

ISSN 2312-3206

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ**



Серія:
ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ
Випуск 2
Том 1

Херсон-2016

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор:

Блинова Олена Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та соціальної психології Херсонського державного університету

Заступник головного редактора:

Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук, доцент, декан факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету

Відповідальний секретар:

Тавровецька Наталія Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології Херсонського державного університету

Члени редакційної колегії:

Бех Іван Дмитрович – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Бистрова Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри корекційної освіти Херсонського державного університету;

Бочелюк Віталій Йосипович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного технічного університету;

Бурлачук Леонід Фокович – дійсний член Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психодіагностики і клінічної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної та практичної психології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Засккіна Лариса Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та соціальної психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

Кікінежді Оксана Михайлівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Клименко Віктор Васильович – доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України;

Кравцова Наталія Олександрівна – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри клінічної психології ФДБОЗ ВПО «Тихоокеанський державний медичний університет» Міністерства охорони здоров'я Російської Федерації (Російська Федерація);

Кузікова Світлана Борисівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка;

Поваренков Юрій Павлович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та соціальної психології ФДБОЗ ВПО «Ярославський державний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Російська Федерація);

Стратонов Василь Миколайович – доктор юридичних наук, професор, ректор Херсонського державного університету;

Федяєва Валентина Леонідівна – доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Херсонського державного університету;

Швалб Юрій Михайлович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

Яковлева Світлана Дмитрівна – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри корекційної освіти Херсонського державного університету;

Янчук Володимир Олександрович – доктор психологічних наук, професор, декан факультету професійного розвитку фахівців освіти Академії післядипломної освіти (Республіка Білорусь).

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» включено до переліку наукових фахових видань України з психології на підставі Наказу МОН України від 4 липня 2014 року № 793 (додаток № 8)

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet рішенням Вченої ради Херсонського державного університету (Протокол № 9 від 30.05.2016 р.)

Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації – серія КВ № 20082-9882Р
від 15.03.2013 р. видане Державною реєстраційною службою України

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Амплеєва О.М. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОРОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	7
Башмакова Е.В. ЯВЛЕНИЕ И ФЕНОМЕН ОДИНОЧЕСТВА В ГУМАНИТАРНЫХ НАУКАХ: ПЕРСПЕКТИВА ПРОБЛЕМНО-СИМВОЛИЧЕСКОГО ПОДХОДА.....	12
Бригадир М.Б. ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ЛЮДИНИ.....	19
Володарська Н.Д. ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ДІАЛОГОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	24
Гаджиева А.Х. НЕКОТОРЫЕ РАССУЖДЕНИЯ О ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЯХ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.....	30
Гайдучик П.Д. КОПІНГ-РЕСУРСИ СЕПАРАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНА ЕКСПЛІКАЦІЯ ПРОБЛЕМИ.....	37
Гант О.Є., Малик Я.К. ДИНАМІКА ПСИХІЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КІКБОКСЕРІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	42
Гурбанова Н.Ш. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ РУССКИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ.....	47
Демчук О.А. ЛОКУС КОНТРОЛЮ В СТРУКТУРІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК КОГНІТИВНА ДЕТЕРМІНАНТА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	53
Дзвінчук Ю.В. СПЕЦИФІКА СТИЛІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ.....	59
Казібекова В.Ф. САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ЧИННИК МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ.....	65
Кашлюк Ю.І. ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	70
Кондратюк С.М., Лінкевич І.В. СІМЕЙНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ.....	75
Корнієнко І.О. «ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ» В КАТЕГОРІАЛЬНОМУ АПАРАТІ ПСИХОЛОГІЇ.....	79
Лісовенко А.Ф. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТЕЙ, СХИЛЬНИХ ТА НЕ СХИЛЬНИХ ДО ЗАЗДРОЦІВ.....	85
Маркова І.В. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ФАХІВЦІВ (НА ПРИКЛАДІ МЕТАЛУРГІЙНОГО ВИРОБНИЦТВА).....	91
Нежелеченко О.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ КОРЕКЦІЙНИХ ПЕДАГОГІВ.....	96
Орлов О.В., Лобанов І.Ю. ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА НЕВРОТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ (УКРАЇНСЬКИЙ ПЕРЕКЛАД ТА АПРОБАЦІЯ ОПИТУВАЛЬНИКА НЕВРОТИЧНИХ ОСОБИСТІСНИХ РИС KON-2006).....	102
Пенькова О.І. ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ: ЦІННІСНИЙ АСПЕКТ.....	114
Потапчук Н.Д. АКТИВІЗАЦІЯ РОБОТИ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ЩОДО ОБ'ЄКТИВНОСТІ ТА СВОЄЧАСНОСТІ ВИСВІТЛЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ.....	119



Сагайдак А.Н. АРХЕТИПИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ И ИХ АДАПТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В КОНТЕКСТЕ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ГЛУБИННОЙ ПСИХОЛОГИИ.....124

Тітова К.В. РЕЗУЛЬТАТИ ЗАСТОСУВАННЯ СЕМАНТИЧНОГО ДИФЕРЕНЦІАЛА ДЛЯ ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ СТРАХІВ.....130

СЕКЦІЯ 2 ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Андрійчук І.П. ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТИЛІВ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ.....136

Брюховецька О.В. ЗВ'ЯЗОК РЕГІОНУ, ДЕ ЗНАХОДИТЬСЯ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД, З ОСОБЛИВОСТЯМИ СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ КЕРІВНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....141

Журавель А.В. ІНТЕРВІЗІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ.....147

СЕКЦІЯ 3 ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Євдокімова О.О., Посохова Я.С. ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ЗАТРЕБУВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ.....153

Московченко В.В. ПРОБЛЕМА ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ДЕВІАНТНИХ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ ЗАКОРДОННИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.....159

СЕКЦІЯ 4 МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Попелюшко Р.П. ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ТА ДІАГНОСТИКА ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У КОМБАТАНТІВ.....164

Шпортун О.М. ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ В ПСИХОТЕРАПІЇ.....169

CONTENTS

SECTION 1

GENERAL PSYCHOLOGY. PSYCHOLOGY OF PERSONALITY

Ampleyeva O.M. APPLICATION FEATURES PSYCHROPHILE PROGRAM TO INCREASE THE LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS.....	7
Bashmakova O.V. EVENT AND PHENOMENON OF SOLITUDE AT HUMAN SCIENCES: THE PROSPECTS OF PROBLEM-SYMBOLIC APPROACH.....	12
Brygadyr M.B. PECULIARITIES FUNCTIONING OF HUMAN BRAIN.....	19
Volodarskaya N.D. PROSPECTS FOR METHODS OF THE DIALOG PSYCHOTHERAPY APPLICATION IN CONDITIONS OF SOCIAL TRANSFORMATIONS.....	24
Hajiyeva A.H. SOME DISCUSSIONS ABOUT THE VALUE ORIENTATIONS OF MODERN YOUTH.....	30
Hayduchyk P.D. COPING-RESOURCES OF SEPARATION ANXIETY OF PERSONALITY: THEORETICAL PROBLEM EXPLICATION	37
Gant E.E., Malik Ya.K. THE USE OF SINGING AS CONTROL METHOD OF KICKBOXERS' PSYCHOLOGICAL OPERATION.....	42
Gurbanova N.Sh. EXPERIMENTAL STUDY OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION RUSSIAN DISPLACED PERSONS IN AZERBAIJAN.....	47
Demchuk O.A. LOCUS OF CONTROL IN THE PERSON SELF-CONCEPT AS COGNITIVE DETERMINANTS OF CHOOSING COPING STRATEGIES.....	53
Dzvinchuk Yu.V. SPECIFICITY STYLES OF SELF-REGULATION OF CONDUCT NURSES WITH DIFFERENT LEVELS OF PROFESSIONAL MOBILITY.....	59
Kazibekova V.F. SELF-ATTITUDE AS FACTOR OF THE SERVICE WORKERS' INTERPERSONAL RELATIONS.....	65
Kashlyk Yu.I. PHENOMENON OF PERSONALITY'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS AN OBJECT OF SCIENTIFIC RESEARCH.....	70
Kondratyuk S.M., Linkevich I.W. FAMILY EDUCATION AS AN IMPORTANT CONDITION OF CHILD'S PERSONALITY FORMATION.....	75
Korniyenko I.O. "LIVING SPACE" IN CATEGORICAL APPARATUS OF PSYCHOLOGY....	79
Lisovenko A.F. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INDIVIDUALS EXPOSED AND NOT EXPOSED TO ENVY.....	85
Markova I.V. PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF NEGATIVE FUNCTIONAL STATES OF SPECIALISTS ON AN EXAMPLE OF METALLURGICAL PRODUCTION.....	91
Nezhelchenko O.I. PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL SELF-CONSCIOUSNESS OF FUTURE SPEECH THERAPISTS.....	96
Orlov O.V., Lobanov I.Yu. DIAGNOSING NEUROTICISM (UKRAINIAN TRANSLATION AND APPROBATION OF NEUROTIC PERSONALITY QUESTIONNAIRE KON-2006).....	102
Penkova O.I. THE PROBLEM OF SELF-REALISATION: VALUES ASPECT.....	114
Potapchuk N.D. REVITALIZATION OF THE WORK OF MEDIA OBJECTIVITY AND TIMELINESS OF INFORMATION COVERAGE IN EMERGENCY SITUATIONS.....	119
Sagaydak A.N. ARCHETYPAL PROTECTION OF PERSONALITY AND ADAPTIVE POTENTIAL IN THE CONTEXT OF THE HISTORY OF DEPTH PSYCHOLOGY.....	124
Titova K.V. RESULTS OF ASSESSMENTS FOR SEMANTIC DIFFERENTIAL INDIVIDUAL PERSONALITY CHARACTERISTICS EXPERIENCING EXISTENTIAL FEARS.....	130



