємодії між всіма працівниками.

Модель командної роботи може бути частиною різних типів корпоративної культури. Однак, як правило, вона найбільш поширена в компаніях з прогресивною та спрямованою на результат культурою, де комунікація, співпраця та робота в команді є ключовими елементами.

Модель командної роботи передбачає, що робота виконується не окремими працівниками, а командою людей, які мають різні навички та досвід. Кожен член команди має свою роль та обов'язки, які пов'язані із загальною метою команди. Важливим складником цієї моделі є взаємодія між членами команди, їхня спільна робота та співпраця для досягнення спільної мети.

Крім того, модель командної роботи включає у себе такі елементи, як регулярні зустрічі команди для обговорення результатів та планування наступних кроків, спільна відповідальність за результат та взаємна підтримка. У цій моделі також важливими є відкритість до ідей та думок кожного члена команди, а також можливість ділитися знаннями та досвідом.

Отже, модель командної роботи може бути ефективною в будь-якому типі корпоративної культури, якщо компанія спрямована на досягнення спільних цілей, а комунікація та співпраця є ключовими елементами успіху.

3. Модель орієнтована на клієнта: у цій моделі компанія фокусується на задоволенні потреб клієнтів та ринкові орієнтації. Ця модель підкреслює важливість якісного обслуговування та відносин з клієнтами.

Модель корпоративної культури, яка орієнтована на клієнта, є дуже важливою для будь-якої компанії, яка прагне досягнути успіху на ринку та збільшити свій прибуток. Ця модель передбачає, що всі працівники компанії зосереджені на задоволенні потреб та очікувань своїх клієнтів.

Основні принципи цієї моделі корпоративної культури включають:

Клієнтське спрямування. Кожен працівник компанії повинен розуміти, що його головною метою є задоволення потреб та очікувань клієнтів. Усі процеси в компанії повинні бути спрямовані на поліпшення якості обслуговування та забезпечення задоволення клієнтів.

Комунікація з клієнтами. Компанія повинна знаходитися в постійному контакті зі своїми клієнтами, щоб забезпечити зростання рівня задоволення та збільшення лояльності клієнтів.

Поліпшення якості продукту або послуги. Компанія повинна постійно працювати над поліпшенням якості своїх продуктів або послуг, щоб задовольняти потреби своїх клієнтів.

Розуміння конкурентного середовища. Компанія повинна бути свідомою щодо конкурентного середовища та здійснювати заходи для збереження своєї конкурентоспроможності.

Навчання та розвиток працівників. Компанія повинна створювати умови для постійного навчання та розвитку своїх працівників, щоб вони могли надавати краще обслуговування своїм клієнтам.

Відповідальність за результат. Кожен працівник повинен розуміти свою роль у досягненні результату та бути відповідальним за свої дії та рішення.

Створення позитивної атмосфери в компанії. Компанія повинна створювати сприятливі умови для роботи працівників та підтримувати позитивну атмосферу в колективі.

Інновації та пошук нових рішень. Компанія повинна бути відкритою до нових ідей та рішень, що можуть покращити якість продукту або послуги для своїх клієнтів.

Застосування моделі корпоративної культури, яка орієнтована на клієнта, дозволяє компанії залучати та утримувати клієнтів, збільшувати їх лояльність та забезпечувати рост свого бізнесу. Однак для успішної реалізації цієї моделі необхідна відповідна стратегія, комунікація та підтримка керівництва компанії.

4. Модель інновацій: у цій моделі компанія ставить перед собою завдання постійної інновації та вдосконалення своїх продуктів та послуг. Ця модель підкреслює важливість творчості та розуміння ринку.

Модель корпоративної культури, що базується на інноваціях, передбачає створення умов для розвитку нових ідей та пошуку нових можливостей для компанії. Ця модель орієнтована на залучення креативних працівників та створення культури, що сприяє інноваціям та пошуку нових рішень.

Основні принципи моделі корпоративної культури, що базується на інноваціях, можуть включати:

Залучення креативних працівників. Компанія повинна залучати та утримувати працівників, які мають творчий потенціал та готовність до пошуку нових ідей та рішень.

Створення сприятливих умов для розвитку нових ідей. Компанія повинна створювати умови для розвитку нових ідей та інновацій, включаючи створення інноваційної культури та підтримку досліджень і розробок.

Створення інноваційної культури. Компанія повинна створити культуру, що сприяє розвитку інновацій та стимулює працівників до пошуку нових рішень та ідей.