SECTION 2 ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY

Andriychuk I.P. TYPOLOGICAL FEATURES OF STYLES OF ADMINISTRATIVE ACTIVITY OF CIVIL SERVANTS.....	136
Bruhovetska A.V. THE DEPENDENCE OF REGIONAL LOCATION OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS ON THE DEVELOPMENT OF SECONDARY SCHOOL PRINCIPALS' PROFESSIONAL TOLERANCE.....	141
Zhuravel A.V. INTERVISION AS A MEAN OF PREPARATION OF PSYCHOLOGISTS TO PROFESSIONAL ACTIVITY AND CAREER ADVANCEMENT.....	147

SECTION 3 LEGAL PSYCHOLOGY

Ievdokimova O.O., Posokhova Ya.S. PSYCHOLOGICAL STUDY OF THE DEMAND FOR PROFESSIONAL POLICE OFFICERS.....	153
Moskovchenko V.V. THE PROBLEM OF RESILIENCE OF DEVIANT ADOLESCENTS IN THE CURRENT FOREIGN PSYCHOLOGICAL RESEARCHES.....	159

SECTION 4 CLINICAL PSYCHOLOGY

Popeliushko R.P. MAIN CRITERIA AND DIAGNOSTICS OF PTSD IN A COMBATANT.....	164
Shportun O.M. THE STUDY AND USE OF HUMOR IN PSYCHOTHERAPY.....	169

СЕКЦІЯ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.923.35

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОРОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Амплеєва О.М., к. психол. н.,
старший викладач кафедри психології
Чорноморський державний університет імені Петра Могили

У статті розглядається проблема підготовки майбутніх психологів. Для вдосконалення цієї підготовки пропонується застосування спеціальної психорозвивальної програми з метою підвищення рівня емоційного інтелекту студентів-психологів. Визначено особливості застосування й основні складові спеціальної психорозвивальної програми.

Ключові слова: емоційний інтелект, психологічна проблема клієнта, невербальний потік інформації, інструменталізація прийомів емоційного інтелекту, невербальні сигнали, емпатія, емоційна саморегуляція.

В статье рассматривается проблема подготовки будущих психологов. Для совершенствования данной подготовки предлагается применение специальной психоразвивающей программы для повышения уровня эмоционального интеллекта студентов-психологов. Определены особенности применения и основные составляющие специальной психоразвивающей программы.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологическая проблема клиента, невербальный поток информации, инструментализация приемов эмоционального интеллекта, невербальные сигналы, эмпатия, эмоциональная саморегуляция.

Ampleyeva O.M. APPLICATION FEATURES PSYCHOPHILE PROGRAM TO INCREASE THE LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

In the article the problem of preparation of future psychologists. To improve this training proposes the use of special pejoratively program to increase the level of emotional intelligence of students-psychologists. Defined application features and main components pejoratively special programs.

Key words: emotional intelligence, psychological problem of the client, non-verbal flow of information, manipulation techniques, emotional intelligence, non-verbal cues, empathy, emotional self-regulation.

Постановка проблеми. Проблема вдосконалення професійної діяльності психологів на основі більшого задіяння емоційного інтелекту є складною проблемою системного вивчення ролі емоційного інтелекту в професійних діях фахівця, психологічних закономірностей емоційного функціонування особистості, особливостей його реалізації у взаємодіях різних типів, психофізіологічних аспектів переживань почуттів, передумов якості емоційного розпізнання проблем, вербалізації почуттів і знаходження засобів адекватного впливу на емоційно-чуттєву сферу людини з боку психолога. Саме психолог здатен допомогти особистості розібратися в її внутрішніх емоційних проблемах, розкрити свій внутрішній потенціал і, можливо, власний прихований емоційний інтелект, що надалі забезпечить самостійне вирішення людиною своїх психологічних проблем [1].

Ступінь розробленості проблеми. Останніми роками сучасна вітчизняна пси-

хологічна теорія і практика збагатилася новими ідеями та підходами як загально-теоретичного, так і прикладного напрямів щодо аналізу особистості практичного психолога в процесі професійної діяльності (Г.О. Балл, О.Ф. Бондаренко, М.И. Боришевський, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, Н.І. Пов'якель, О.П. Саннікова, Н.В. Чепелева) [2].

Уведення поняття емоційного інтелекту в психологічний тезаурус сприяло інтенсивному зростанню кількості досліджень, спрямованих на операціоналізацію емоційно-інтелектуального конструкту (І.М. Андреева, О.І. Власова, Г.Г. Гарскова, Д. Карузо, Д.В. Люсін, Дж.Д. Майер, Е.Л. Носенко, Р. Робертс, П.С. Саловей), дослідження адаптивних функцій і адаптаційного потенціалу емоційного інтелекту (І.Ф. Аршава, Р. Бар-Он, М.А. Бреккет, Н.В. Коврига, Т.М. Кумскова, В.В. Овсянникова, Г.В. Юсупова), виявлення зв'язку між складовими емоційного інтелекту й лідер-



ськими, управлінськими якостями (Д.Д. Гастелло, Д. Гоулман, В.М. Єрмаков, А.В. Мітлош, А.С. Петровська), розвиток емоційного інтелекту і його складових (М.О. Манойлова, М.А. Нгуен, О.М. Приймаченко, К. Саарні). Однією з перспективних галузей дослідження емоційного інтелекту також є сфера освіти (Е. Аронсон, М.О. Манойлова) [1].

Мета статті – розглянути основний зміст програми психологічної підготовки з підвищення рівня емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу. Теоретичне й емпіричне вивчення проблеми емоційного інтелекту надало можливість узагальнено переглянути його роль у структурі практичної роботи фахівця з психології, істотно розширити й поглибити застосування емоційного інтелекту шляхом використання спеціальної психорозвивальної програми з навчання майбутніх психологів конкретних технік психолого-консультативної і психотерапевтичної взаємодії зі значним посиленням використання конструктивного потенціалу процесів емоційного інтелекту.

Спеціальна психорозвивальна програма в організаційно-педагогічному розумінні складається з кількох частин: лекції, практикуми, тренінги, тестовий тренінг, самостійна робота. На відміну від загальної моделі фахової підготовки, у якій домінує теоретична підготовка, запропонована нами спеціальна підготовка містить акцент на індивідуальний досвід, формування майже автоматичного розпізнання невербальних сигналів, майстерне ситуативно-динамічне використання інформації в межах каналів емоційного інтелекту для реконструкції, моделювання й вирішення проблеми клієнта.

Призначення лекцій з проблеми емоційного інтелекту полягає в досягненні студентами достатнього рівня загальної орієнтації в інформації та розбудові системного бачення структури, проблем та інструментів психологічної роботи.

Програма теоретичної психологічної підготовки з використання технік емоційного інтелекту містить таку тематику лекційної форми спеціальної підготовки:

- «Теоретичні основи і психофізичні закономірності невербальної й вербальної взаємодії людей»;
- «Екстралінгвістична й паралінгвістична система сигналів у ході вербальної взаємодії»;
- «Просторово-часові системи невербальних сигналів особистості»;
- «Оптико-кінетична система невербальних сигналів»;

- «Невербальний потік сигналів психофізичного й емоційно-чуттєвого стану, особистісних стратегій рівня особистої енергії»;

- «Емоційний інтелект як інструментальне доповнення раціонального інтелекту в ході практичної роботи психологів»;

- «Базові структури психолого-консультативної і психотерапевтичної роботи й галузі використання емоційного інтелекту в практичній роботі»;

- «Імовірнісна модель діагностики характеристик особистості за комплексними невербальними сигналами»;

- «Психологічний і корекційний вплив на основі невербальних сигналів і вербальної взаємодії»;

- «Базові риси, акцентуації й патології та їх невербальні кореляти»;

- «Системний синтетичний підхід до реалізації психологічної роботи на основі технік емоційного, раціонального інтелекту та ключових методів і прийомів ключових напрямів сучасної психотерапії»;

- «Спеціалізовані аспекти й ризику професійної інволюції застосування емоційного інтелекту в психологічній роботі».

Серія практикумів у складі психорозвивальної програми має виконати особливе завдання початкової апробації окремих технік емоційного інтелекту в умовах групової роботи. Таке призначення практикумів зумовлене тим, що процес емоційного інтелекту повною мірою можна реалізувати лише в парній взаємодії, а присутність стороннього спостерігача й тим більше великої кількості студентів-спостерігачів істотно викривляє невербальну поведінку, наприклад, двох осіб, котрі реалізують психотерапевтичну бесіду. Ефекти фасилітації та інгібіції внаслідок сторонньої уваги унеможливають контроль потоку власної свідомості, викликають ефект шоу-самоподачі й, безумовно, виключають щирість переживань, наприклад, особи, яка прийшла за допомогою до психотерапевта.

Отже, призначення практикуму – апробація зовнішньої схеми, структурної послідовності дій психолога, що стосуються загальної логіки консультування, роботи з типовими проблемами, а також схем дій в окремих техніках взаємодії для передання їх на самостійне тренування чи для роботи в парних тренінгах без свідків.

Програма практикумів містить такі теми:

- «Апробація певної послідовності універсальної логіки психологічної і психотерапевтичної взаємодії із клієнтом»;
- «Апробація просторово-часових систем сигналів в індивідуальних і групових формах взаємодії»;

– «Апробація ключових моделей і стратегій особистості в групових та індивідуальних взаємодіях методом дискусійного зіткнення»;

– «Апробація екстралінгвістичних і паралінгвістичних сигналів у парних взаємодіях»;

– «Апробація кластерів жестів, що мають близький сенс невербального змісту»;

– «Апробація базових мімічних сигналів емоцій, почуттів, команд і станів»;

– «Апробація базових сигналів рук без руху й із використанням руху»;

– «Апробація базових сигналів голови, корпусу, сидючи, стоячи й під час руху по приміщенню»;

– «Апробація структур технік тимчасової динаміки процесу раціонального інтелекту методом медитативних та інших психологічних вправ»;

– «Апробація комплексних сигналів базових рис особистості»;

– «Апробація комплексних сигналів особистостей, що мають інтенсивні рівні акцентуації»;

– «Апробація схеми проведення психологічної консультації з мотивуванням змін для осіб, котрі не потребують втручання психотерапевтичного рівня»;

– «Апробація технік невербального впливу, надання команд якоріння тощо»;

– «Апробація технік емпатичного проникнення, емоційного розуміння, установлення контакту, означення рольових позицій «клієнт» і «психолог» тощо»;

– «Апробація технік впливу для модулювання напруження й розслаблення клієнта (стиль мовлення, вправи, гумор тощо)»;

– «Апробація базових психологічних технік вербального впливу з акцентуванням уваги на модулюванні вимовляння й ефектах стилів вербальних висловів»;

– «Апробація ключових невербального індикаторів особистісних позицій і емоційно-чуттєвих станів з акцентом на використанні змісту сигналів тіла для продовження спілкування»;

– «Апробація повного репертуару модулаторів власного невербального потоку з акцентом на розвитку вміння виділяти ключові елементи речення різними способами».

Тренінг умінь, що становлять цілісну систему технік емоційного інтелекту, – це ключова форма спеціальної психологічної підготовки, яка спрямована на формування інтерпретаційних автоматизмів невербальних сигналів, миттєвого використання невербальної інформації для підтримки спілкування, зміни його напрямку, а також як приводу для корекційного впливу.

Найбільша складність тренінгової форми роботи – необхідність багаторазового повторення невербальних сигналів, що є єдиним способом досягнення майстерності їх практичного миттєвого використання. Численні повтори потребують значної професійної мотивації студентів, які помилково вважають, що для професійності достатньо лише інформованості про невербальні сигнали. Без тренінгової автоматизації теоретична інформація забувається майже на 90%, що унеможливує використання техніки емоційного інтелекту [3].

Тренінг складових психологічних технік у межах розробленої нами програми спеціальної психологічної підготовки складається з модифікованих під цільову проблему відомих психотехнічних ігор і різноманітних психологічних практик за такими темами:

– психотехнічна вправа «дзеркало» груповий варіант;

– психотехнічна вправа «дзеркало» парний варіант;

– пантомімічний супровід вербального виступу партнера;

– пантомімічна розповідь без слів про події, обставини, стосунки тощо (у парах, перед групою);

– відреагування ключових кластерів жестів у парах;

– розпізнання й вербалізація базових мімічних виявів у парах;

– розпізнання й вербалізація жестів рук у парах;

– розпізнання й вербалізація голови, тулуба в парах;

– розпізнання й вербалізація жестів стоячи й у переміщеннях у парах;

– розпізнання й вербалізація екстралінгвістичних сигналів у парах;

– розпізнання й вербалізація просторових сигналів у парах;

– розпізнання й вербалізація часових сигналів у парах;

– розпізнання й вербалізація емоційних станів у парах;

– розпізнання й вербалізація щирості чи нещирості в парах;

– вправа з невербального надання команд, пропонування, натяку, мотивування тощо.

– вправа з відпрацювання всіх фаз психотерапевтичної бесіди;

– вправа із застосування різної вокалізації при здійсненні різних методів психологічного впливу;

– вправа з входження в медитативний стан спокою, розслаблення;

– вправа з розвитку впевненості в собі та невербального його вияву;



- вправи з віддзеркалення дихання;
- вправа з настройки й емпатичного проникнення для відчуття образів, емоцій і думок людини;
- вправа з метафоричного аналогового мислення в ході спілкування на довільну тему;
- вправа на основі техніки слухання;
- вправа на основі техніки постановки питань різних типів;
- вправа на управлінні тривалістю пауз у власному мовленні;
- вправа на акцентування елементів речення засобами вокалізації;
- вправа на тонізацію;
- вправа на релаксацію з наступною тонізацією;
- вправа з вияву виключно жіночих жестів, невербальних сигналів і вербальних модуляторів;
- вправа з вияву виключно чоловічих жестів, невербальних сигналів і вербальних модуляторів;
- вправа з емпатії при спостереженні людини, що мислено читає цікавий невідомий текст (спроба відтворити зміст);
- вправа з реалізації типової для чоловіків моделі спілкування, заснованої на цілях, розумінні ділової прагматичної взаємодії;
- вправа з реалізації типової для жінок моделі спілкування, заснованої на демонстрації почуттів, вимоги спільного їх переживання, з реалізації потреби вислуховування спільного вибору дій, узгодження в часі;
- вправа із цілісного моделювання жіночих стратегій «привабливості», «захоплення стратегій «привабливості»», «захоплення уваги», «маркетингової позиції» тощо;
- вправа з цілісного моделювання чоловічих стратегій «силового протистояння», «провокаційного виклику», «боротьби за статус» тощо;
- вправа з цілісного моделювання в парах схеми психологічної роботи з особами депресивного типу;
- вправа з цілісного моделювання в парах схеми психологічної роботи з особами розгальмованого типу;
- вправи з виклику в клієнта ресурсного стану і стимулювання самостійного вирішення власних проблем;
- вправа з техніки генерації гумористичних реплік, історій на основі формальних прийомів гумору;
- вправа «позитивне мислення» – генерування позитивних інтерпретацій у відповідь на будь-які негативні ситуації чи стимули;
- вправа з моделювання психологічної й терапевтичної взаємодії з випадковою людиною як підготовка до самостійної роботи.

Дійсно цінним досвідом психотерапевтичної взаємодії з використанням технік емоційного інтелекту є виконання самостійної роботи з індивідуального спілкування з випадковими особистостями, котрі потребують психологічної допомоги, та наступний аналіз невербальних і емоційно-чуттєвих аспектів співбесіди незалежно від ефекту такої роботи.

Самостійна робота включає такі завдання: 1) щотижня проводити за моделлю психологічної чи психотерапевтичної взаємодії коротку (до 30 хвилин) розмову й надати тренеру короткий звіт на вимогу; 2) «вистежити» й узагальнити типові фактори переживань, психологічних страждань і негараздів у доступній популяції осіб; 3) виявлення в собі психологічної проблеми та мислене діалогічне її опрацювання за схемою психотерапевтичної взаємодії з розмовою із собою в позиції від третьої особи; 4) медитативна вправа 10–15 хвилин кожен день в умовах тиші.

Особливою формою психорозвивальної програми, спрямованої на інтегрування раціонального й емоційного інтелектуальних процесів, є тестування знань невербальних сигналів у трьох формах: 1) бланкова форма, що містить серію пунктів з відповідності, наприклад, жесту й емоційного змісту, який він несе; 2) парна форма, де один студент за планом демонструє жест, а інший його вербалізує для виявлення обсягу вивчених невербальних сигналів; 3) комп'ютерне тестування знання жестів, які демонструються на екрані в картинках і словами, що дає змогу автоматизувати контроль обсягу знань студентів про невербальні сигнали.

Завершальною формою спеціальної психорозвивальної програми з використання емоційного інтелекту є індивідуальна робота студента з тренером для вияву вразливих місць у його знаннях, уміннях, станах, життєвій ситуації з корекційним консультативним втручанням.

Висновки. Отже, результати теоретичного й емпіричного вивчення проблеми внеску та ролі емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності психологів були реалізовані в психорозвивальній програмі з розвитку в студентів складових емоційного інтелекту з урахуванням закономірностей і особливостей феномена емоційного інтелекту, а також виявили значний потенціал подальшого вдосконалення технологій психологічної і психотерапевтичної взаємодії на основі більш широкого використання фахівцем емоційного інтелекту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амплеева О.М. Основні принципи застосування емоційного інтелекту в ході фахової підготовки майбутніх психологів / О.М. Амплеева // Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. Серія «Педагогіка і психологія». – Вип. 7. – Одеса : Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», 2012. – С. 101–105.
2. Амплеева О.М. Сутність та особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів / О.М. Амплеева // Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць. – Херсон : ХДУ, 2010. – Ч. 1. – 2010. – С. 17–19.
3. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с.
4. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности / О. Филатова // Персонал. – 2000. – № 5 – С. 100–103.
5. Baron R. The emotional quotient inventory (EQI): Technical manual / R. Baron. – Toronto : Multy – health systems, 1997. – 340 p.
6. Gardner R.W., Jackson D.N. & Messick S.J. Personality organization in cognitive controls and intellectual abilities // Psychol. Iss., 16. Goleman D. Emotional intelligence. – N.Y. : Bantam Books, 1997. – 353 p.
7. Robert K. Cooper, Ayman Sawaf. EQ inteligencia emocionalna w organizacji i zarzadzaniu / K. Robert. – Warszawa, 2000. – 423 s.



УДК 130.123.1:364.274

ЯВЛЕНИЕ И ФЕНОМЕН ОДИНОЧЕСТВА В ГУМАНИТАРНЫХ НАУКАХ: ПЕРСПЕКТИВА ПРОБЛЕМНО-СИМВОЛИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Башмакова Е.В., к. психол. н.,
доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин
Одесский торгово-экономический институт
Киевского национального торгово-экономического университета

В статье осуществлено различение одиночества как явления жизни и феномена бытия, эмпирического понятия и философской категории. Приведены аргументы для рассмотрения одиночества как подлинной проблемы человека. Представлен проблемно-символический подход как методология для понимания и исследования одиночества как проблемы.

Ключевые слова: одиночество, проблема, подлинная проблема, онтология, проблемно-символический подход.

У статті здійснено розрізнення самотності як явища життя й феномена буття, емпіричного поняття та філософської категорії. Наведено аргументи для розгляду самотності як достотної проблеми людини. Представлено проблемно-символічний підхід як методологію для розуміння й дослідження самотності як проблеми.