Створення структури для розвитку інновацій. Компанія повинна створити структуру, яка підтримуватиме інноваційні проекти та забезпечить їх успішне впровадження.

Підтримка керівництва компанії. Керівництво компанії повинно підтримувати розвиток інновацій та створення умов для реалізації нових ідей.

Застосування моделі корпоративної культури, що базується на інноваціях, дозволяє компанії розвиватися та займати лідерську позицію на ринку завдяки розробці нових продуктів та послуг, покращенню процесів та оптимізації діяльності. Це також сприяє залученню нових клієнтів та утриманню наявних, оскільки компанія відповідає на потреби та вимоги ринку та пропонує інноваційні рішення.

Однак для успішної реалізації моделі корпоративної культури, що базується на інноваціях, необхідно мати належний рівень фінансових ресурсів, технічні можливості та належну кадрову базу. Також важливо забезпечити підтримку та залучення всіх працівників компанії до процесу розвитку та інновацій, зокрема шляхом забезпечення курсів підвищення кваліфікації та створення команд роботи.

Загалом, модель корпоративної культури, що базується на інноваціях, є важливим інструментом для розвитку компанії та забезпечення її конкурентоспроможності на ринку. Ця модель дозволяє компанії бути гнучкою та адаптивною до змін, що дозволяє їй успішно відповідати на виклики та зберігати лідерську позицію на ринку (Захарчин, 2011; Хата, 2003; Лепейко, 2013; Юрченко, 2014).

Крім того, в малих організаціях можуть існувати і гібридні моделі, які поєднують у собі елементи кількох з наведених вище моделей. Гібридні моделі корпоративної культури поєднують різні аспекти різних моделей та дозволяють компанії забезпечити оптимальний баланс між різними потребами та вимогами. В малих організаціях гібридна модель корпоративної культури може бути особливо ефективною, оскільки вона дозволяє забезпечити більшу гнучкість та адаптивність до змін, що є важливими для успішної діяльності в динамічному бізнес-середовищі.

Однією з можливих гібридних моделей корпоративної культури для малих організацій є поєднання моделі командної роботи та моделі інновацій. У цій моделі працівники працюють у команді та співпрацюють для досягнення спільних цілей, при цьому стимулюються до інновацій та розвитку нових ідей. Компанія може створювати спеціальні команди, які працюють над проектами з розробки нових продуктів або послуг, або створювати інноваційні лабораторії для стимулювання розвитку нових ідей.

Ще однією гібридною моделлю корпоративної культури для малих організацій може бути поєднання моделі сімейної культури та моделі, орієнтованої на клієнта. У цій моделі працівники компанії співпрацюють та підтримують один одного, як у сім'ї, при цьому вони також зосереджуються на задоволенні потреб та вимог клієнтів та забезпеченні їх задоволення.

Важливим аспектом гібридної моделі корпоративної культури є те, що вона повинна бути адаптована до конкретного бізнес-середовища та потреб компанії. Крім того, важливо забезпечити якісну комунікацію та співпрацю між різними командами та відділами.

Іншою можливою гібридною моделлю корпоративної культури може бути поєднання моделі інновацій та моделі, орієнтованої на клієнта. У цій моделі працівники компанії стимулюються до розвитку нових ідей та інновацій, при цьому основний акцент робиться на потреби та вимоги клієнтів. Компанія може створювати спеціальні відділи або команди, які займаються



розробкою та впровадженням нових продуктів або послуг, зосереджуючись на задоволенні потреб та вимог своїх клієнтів.

Крім того, гібридні моделі корпоративної культури можуть бути різними за ступенем інтеграції різних аспектів. Деякі компанії можуть поєднувати дві моделі на рівні культурних цінностей та підходів до керування, тоді як інші можуть поєднувати різні аспекти на рівні практичної реалізації (Ігнат'єва, 2013; Лепейко, 2013).

У будь-якому випадку гібридні моделі корпоративної культури можуть бути ефективними для малих організацій, оскільки вони дозволяють забезпечити оптимальний баланс між різними вимогами та потребами, що є важливим для успішного функціонування в динамічному бізнес-середовищі.

**Висновки.** Отже, корпоративна культура в малій організації може бути корисна з багатьох причин.

По-перше, корпоративна культура може створити спільну ідентичність та згуртувати команду. В малих організаціях, де співробітники працюють у невеликій кількості, створення спільної ідентичності може бути особливо важливим для створення продуктивного та сприятливого робочого середовища.

По-друге, корпоративна культура може стати механізмом передачі цінностей та норм, які підтримуються організацією. У малій організації, де зазвичай немає багатьох формальних структур та процедур, цінності та норми можуть бути передані через корпоративну культуру.