Ключові слова: самотність, проблема, достотна проблема, онтологія, проблемно-символічний підхід.

Bashmakova O.V. EVENT AND PHENOMENON OF SOLITUDE AT HUMAN SCIENCES:
THE PROSPECTS OF PROBLEM-SYMBOLIC APPROACH

The distinction between Solitude like a life event and existential phenomenon, empirical concept and philosophical category is accomplished in the article. Problem-Symbolic approach is presented like a form of implementation of the Understanding Thinking, synthesis of various discursive practices and cooperation of various epistemological strategies, that are adequate for understanding and research of the problem of Solitude as the real problem of a Person and Humanity.

Key words: solitude, problem, genuine problem, ontology, Problem-Symbolic approach.

Постановка проблемы. Тема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы философов, мыслителей, ученых, писателей и простых людей. В целом концепт «одиночество» закреплен в культуре как характеристика индивидуального состояния человека в различные периоды его жизни и как символ специфического положения человека в мире вообще.

Однако эпохи кризиса (общественного, морального и метафизического) предъявляют повышенные требования к индивиду, обществу и культуре в целом. Многие вопросы, уже нашедшие свое место в индивидуальном, общественном и научном сознании как относительно определенные по форме и содержанию, в меняющихся обстоятельствах обнаруживают себя как не имеющие однозначного ответа, описываемые противоречиво, требующие привлечения не существовавших ранее инструментов анализа и решения, вплоть до создания иной методологии и выработки нового способа мышления. Так явление обретает статус проблемы, и Николай Бердяев говорит о «глубоком духовном одиночестве современного человека» и называет его основной проблемой личности и философии человеческого существования [1, с. 267, 273].

Таким образом, необходимо различение одиночества как явления жизни и феномена бытия, эмпирического понятия и философской категории, а также концептуализация его как подлинной проблемы человека и человечества, что определяет актуальность исследования, заведомо не претендующего на полноту и завершенность.

Степень разработанности проблемы. Проблемное поле, в рамках которого рассматривается тема одиночества, очень широко. Различные аспекты одиночества становятся предметом таких отраслей научного и философского знания, как психология, психиатрия, социология, философская антропология, социальная философия, этика. Тем не менее, такое многостороннее знание об одиночестве ограничивается констатирующе-описательным уровнем, и каждая дисциплина исследует «свое» одиночество, редуцируя его к явлениям биологического, психологического, социального или культурного порядка [4, с. 37].

Различные философские течения и психологические школы рассматривают одиночество то как единственно возможную основу человеческого бытия (Н. Бердяев, Ж.П. Сартр, Х. Ортега-и-Гассет, Э. Леви-

нас, Б. Мюскович и др.), то как социальную проблему, следствие развития современных общественных сил (М. Вебер, М. Бубер, К. Ясперс, Э. Фромм), то как противоестественное для человека состояние, патологию и проявление слабой приспособляемости личности (Л.Э. Пепло, Д.Д. Валлерштейн, М. Кларк, З. Рубин, Р.С. Вейс и др.). Отсюда и невозможность «договориться о терминах», и такое множество определений одиночества, и кажущаяся противоречивость самого явления [5].

Но скорее это проблема несогласованности теоретического и эмпирического знания об одиночестве, что проявляется в противоречии между, с одной стороны, пониманием одиночества как объективного и онтологически неустранимого модуса существования, а с другой – трактовкой его как психологической проблемы частного существования, возникающей или обостряющейся в конкретном социальном контексте и требующей преодоления.

Связь между очевидно различными подходами к одному предмету, по нашему мнению, может быть понята не как противопоставление, а как диалектическое единство, выражаемое через соотношение понятий «явление» и «феномен». С другой стороны, интеграция этих взглядов возможна при рассмотрении одиночества как проблемы и определении методологической позиции, открывающей возможность ее анализа и понимания, что и определило цель статьи.

Изложение основного материала.

Следуя традиции феноменологической онтологии М. Хайдеггера, мы различаем понятия «феномен», «явление» и «видимость» («кажимость»), трактуя явление как способ обнаружения феномена, форму, в которой феномен явлен человеку. Феномен (в том числе феномен одиночества) – результат субъективного осмысления реальности, который, аккумулируя субъективные представления и смыслы, является вместе с тем конституирующей основой объективного человеческого существования, способом данного существования. Явления очевидны наблюдателю, эмпирически опознаваемы, феномены же постигаются посредством рефлексии его многообразных «срезов» (явлений), выявления их детерминант и детерминант их специфического восприятия и оценки [10, с. 28–31].

М. Хайдеггер определяет явление как нечто, дающее знать о чем-то другом. Так, одиночество как явление дает знать об отступлении Другого, покинутости, внешнем конфликте с миром, но при этом не раскрывает сущности феномена одиночества, упускает ряд его существенных признаков.

В свою очередь, видимость – это нечто, принимаемое не за то, что есть на самом деле, и которое не есть то, за что себя выдает [10, с. 30–31]. Явление и видимость имеют своим основанием феномен, являются его знаками, но не исчерпывают и не объясняют его. Явления всегда очевидны наблюдателю, поскольку, по утверждению М. Хайдеггера, они есть «предметы эмпирического разглядывания» [10, с. 28]. Таким «разглядыванием видимого» занимаются многие прикладные науки (психология в первую очередь), различая одиночество, изоляцию и уединение и полагая, что одиночество имеет некий специфический внутренний контекст [6].

В целом одиночество как явление сводится к следующему: индивид не может найти необходимый ему эмоциональный отклик в процессе общения и, как следствие, испытывает одиночество.

Ситуативно одиночество понимается как продукт содержания структуры «человек-мир», как количественная и качественная характеристики контактов, в данной связи рассматривается как часть душевного опыта и переживается как чувство. Для субъекта оно обнаруживает себя на двух уровнях восприятия: 1) на уровне чувств как переживание, 2) на уровне рефлексии как данность сознанию представления о своей отдельности, уникальности и единственности [9]. Соотношение этих уровней дает несколько возможных комбинаций: 1) первично одиночество только переживается, но не осознается; 2) одиночество и переживается, и осознается; 3) одиночество не переживается, но может выступать предметом рефлексии.

На первом уровне одиночество – переживание, комплексное и острое чувство, не осознаваемое субъектом и не являющееся предметом его рефлексии. Очевидно, что этот уровень обнаружения, явления одиночества разворачивается в предметно-чувственном мире, принадлежит сущему, онтическому порядку и, соответственно, осуществляется онтическим субъектом в регистре онтического же мышления [10, с. 15–19]. Такое явление находится в предметном поле эмпирической психологии. Второй уровень – переживания и осознание одиночества – может быть соотнесен с онтико-онтологическим регистром бытия, доступен вопрошающему субъекту и интересен теоретической психологии с ее научным аппаратом и университетским курсом. Одиночество как предмет рефлексии находится за пределами эмпирического понимания одиночества как переживания в психологическом



смысле. Это требует перехода на онтологический уровень бытия [10, с. 316–323], разработки концепции бытийного понимания одиночества и соответствующего способа мышления, даже не теоретического, а философского. Именно на данном уровне одиночество может быть познано как феномен.

На онтическом уровне сознания циркулируют обыденные представления об одиночестве и «самоочевидные» выводы о нем. Именно такое истолкование становится основой самовосприятия индивида, конструирования моделей его взаимодействия с миром, социумом. Среди стереотипов обыденных представлений об одиночестве [4, с. 71] существуют следующие: 1) отождествление понятий «одиночество», «одинокый образ жизни» и «уединение»; 2) однозначно негативная оценка одиночества как несчастья, наказания, патологии, устранение которых желательно и возможно; 3) интенсификация контактов как способ преодоления одиночества; ситуативный, случайный характер одиночества.

В большинстве работ на тему одиночества сама проблема формулируется узко, в рамках частнопредметных задач и методик. Соответствующие цели эмпирических исследований – установление степени явления одиночества в индивидуальном существовании и социальной реальности, обозначение его причин, поиск ситуативных и личностных коррелятов одиночества и путей его преодоления.

Теоретическое «видение», соотносимое с вопрошанием на онтико-онтологическом уровне, предопределяется оптикой, через которую происходит взглядывание в одиночество, то есть концепцией личности, психики или общества, избранной исследователем.

Психоаналитический подход к пониманию одиночества подчеркивает влияние внутриличностных факторов и видит его истоки в личной истории индивида (фактической и субъективной). В классическом психоанализе одиночество рассматривается как патологическое явление, следствие разочарования, нарушения адаптации и причина избрания невроза как стратегии компенсации своего «пристрастия» к одиночеству. В современной психоаналитической теории одиночество рассматривается как следствие рассогласованности психодинамических процессов – идентификации и обособления [8, с. 94].

Одиночество рассматривается как нормативная характеристика, побочное следствие происходящих в обществе социальных изменений (социологическое

направление); конструкт сознания, результат осознания индивидом несоответствия между желаемым и достигнутым уровнями собственных социальных контактов (когнитивный подход); результат комбинированного воздействия личностного и ситуативного факторов, нормальная реакция индивида на дефицит социальных взаимодействий, удовлетворяющих основным социальным запросам личности (интеракционистский подход). В других подходах к одиночеству как явлению оно рассматривается как знак человеческой «самости», сообщающий человеку, кто он в этой жизни (феноменологический); результат неудовлетворения базовой потребности индивида в доверительных, душевных отношениях с другими людьми вследствие поверхностности межличностных контактов (приватный); механизм обратной реакции, сигнал неблагополучия функционирования системы «индивид-группа» (общесистемный подход) [7, с. 49–56].

Итак, при рассмотрении проявлений (видимости) одиночества очевидно, что это состояние возникает тогда, когда отсутствуют контакты с окружающим миром и другим человеком или когда они по той или иной причине оказываются проблематичными. Так тема взаимоотношений человека с человеком становится ключевой проблемой одиночества, вокруг которой разворачивается поиск, размышления и интерпретации исследователей, внутри которой ищут и причины этого состояния, и выходы из него.

В силу практически однозначной оценки одиночества как явления негативно-го, являющегося и фактором деструкции (в отношении и психики, и социального порядка), и её признаком, сама проблематизация одиночества разворачивается в пространстве рекомендаций по его преодолению. И большая часть эмпирических и даже теоретических подходов к исследованию одиночества как проблемы частного существования, возникающей или обостряющейся в конкретном социальном контексте, ориентирована в перспективе на обнаружение эффективных способов его преодоления или, как минимум, компенсации или облегчения его наиболее болезненных проявлений.

Определенный шаг в понимании одиночества как явления и приближении к познанию его как феномена делают гуманистическая и экзистенциальная психология.

В гуманистическом подходе одиночество понимается как необходимый этап внутреннего переосмысления, самопознания и/или общего принципа человеческо-

го бытия, потребность в одиночестве рассматривается как нормальная, абсолютно необходимая человеку, стремящемуся к самопознанию, самосовершенствованию и самоактуализации [8, с. 110].

Согласно экзистенциальной модели, основанной на философии экзистенциализма, все люди изначально и конечно одиноки. Одиночество – «самосознательное осознание» собственной изоляции, имманентное человеческой психике, поэтому преодолеть его невозможно. «Суета одиночества» и одиночество истинное, экзистенциальное различаются и противопоставляются. Беспокойство по поводу одиночества, соотносимое с онтическим уровнем существования, рассматривается как защитная реакция личности – бегство от главных вопросов человеческого бытия и принятия ответственных «бытийных» решений, что выглядит как стремление к установлению новых контактов, попытка проводить больше времени в якобы плодотворном общении с другими людьми. Истинное одиночество порождается преимущественно опытом столкновения с пограничными экзистенциальными ситуациями, которые человек вынужден переживать и осмысливать в одиночку [3, с. 103–119]; экзистенциальные переживания могут вывести человека на самого себя и раскрыть ему истину: подлинное бытие есть изначально и принципиально одинокое, а все общественные формы существования – не более чем вторичные наложения. Так, вне углубленного опыта истинного одиночества невозможно обрести истинное самосознание.

В экзистенциальной онтологии М. Хайдеггера феномен, в отличие от видимости и явления, есть то, что есть «себя-в-себе-самом-показывающее» [10, с. 28–32]. Тогда феномен имеет «раскрывающее» значение по отношению к сути, к самому бытию, и для человека не существует другого способа понимания и познания бытия, кроме как посредством феноменов.

Феномен нуждается для своего выявления в сложных операциях мышления, т. е. в опосредовании. И философии, изучающей невидимое (феномены), представленное в видимом – поступках, вещах, языке, традициях (явлениях), удастся преодолеть противоречие между теоретическим и эмпирическим способами мышления. Диалектика объективного (всеобщего) и субъективного (форм частного переживания, степени и способа явленности), характеризующая феномен одиночества, с необходимостью ставит вопрос о выявлении данной универсальной сущности одиночества, проецируемой на все частные случаи.

Тема одиночества не принадлежит исключительно современной эпохе, но, будучи предметом философской мысли в течение многих столетий, она обретает статус самостоятельной проблемы только в XX в.

Феномен одиночества является многомерным и рассматривается в философии в следующих аспектах [3, с. 109–115]: 1) одиночество-бездомность – неопределенность роли и смысла человеческого пребывания в мире; неприкаянность человека в бесконечности; отсутствие предустановленной гармонии человека с миром (Б. Паскаль, С. Кьеркегор, Ф. Ницше, М. Бубер, экзистенциалисты); 2) одиночество-неслиянность – изначально и неодолимая обособленность существования «Я» от других существований (феноменология, экзистенциализм); 3) одиночество-ответственность – «обреченность» каждого человека на самостоятельный выбор образа действия, невозможность переложить ответственность за свой выбор на другого (Ж.-П. Сартр, экзистенциализм); 4) одиночество-уединение – добровольное избегание контактов с другими людьми, преследующее цель сосредоточиться на каком-то деле, предмете, самом себе (Г. Торо, трансцендентализм).

Наиболее влиятельная философская позиция основывается на констатации онтологической заданности одиночества в подлинно человеческом бытии, его неизбывности и «непоправимости». Такое понимание лежит в основе философской антропологии и экзистенциализма, представляющих одиночество как имманентное, без акцента на оценочность, состояние индивида, связывая его с отсутствием predetermined сущности человека, следовательно, с перманентной ситуацией выбора, совершаемого в одиночку [4, с. 97–103].

С позиций экзистенциализма одиночество связано с самим существованием человека, является продуктом структуры «человек-мир», то есть неизменным, постоянным свойством человека. Вычленение субъектного Я, рождение самости означало разрыв природного континуума, иноположение субъекта по отношению к внешнему миру. Человеческая самость, таким образом, стала одной из сторон метаопозиции Я-Другое. Современная философия в своей диалогической версии придает Другому статус базового образования, без которого невозможны идеи «коммуникативного существования»: «со-бытие с Другим» Ж.-П. Сартра, «бытие-с» М. Хайдеггера, «бытие-друг-с-другом» Л. Бинсвангера, «Я – это Другой» Ж. Лакана и др. Другой



необходим для того, чтобы целостно постичь все структуры своего бытия, бытие-для-себя отсылает к бытию-для-Другого, и Я обнаруживает себя как одинокого только вступая в отношения с Другим [6].

Сам факт такого неослабного внимания к теме одиночества, во-первых, характеризует его как константу мироощущения человека, а во-вторых, указывает на то, что одиночество выражает специфику человеческого существования и составляет важнейшую характеристику человеческого бытия. Из приведенного нами, безусловно, неполного обзора видно, что подходы, взгляды и понимания одиночества (как явления и феномена) множественны и во многом противоречивы. Очевидно, что одиночество – «вопрос, не имеющий однозначного решения», то есть практическая, научная и философская «проблема» [12, с. 201].

Одиночество само по себе как отделённость, выделенность субъекта объективно и не представляет проблемы. Трагедия одиночества в том, что оно переживается не только как осознанная онтологически заданная оппозиция «Я-Другое», но и как непреодолимый импульс к снятию данной оппозиции; как драматическое противоречие между конечностью физического существования и возможностей человека и бесконечностью его притязаний, стремления к осознанию своих границ и к выходу за эти границы, потребности в утверждении самости и идентификации с какой-либо общностью. В таком случае, в силу противоречивых интенций, одиночество предстает как проблема конкретного субъекта и человечества в целом. То есть, одиночество как страдание осознанной непричастности возникает тогда и оттого, что вместе с отделением от «другого», вычленением из целого субъект сохраняет стремление к снятию этой первичной оппозиции, партиципации, воссоединению с целым, восполнению себя до целого – мира или общности. И в данном смысле одиночество предстает как проблема подлинная, поскольку она причиняет страдание, требует выбора между ценностными альтернативами, от которого невозможно уклониться и который нельзя никому делегировать, а возможность ее разрешения связана с трансцендированием субъекта [2, с. 19].

Итак, определив одиночество как подлинную проблему и следуя системно-мыследеятельностному подходу Г. Щедровицкого, «надо перестать смотреть на объект и его исследовать, а обратиться к средствам своего анализа, видоизменить и трансформировать понятия» [12, с. 201]. Подобный пересмотр требует формиро-

вания специфической исследовательской позиции, сочетающей возможности различных гносеологических стратегий, и методологии исследования, предполагающей синтез различных дискурсивных практик.

Обращение к феноменологическому методу (Г. Гадамер, Э. Гуссерль, М. Хайдеггер) имеет целью выявление сущностного ядра феномена одиночества в аморфной совокупности явлений одиночества, обнаруженных и истолкованных обыденным сознанием и эмпирическими науками.

Применение системно-структурного подхода, включенного в СМД-методологию (системно-мыследеятельностный подход Г. Щедровицкого) [11, с. 364], позволяет согласовать достижения внеучного, частного и философского знания (которые, соответственно, рассматривают одиночество как видимость, явление и феномен), а также использовать методологические преимущества при рассмотрении одиночества и связанных с ним концептов и категорий и как структуры, и как процесса.

Подходом, адекватным для исследования экзистенциально-социальной природы одиночества, следует признать психоаналитический метод. Так, драматический конфликт между двумя модусами существования человека – общностью и одиночеством, а также неоднозначность смысловых значений одиночества в контексте человеческого существования могут быть поняты через классическую психоаналитическую метатеорию (З. Фрейд). Одиночество же как страдание осознанной непричастности – следствие со-бытия с Другим (Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, Л. Бинсвангер), и потому оно является исключительной возможностью сингулярного «расщепленного» (нецелостного) субъекта, модель понимания которого предлагает структурный психоанализ Ж. Лакана.

Ставя вопрос о способе существования одинокого субъекта, философия придаёт одиночеству онтологический статус, причем «человек одинок дважды»: феномен одиночества возникает из онтологической отделённости человека от мира и субъекта – от Другого. Онтологический статус одиночества воплощается в следующих модусах: 1) оно имеет феноменальную природу, поскольку предполагает субъекта, которым оно переживается и осознается; 2) это комплексное состояние, предполагающее переживание, понимание и рефлексии; 3) одиночество может быть описано как интенциональное отношение (сознание одинокого субъекта направлено, с одной стороны, на себя и представлено как внутренний опыт переживания

собственной отдельности, с другой стороны, на Другого) [6]. Такой способ мыслить одиночество, по сути, является следствием Dasein-аналитического подхода (М. Хайдеггер), поскольку, делая предметом своего мышления собственное одиночество, субъект предстает как сущее, которое обладает способностью вопрошать о бытии, реализует свою сокровенную способность понимать бытие вообще.