По-третє, корпоративна культура може допомогти залучати та зберігати талановитих співробітників. Якщо мала організація має привабливу та прогресивну корпоративну культуру, то це може бути привабливо для потенційних працівників та допомогти утримати наявних співробітників.

По-четверте, корпоративна культура може допомогти встановити та підтримувати високі стандарти поведінки та етики. В малій організації, де співробітники можуть мати прямий контакт з керівництвом, корпоративна культура може допомогти утримати високі моральні стандарти та етичні принципи.

Отже, корпоративна культура може мати багато позитивних впливів на малу організацію – від створення спільної ідентичності та згуртування команди до залучення талановитих співробітників і встановлення високих стандартів етики та поведінки. Проте для досягнення цих позитивних результатів необхідно, щоб корпоративна культура була ретельно пророблена та зрозуміла для всіх співробітників.

Насамперед малі організації повинні знати, яку корпоративну культуру вони хочуть створити. Для цього необхідно визначити цінності та принципи, які організація хоче просунути серед співробітників, а також спосіб, яким цінності та принципи будуть передані.

Далі малі організації повинні забезпечити, щоб корпоративна культура була реалістична та відображала реальність організації. Не можна створити корпоративну культуру, яка не відповідає реальності робочого середовища, адже це може призвести до невдоволення та відчуття обману серед співробітників.

Також малі організації повинні забезпечити, щоб корпоративна культура була прийнята всіма співробітниками та відповідала їхнім потребам та очікуванням. Це можна досягти шляхом активної комунікації зі співробітниками та створенням відкритого та демократичного середовища, де кожен має можливість висловити свою думку та бути чутий.

Отже, корпоративна культура може бути дуже корисною для малих організацій, якщо вона ретельно пророблена, реалістична та прийнята всіма співробітниками. Вона може створити сприятливе робоче середовище, згуртувати команду та допомогти встановити високі моральні та етичні стандарти серед співробітників, що своєю чергою може позитивно відобразитись на роботі організації та її репутації.

Крім того, корпоративна культура може допомогти малим організаціям залучати та зберігати талановитих співробітників. Коли компанія має сильну корпоративну культуру, це стає однією з ключових переваг у разі приваблення та утримання кваліфікованого персоналу. Співробітники більш схильні працювати в компанії, де вони почувуються комфортно та відчують, що їхні цінності та інтереси співпадають з цінностями організації.

Нарешті, корпоративна культура може допомогти малим організаціям розвиватись та досягати поставлених цілей. Коли у компанії панує спільна культура, співробітники працюють як

єдиний організм, що може дозволити досягати кращих результатів та розвиватись відповідно до стратегії компанії.

Отже, корпоративна культура може бути дуже корисною для малих організацій, адже вона може збільшити ефективність роботи, залучити талановитих співробітників та допомогти досягти поставлених цілей. Однак для досягнення цих позитивних результатів необхідно ретельно проробити корпоративну культуру та забезпечити її прийняття всіма співробітниками.

### Література

- Захарчин Г.М.** Корпоративна культура : навчальний посібник / Г.М. Захарчин та ін. ; ред.: Г.М. Захарчин. Львів : Новий світ-2000, 2011. 344 с.
- Ігнатська І.А.** Корпоративне управління : підручник для студентів вищих навчальних закладів / І.А. Ігнатська, О.І. Гарафоновна. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 600 с.
- Корпоративна культура** : навчальний посібник / за заг. ред. Г.Л. Хата. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 403 с.
- Лепейко Т.І.** Організаційна поведінка : навчальний посібник. Харків : Вид. ХНЕУ, 2013. 156 с.
- Юрченко В.В.** Корпоративна культура організації : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 144 с.

### References

- Zacharchyn, H.M.** (2011). Korporatyvna kultura: Navchaljnyj posibnyk [Corporate culture: Textbook]. Lviv. Novyj svit-2000 [New world-2000]. 344 s. [in Ukrainian].
- Ignatyeva, I.A. and Garafonova, O.I.** (2013). Korporatyvne upravlinnja: pidruchnyk dlya studentiv vyshchych navchaljnych zakladiv [Corporate governance: Textbook for higher education institutions]. Kyiv: Tcentr navchaljnoi literatury [Center of educational literature]. 600 s. [in Ukrainian].
- Khata, G.L.** (Ed.). (2003). Korporatyvna kultura: navchaljnyj posibnyk [Corporate culture: Textbook]. Kyiv: Tcentr navchaljnoi literatury [Center of educational literature]. 403 s. [in Ukrainian].
- Lepeyko, T.I.** (2013). Organizatsijna povedinka: navchaljnyj posibnyk [Organizational behavior: Textbook]. Kharkiv: Vyd. KHNEU [Publishing house of Kharkiv National Economic University]. 156 s. [in Ukrainian].
- Yurchenko, V.V.** (2014). Korporatyvna kultura organizatsii: navchaljnyj posibnyk [Corporate culture of the organization: Textbook]. Kyiv: Tcentr navchaljnoi literatury [Center of educational literature], 2014. 144 s. [in Ukrainian].

## НОТАТКИ

## ВИМОГИ

Шановні колеги!

Редакція збірника приймає статті українською, англійською, польською мовами, раніше ніде не публіковані та не передані для публікації в інші видання. Обсяг статті від 10 сторінок (редактор Microsoft Word, шрифт Times New Roman 14, інтервал 1,5, усі береги – 25 мм, абзац – 10 мм). У тексті не використовувати переноси; вживати парні лапки («»); розрізняти символи дефісу (-) і тире (–); ініціали відділяти від прізвищ нерозривним пробілом (комбінація клавіш Ctrl+Shift+Пробіл).

### *Стаття має містити:*

– Індекс УДК (універсальний десятичний класифікатор) розташовувати перед заголовком статті, окремим рядком, у лівому верхньому куті.

– Відомості про автора (авторів) вказувати українською та англійською мовами з зазначенням прізвища та імені, наукового ступеня і вченого звання, посади, місця роботи та її повної адреси, e-mail кожного співавтора; рядком нижче – номера ORCID, Scopus-Author ID (за наявності індексованих публікацій у Scopus). Ім'я автора (авторів) виділяти жирним та курсивним накресленням, інші відомості – лише курсивом.

– Бібліографічний опис статті (оформлювати за прикладом).

– Назва статті.

– Анотації подавати українською та англійською мовами (не менше 1800 символів).

Анотація має бути структурована як реферат, у якому зазначені: мета роботи, методологія, наукова новизна, висновки.

Стаття має складатися з таких структурних елементів: постановка проблеми; аналіз досліджень; мета; виклад основного матеріалу; висновки та перспективи подальшого дослідження, які в тексті треба виділити напівжирним шрифтом.

– Бібліографічні посилання у тексті в круглих дужках із зазначенням: прізвища автора, року видання, сторінки, з яких відбуваються запозичення (Дрепа, 2010, 25–34).

– Список використаної літератури, оформлений за алфавітом за вимогами Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання».

– References слід подавати після списку використаної літератури. Такий список необхідний для коректного індексування посилань статті наукометричними та пошуковими системами; він дублює перший список латиною та наводить кириличні джерела у транслітерованому вигляді та перекладі (назви дослідження автора) відповідно до стилю APA. Для транслітерації використовуємо сайт Онлайн транслітерації.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

# ПРОБЛЕМИ ГУМАНІТАРНИХ НАУК

Психологія. Випуск 51

Збірник наукових праць  
Дрогобицького державного педагогічного  
університету імені Івана Франка

Головний редактор *Надія Скотна*

Редактор серії *Роман Хавула*

Верстка *Юлія Семенченко*

Коректура *Наталія Славгородська*

Підписано до друку 19.05.2023 р.  
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.  
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 16,51.  
Зам. № 0723/442. Наклад 200 прим.

Видавничий дім «Гельветика»  
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1  
Телефон +38 (095) 934 48 28  
E-mail: mailbox@helvetica.ua  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.

COLLECTION OF SCIENTIFIC ARTICLES

DROHOBYCH IVAN FRANKO STATE  
PEDAGOGICAL UNIVERSITY

# PROBLEMS OF HUMANITIES

Psychology. Issue 51

a collection of scientific articles  
Drohobych Ivan Franko  
State Pedagogical University

Editor-in-chief *Nadiya Skotna*

Editor of the series *Roman Khavula*

Technical Editor *Yuliia Semchenko*

Corrector *Nataliia Slavohorodska*

Signed for publication 19.05.2023 p.  
Format 60×84/8. Times New Roman Font.  
Digital printing. Conventional printed sheet 16,51.  
Order № 0723/442. Edition of 200 copies.

Publishing House “Helvetica”  
65101, Odessa, 6/1, Inglezi St.  
Phone +38 (095) 934 48 28  
E-mail: mailbox@helvetica.ua  
Certificate of publishing entity  
ДК № 7623 від 22.06.2022 p.