Герменевтическая методология (В. Гумбольдт, В. Дильтей, М. Хайдеггер, Г.-Г. Гадамер) обеспечивает изучение многообразных интерпретаций феномена одиночества приемами не понятийного, но понимающего мышления.

Онтологическая герменевтика как рефлексия перечисленных подходов порождена проблемой понимания как такового (его причин, критерия и смысла) и «ставит вопрос об авторской инстанции понимания как онтологической его предпосылке» [2, с. 123], то есть открывает возможность истолкования субъекта как автора своего одиночества посредством его «произведения» [2, с. 160].

Кооперация перечисленных подходов и систем (в частности в отношении одиночества) может быть реализована посредством идентификации проблемы и постановки задачи в рамках проблемно-символического подхода (И. Винов, В. Стрига). Проблемно-символический подход «рассматривает любую проблемную ситуацию: 1) из перспективы онтологической герменевтики, 2) в экзистенциальном пределе самой возможности субъекта мыслить проблемную ситуацию из самой проблемы, 3) в регистре символического мышления как дефицит символического порядка и возможность прояснения онтологического законодательства» [2, с. 124–126].

Признание онтологического статуса феномена одиночества, понимание его как подлинной проблемы человека и анализ через проблемно-символический подход означает отказ от традиционной формулировки проблемы одиночества как проблемы его преодоления, на наш взгляд, ошибочной и бесперспективной, и открывает возможность рассмотрения его в качестве условия становления человека.

Таким образом, из изложенного выше можем сделать следующие **выводы**:

1. Противоречие между пониманием одиночества как объективного и онтологически неустраиваемого модуса существования и трактовкой его как психологической проблемы частного существования отражает несогласованность теоретического и эмпирического знания об одиночестве.

2. Одиночество может быть рассмотрено на трех уровнях бытия: на онтическом – как проявление (эмпирическая психология), онтико-онтологическом (теоретические науки) – как явление, онтологическом (философии) – как феномен.

3. В психологии, в силу практически однозначной оценки одиночества как явления негативного, являющегося и фактором деструкции (в отношении и психики, и социального порядка), и её признаком, проблематизация разворачивается в пространстве рекомендаций по его преодолению.

4. В философии наиболее полное понимание одиночества как многомерного феномена основано на констатации онтологической заданности одиночества в подлинно человеческом бытии, его неизбывности и «непоправимости».

5. Понимание одиночества как подлинной проблемы человека (в отличие от видимости, явления и феномена одиночества) требует сочетания возможностей различных гносеологических стратегий и синтеза различных дискурсивных практик.

6. Адекватными подходами, проясняющими феномен одиночества, являются феноменологический метод, системно-мыследейательностный подход, классический и структурный психоанализ, Dasein-аналитика и онтологическая герменевтика, кооперация которых реализуется в рамках проблемно-символического подхода (И.Е. Винов, В.В. Стрига).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бердяев Н.А. Философия свободного духа / Н.А. Бердяев. – М.: Республика, 1994. – 480 с.
2. Винов И.Е. Онтологический статус символической функции: от гуманитарных наук и психодинамической терапии – к онтологической герменевтике и проблемно-символической методологии / И.Е. Винов. – К.: Випол, 2015. – 233 с.
3. Демидов А.Б. Феномены человеческого бытия / А.Б. Демидов. – Минск: ЗАО Издательский центр «Экономпресс», 1999. – 180 с.
4. Денисова Т.Ю. Одиночество как экзистенциально-социальный феномен: дисс. ... канд. филос. наук: спец. 09.00.11 / Т.Ю. Денисова. – Новосибирск, 2008. – 197 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dslib.net/soc-filosofia/odinochestvo-kak-jekzistencialno-socialnyj-fenomen.html>.
5. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена / О.Б. Долгинова // Прикладная психология. – 2000. – № 4. – С. 28–36.
6. Корнющенко-Ермолаева Н.С. Онтологический статус одиночества: опыт феноменологического описания / Н.С. Корнющенко-Ермолаева // Известия Томского политехнического университета. – 2011. – Т. 319. – № 6. – С. 110–116. – [Электронный ресурс]. – Режим



доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/ontologicheskiiy-status-odinochestva-opyt-fenomenologicheskogo-opisaniya>.

7. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества / С.Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2005. – 196 с.

8. Корчагина С.Г. Психология одиночества : [учебное пособие] / С.Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2008. – 228 с.

9. Тихонов Г.М. Феномен одиночества: экзистенциальный аспект / Г.М. Тихонов // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – Тамбов : Грамота, 2013. – № 1 (27) : в 2 ч. –

Ч. I. – С. 183–186. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.gramota.net/materials/3/2013/1-1/47.html.

10. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер : пер. с нем. В.В. Бибихина. – СПб. : Наука, 2006. – 452 с.

11. Щедровицкий Г.П. Мышление. Понимание. Рефлексия / Г.П. Щедровицкий. – М. : Наследие ММК, 2005. – 800 с.

12. Щедровицкий Г.П. Путеводитель по методологии организации, руководства и управления : [хрестоматия] / Г.П. Щедровицкий – М. : Дело, 2003. – 474 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://gtmarket.ru/laboratory/basis/3344>.

УДК 159.91

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ЛЮДИНИ

Бригадир М.Б., к. психол. н.,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Тернопільський національний економічний університет

У статті описано особливості генерування та вияву на фізіологічному рівні альфа-, бета-, тета-, гама- й дельта-ритмів головного мозку; визначено шляхи оптимізації функціонування логічного та інтуїтивного інтелекту шляхом тренування й контролю генерування хвиль головного мозку.

Ключові слова: головний мозок, ритми головного мозку, інтелект, інтуїція, біологічний зворотній зв'язок.

В статье описаны особенности генерации и проявления на физиологическом уровне альфа-, бета-, тета-, гамма- и дельта-ритмов головного мозга, определены пути оптимизации функционирования логического и интуитивного интеллекта путем тренировки и контроля генерирования волн головного мозга.

Ключевые слова: головной мозг, ритмы головного мозга, интеллект, интуиция, биологическая обратная связь.

Brygadyr M.B. PECULIARITIES FUNCTIONING OF HUMAN BRAIN

This article describes the features of the generation and display of a physiological level of alpha-, beta-, teta-, gamma- and delta-rhythms of the brain; the ways of optimization of logical and intuitive intelligence, training and monitoring by generating brain waves.

Key words: brain, rhythms of the brain, intelligence, intuition, biological feedback.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство ставить перед людиною завдання, вирішення яких потребує максимального задіяння всього інтелектуального потенціалу, як логічного, так й інтуїтивного. На функціонування головного мозку впливає людський досвід і довкілля, у якому відбувається становлення та розвиток особистості. Останніми роками науковці виявили пластичні властивості в роботі неокортиксу, які завдяки тренуванню здатні значно підвищити ефективність пізнавальної активності, розвинути творчий потенціал, подолати психоемоційні розлади, забезпечити особистісний розвиток і можливість долати різноманітні психічні й соматичні захворювання.

Головний мозок безперервно генерує певну комбінацію ритмів, які визначають стан свідомості. Їх дослідження та вивчення особливостей появи дасть змогу виявити методи й техніки тренування, завданням яких є виникнення контролю та самоконтролю людини у виробленні хвиль відповідних частот.

Ступінь розробленості проблеми. Особливостям функціонування головного мозку людини присвячено багато праць зарубіжних дослідників: А. Вайз, В. Венгара, Р. Поу, Е. Томпсона, Дж. Хардта. Вони виокремили та описали ритми, які виробляє головний мозок, визначили методи й техніки ефективного контролю та організації функціонування головного мозку людини.

Мета статті – дослідити теоретичні й прикладні підходи вивчення особливостей

функціонування головного мозку людини, визначити шляхи та методи вдосконалення функціонування півкуль головного мозку.

Виклад основного матеріалу. Володіння людиною інтелектом уважається найголовнішою здатністю, яка робить її істотою розумною, поміщає її на найвищій щабель еволюційного розвитку й покладає на неї великі сподівання щодо її діянь у довіллі, яке її оточує. Ефективність інтелектуальної та мисленнєвої діяльності визначається багатьма чинниками, один із яких є здатністю керувати входити в потрібні стани свідомості. Останніми десятиріччями ХХ ст. на Заході стали активно розробляти різноманітні прийоми й техніки, завдання яких – розвиток інтелекту, підвищення творчого потенціалу, зняття психоемоційного напруження, покращення фізичного та психічного здоров'я. У підсумку це досягнення оптимального стану мозкової активності, який дасть змогу підвищити продуктивність людської діяльності, покращить взаємодію з оточенням.

Головний мозок виробляє електричні частоти різного типу, що визначаються психічним станом людини. У психофізіології вони називаються ритмічною активністю мозку. Хвилі мають два показники: амплітуда й частота. Перший є величиною електроімпульсу, який вимірюється в мікрвольтах. Другий – це швидкість зміни хвиль, вимірюється в циклах за секунду (герцах). Досліджуючи електроенцефалограми роботи головного мозку науковці виділили 4 (деякі



5) типи хвиль. Комбінація цих хвиль визначає, у якому стані знаходиться інтелект і свідомість людини.

Зазвичай у пересічної дорослої людини можна спостерігати генерування двох типів хвиль (бета-, дельта-), решта виявляються дуже рідко і втрачають свою значимість, причиною цього є встановлені в суспільстві парадигми навчання та виховання. Традиційно соціум від людини вимагає раціональності й учить її діяти логічно. Так, здійснивши аналіз багатьох навчальних теорій, можна з упевненістю стверджувати, що головна мета всього освітнього процесу – накопичення інформація та ефективно, раціональне її використання. Усе має приносити прибуток, матеріальний зиск. Натомість вияв емоцій має бути завжди стриманими, не варто демонструвати спонтанність і дивакуватість, так не прийнято в суспільстві.

Науковці, аналізуючи електроенцефалограми головного мозку, визначили такі хвилі: найбільш повільні – це дельта-хвилі (від 0 до 4 циклів у секунду); тета-хвилі (трохи швидші) (4–7 циклів у секунду); альфа-хвилі (8–13 циклів у секунду); бета-хвилі (13–40 циклів у секунду); найшвидші гама-хвилі (25–70 циклів у секунду) [6]. Найбільш дослідженими є перших чотири типи хвиль.

Дельта-хвилі найбільш повільні, спостерігаються в станах глибокого сну або повної коми. При цьому організм виробляє найбільше гормону росту, активізуються процеси самовідновлення та самозцілення [3]. Такі хвилі переважають у дітей до 1 року, вони виробляються правою півкулею, виникають у центральних і фронтальних кіркових ділянках головного мозку.

Останні дослідження енцефалограм головного мозку вказують на можливість появи дельта-хвиль у стані бадьорості людини, вони реєструються поряд із альфа-хвилями. Таке одночасне генерування мозком хвиль двох типів спостерігається, коли людина використовує у своїй практиці медитативні техніки. Наявність дельта-хвиль бадьорості вказує на унікальні можливості людини, її спроможність впливати через думки на фізичну реальність.

Тета-хвилі реєструються в стані переходу від бадьорості до дрімоти, виробляються правою півкулею головного мозку. Також вони можуть сигналізувати про приступ епілепсії, указувати на новоутворення в головному мозку, супроводжувати процеси творчості. У такому стані відбувається швидке відновлення організму після важких перенавантажень. Особливого типу тета-хвилі притаманні високодуховним людям, практикам із медитацій. Досліджуючи процеси творчості, науковці акцентують

увагу на тому, що тета-хвилі сигналізують про те, що в такі моменти відбуваються продуктивні мисленнєві процеси, результатами яких є винаходи [3].

Тета-хвилі є межею між свідомим і підсвідомим, що відкриває можливості розкриття й реалізації внутрішнього потенціалу кожної людини. При контролюванні тета-станів актуалізуються здібності до самозцілення, навчання та особистісного зростання.

Активізація тета-хвиль має позитивні й негативні наслідки. До перших належать такі: зняття стресу; зменшення відчуття тривоги, неспокою; відкриваються можливості відновлення та зцілення тіла, свідомості; зміцнення імунної системи; відчуття комфортного перебування в довіллі; відновлення позитивних емоційних відчуттів і переживань; підсилення інтуїтивного мислення; установлення зв'язків із підсвідомістю, тим самими активізація процесів творчості та глибинної духовності; програмування підсвідомості, активізація самонавіювання й самогіпнозу; активізація здібностей до навчання, збільшення обсягу засвоєння інформації; покращення довгострокової пам'яті.

Переважаання активності тета-хвиль головного мозку може спричинити такі негативні наслідки: розлади концентрації уваги, сонливість, туманність у свідомості, нелогічність мислення; можливе занурення в депресію; поява відчуття апатії, байдужості до життя; виникнення гіперактивності, яка супроводжується відсутністю самоконтролю; високий ступінь навіюваності не лише до позитивних, а й негативних настановлень.

При генеруванні тета-хвиль значно активізується пам'ять, особливо довгострокова, відкривається шлях до підсвідомості, має місце інсайт.

У 1908 р. австрійський психолог Ханс Бергер відкрив альфа-хвилі головного мозку, упродовж 10 років він приховував своє відкриття, так як пов'язував цей вид хвиль із екстрасенсорними здібностями. Продовжуючи вивчення функціонування головного мозку, він установив, що люди, які переживають тривожність, не здатні генерувати альфа-хвилі [2; 6].

Альфа-хвилі генеруються в таламусі, правій півкулі, переважають у дітей до 13 років, з'являються тоді, коли людина перебуває в стані сенсорного спокою, і потребують великого притоку крові до головного мозку. Коли людина заплушила очі, зорові аналізатори прямо не знервуються, а у свідомості постають образи, з її потиличної ділянки реєструють хвилі альфа-ритму. Науковці висунули багато гіпотез щодо того, чому за відсутності іннервації зорового

аналізатора в людському мозку відтворюються зорові образи при частоті 8–13 коливань у секунду. Такі хвилі мозок генерує в стадії бадьорості, коли людина не напружується й відчуває розслаблення. Під час реєстрації таких коливань люди описують свій стан як легкість, спокій, задоволення, щастя, також спостерігається зростання творчого потенціалу та IQ. Усі практики медитації спрямовані на досягнення генерування мозком альфа-хвиль. Вироблення мозку такого ритму значно збільшує відчуття умиротворіння, благополуччя, підвищує розумову й пізнавальну активність, продуктивність праці, знижує рівень тривоги, покращує сон, зміцнює імунну систему [2].

Дослідники вважають ці хвилі станом креативності та вияву геніальності, відбувається розширення свідомості й з'являється натхнення. Альфа-хвилі вказують на оптимальний стан головного мозку, саме тоді нервова система здатна до саморегуляції та самовідновлення. Тренування мозку до генерування альфа-хвиль дає змогу значно підвищити здатність сприймати велику кількість інформації, розвинути абстрактне мислення, забезпечує зв'язок свідомості з підсвідомістю.

На фізіологічному рівні генерування альфа-частот характеризується низкою позитивних характеристик: на 70% покращується кровообіг головного мозку, пришвидшуються відновлювальні процеси в організмі, загострюється інтуїція, з'являється можливість перепрограмування свідомості, зникає безсоння, напруження, шкідливі звички. В альфа-стані людський організм виробляє гормони задоволення, які сприяють зменшенню болю, відповідають за позитивне налаштування на життя, відчуття щастя, радості.

Наукові дослідження вказують, що в людей, які досягли в східних єдиноборствах рівня майстра, переважає генерування альфа-хвиль. Саме в такому стані швидкість м'язової реакції в десятки разів вища, аніж у звичному стані.

Останніми роками дослідники ритмів головного мозку виокремили ще одну групу хвиль, яка посідає місце між альфа- й тета-хвилями, вони виникають у діапазоні 7–9 хвиль за секунду, отримали назву «мю-хвилі», або «тальфа-хвилі» [6]. Їх реєстрації спостерігається при здоровому стані свідомості та активації інтуїції, вони значно знижують стан безпричинного гніву, тривоги.

Частота мю-хвиль збігається зі значеннями резонансу Шумана (7, 83 хвилі за секунду), ним фізики називають явище, яке утворюється з електромагнітних хвиль

низьких частот між поверхнею Землі й іоносферою [5]. Якщо частота хвиль головного мозку збігається з частотою резонансу Шумана, відбувається одночасне заспокоєння і стимуляція першого. Збільшується здатність до концентрації уваги, активізуються інтелектуальні здібності, пізнавальна активність, з'являється хороший настрій. Мю-хвилі вказують на момент гармонії людини з Усесвітом.

Проте активізація мю-хвиль має бути свідомою та керованою, у зворотному випадку спостерігається дисфункція уваги, афективні розлади, депресія, хронічна втома. Також варто зауважити, що люди, які страждають на аутизм, не здатні генерувати цей вид хвиль, тому можна висунути гіпотезу, що саме ці ритми відповідають за соціальні навички контактування.

Генерування бета-хвиль відбувається в стані бадьорості, коли людина виконує звичні буденні справи, які потребують уваги та мислення. Також такий ритм притаманний стану тривожності, хвилювання, переживання стресу, негативного мислення, суму, гніву, ворожості. Бета-ритми виробляються в лівій півкулі й сигналізують про високу активність мозку [3]. Кількість бета-хвиль значно зростає під час розмов, виконання маніпуляцій із речами матеріального світу, навчальної діяльності. Як результат у мозку зростає швидкість обробки та засвоєння інформації, рівень активності всього організму, загострюється відчуття, збуджується нервова система, зникає сонливість. Значно знижується генерування бета-хвиль, коли людина виконує м'язові навантаження, займається фізичною працею. На рівні організми бета-хвилі спричинюють підвищення кров'яного тиску і прискорення обміну речовин.

Швидкий темп сучасного суспільства робить бета-хвилі переважаючими в роботі головного мозку. Вони легко стимулюються енергетичними речовинами: кавою, чаєм, енергетичними напоями й іншими стимуляторами. Якщо період роботи головного мозку у швидкому ритмі довгий, то виникає перенавантаження та напруження. В організмі включаються захисні механізми, частота ритмів знижується до дельта- й тета-хвиль. Як наслідок, значно загальмовується свідомість людини, знижується працездатність, з'являється депресивний настрій, втома, втрачається життєва енергія.

Бета-хвилі мозок генерує, коли людина перебуває в стані мисленевого напруження, ретельно обдумує певну проблемну ситуацію, роздумує над її вирішенням. Бета-хвилі ефективні під час виконання ру-



тинних справ і виконання не дуже важливих завдань.

Гама-хвилі є найбільш швидкими, їх генерують обидві півкулі одночасно, реєструються при одночасному виконанні людиною різних видів діяльності. Вони значно активізують пам'ять і забезпечують швидкість виконання мисленневих операцій. Реєструється цей ритм у двох випадках: під час швидкого сну та перебування в бадьорому стані. Великий сплеск гама-хвиль спостерігали в монахів, які тривалий час займались медитацією співпереживання [6].

Кожен стан свідомості є однією з комбінацій хвиль головного мозку. Науковці сперечаються щодо того, які ритми є ведучими і які варто навчати людей генерувати. У 70-ті рр. ХХ ст. панувала думка, що визначальну роль відіграють альфа-хвилі, у кінці 1990-х рр. переконували, що безпосередній вплив на свідомість спричинюють тета- й дельта-хвилі, інші стверджують, що потрібно досліджувати бета-хвилі. Ще інші дослідники установили ієрархію ритмів мозкової активності й розмістили хвилі в такому порядку: бета-, альфа-, тета-, дельта- [3, с. 12–13]. Підсумувавши численні дослідження електроенцефалограм головного мозку, можна стверджувати, що жодна із хвиль головного мозку не є ведучою, вони мають бути наявні всі, але відображаються у певній комбінації.

Анна Вайз зазначає, що схеми хвильової активності головного мозку є індивідуальними для кожної людини, незалежно від того, що відбувається у свідомості людини [3, с. 13]. Кожному психоемоційному стану відповідає певна послідовність генерації хвиль головного мозку, тільки за їх дослідження стає можливою довільна регуляція людиною власної мозкової активності.

Кількість інформації, яку сприймається людиною свідомо, надто обмежена, науковці стверджують, що вона здатна сприйняти потік не більше ніж 126 біт інформації в секунду, для розуміння співрозмовника достатньо 40 біт, решта людський мозок розподіляє на компоненти невербальної комунікації та роздумує, що відповісти [4]. Обсяг сприйнятого, який залишився поза увагою, накопичується у сфері підсвідомого. Математик Джон фон Нейман підрахував, що людський мозок здатний зберігати до 280 Ч 10¹⁸ біт інформації [4]. А швидкість виконання мисленневих операцій ще не вдалось визначити жодному приладові, у якому наявний штучний інтелект. Володіючи таким потенціалом, людина не знає, як ним скористатись. За різними дослідженнями, людина використовує власний мозок на 2–5% [6]. Тому завдання сучасної нау-

ки – дати людині такі техніки й методи, які повною мірою надали б їй можливість користуватись власним інтелектуальним потенціалом (логічним та інтуїтивним).

У стані бадьорості головний мозок генерує переважно бета-хвилі, це звичний пересічний стан свідомості для людини в буденному житті, вона виконує щоденні завдання, напружується для програмування, планування та організації своєї діяльності. Але при цьому абсолютно відсутнє генерування хвиль інтуїтивного рівня, відсутній зв'язок із підсвідомим і працює лише раціональна складова і, як наслідок, відсутня творчість, запал, захоплення. Така ситуація призводить до швидкої втоми, появи нервового напруження, психоемоційних розладів і неефективної діяльності. Коли організм утомлюється, він відключається й основні позиції займають дельта-хвилі, вони супроводжують сон, у якому відбувається відновлення. Решта ритмів головного мозку для дорослої людини втрачають цінність, і мозок часто залишається в межах функціонування цих двох частот.

Упродовж багатьох років людство інтуїтивно та науково шукало шляхи та методи активізації ритмів головного мозку. Якщо бета- й дельта-хвилі не потребують особливих тренувань і залежно від стану свідомості мозком генеруються мимовільно, то решта типів хвиль потребують тренування й довільного управління.

Томас Едісон створив власну методику активації головного мозку, він спав 4–5 год. на добу, занурювався в короткий сон, щоб відновити свої сили, знаходячись у стані напівбадьорості й напівсну, він робив свої геніальні відкриття (запатентував 1 000 винаходів). Через техніки релаксації його мозок генерував тета-хвилі, саме в такому стані в його свідомість приходили ідеї, які надалі стали науковими винаходами. Він зумів задіяти активно власну підсвідомість та інтуїцію.

Найоптимальнішим станом тренування генерування хвиль мозкової активності є стан релаксації й розслаблення. Саме в ньому мозок починає активно виробляти альфа-хвилі, які надалі створюють основу для появи тета-хвиль. А. Вайз, експериментально дослідивши особливості багатьох технік медитації та їх вплив на діяльність головного мозку, указує, що незалежно від культури та ідеології духовного самовдосконалення зміни в генеруванні хвиль однакові [3, с. 64]. У людини, яка перебуває в трансі, дві півкулі головного мозку активно виробляють альфа-хвилі, а в глибоких медитативних станах з'являються тета-хвилі. Останні встановлюють зв'язок із підсвідомо-

мим, а перші дають змогу запам'ятати інформацію, яка була отримана.

Для входження в стан трансу в різних культурах сформувались різні методи, до них належать медитація, молитва, концентрація свідомості, гіпноз, візуалізація, глибока релаксація, концентрація тощо.

Щодо альфа- й тета-хвиль, то людство винайшло здорові способи їх стимуляції та контролювання: синхронізація мозкових хвиль через використання прослуховування звуків певної частоти, вони примушують мозок підлаштовуватись і реагувати синхронно на почуте; прослуховування музики, вона сприймається правою півкулею, спонукаючи генерацію частот 4–7 Гц; медитація, яка сповільнює ритм роботи головного мозку; гіпноз або самогіпноз, вони сповільнюють ритм головного мозку та відкривають можливості доступу до підсвідомості, зменшують стрес; творча візуалізація сприяє активізації правої півкулі через відсутність сенсорного зорового подразнення; йога передбачає релаксацію й концентрацію.

Також в історії людства з'явилося багато способів нездорової стимуляції альфа- й тета-хвиль, до них належать такі: відсутність нормального сну, фізіологи дослідили, що саме за таких умов в організмі підвищується рівень гормону – кортизолу, який супроводжує стрес і старіння, тоді мимовільно мозок починає генерувати ритми 4–7 циклів у секунду; прийом седативного препарату валіуму, який медики призначають пацієнтам під час лікування стресу, паніки, тривоги; алкогольна залежність, у цьому випадку робота головного мозку стає цілковито загальмованою; уживання галюциногенних наркотиків, які знищують клітини мозку, провокують хворобливий вияв емоцій, здатні спричинити психоз.

Якщо головний мозок одночасно починає генерувати всі типи хвиль, то в людини загострюється сприймання (результат дельта-хвиль), з'являється творча наснага (тета-хвилі), вона перебуває в стані релаксу (альфа-хвилі), готова до активного мислення (бета-хвилі). Такі стани науковці називають по-різному: А. Вайз і М. Кейд – активний інтелект [3], Дж. Хард – розумне мислення [6], В. Венгер і Р. Поу – образне мислення [4].

Один зі способів управління генеруванням хвилями головного мозку є біологічний зворотній зв'язок. Така технологія ґрунту-

ється на комплексі дослідницьких процедур, у яких через послідовність зовнішніх сигналів-стимуляторів (зорових, тактильних, слухових тощо) розвиваються навички саморегуляції та тренування необхідних реакцій організму [1]. Під поняттям «біологічний зворотній зв'язок» розуміється реакція-відповідь на біологічні функції (температуру шкіри, м'язове напруження, шкірно-гальванічний рефлекс тощо). У разі використання вказаного способу людині потрібно навчитись відчувати свої реакції в тілі та зіставляти їх зі станами свідомості, в результаті завдяки тренуванням стане можливим контролювання роботи головного мозку.

Висновки. За останні роки досить детально науковці-нейрофізіологи описали особливості функціонування кори головного мозку. Попри це, багато питань залишаються закритими й недослідженими. Традиційно наукові пошуки закінчувались лише констатацією наявності електричної активності.

Кожен ритм мозку відображається у фізіологічному, психічному та духовних аспектах. Поеднання цих трьох сторін у єдиному руслі вивчення функціонування головного мозку дасть змогу розробити ефективні методики й техніки тренування та контролю генерування необхідних ритмів.

Детальне експериментальне вивчення функціонування головного мозку значно підвищить ефективність його роботи й розкриє можливості активізації логічного та інтуїтивного інтелекту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базанова О.М. Современная интерпретация альфа-активности электроэнцефалограммы / О.М. Базанова // Успехи физиологических наук. – 2009. – Т. 40. – № 3. – С. 32–53.
2. Богданов Н. Самозащита мозга человека / Н. Богданов // Наука и жизнь. – 1999. – № 5. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.nkj.ru/archive/articles/9190/>.
3. Вайз А. Вдохновение по заказу / А. Вайз – М. : Поппури, 2002. – 304 с.
4. Венгар В. Неужели я гений? / В. Венгар, Р. Поу [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://royallib.com/book/vengar_v/neugeli_ya_geniy.html.
5. Резонанс Шумана – влияние на человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://dokumentika.org/meditsina/rezonans-shumana-vliyanie-na-cheloveka>.
6. Хардт Дж. Искусство разумного мышления / Дж. Хардт. – Canada : Biocybernaut Institute of Canada, 2014. – 387 с.



УДК 156.9

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ДІАЛОГОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Володарська Н.Д., к. психол. н.,
 провідний науковий співробітник
 лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати
 Інститут психології імені Г.С. Костюка
 Національної академії педагогічних наук України

У статті проаналізовані наукові підходи до застосування гештальттерапії в індивідуальній та груповій формах роботи. Описані когнітивні, афективні, ціннісно-смыслові та комунікативно-діяльнісні механізми, що можуть бути використані в методах діалогово-феноменологічної терапії.

Ключові слова: самодетермінація, розвиток особистості, гештальттерапія, діалогово-феноменологічна модель.

В статье проанализированы научные подходы к применению гештальттерапии в индивидуальной и групповой формах работы. Описаны когнитивные, ценностно-смысловые и коммуникативно-деятельностные механизмы, которые могут быть использованы в методах диалогово-феноменологической терапии.

Ключевые слова: самодетерминация, развитие личности, гештальттерапия, диалогово-феноменологическая модель.

Volodarskaya N.D. PROSPECTS FOR METHODS OF THE DIALOG PSYCHOTHERAPY APPLICATION IN CONDITIONS OF SOCIAL TRANSFORMATIONS

The scientific approaches to application of the Gestalt therapy in the individual and grouped form of work have been analyzed in the article. The cognitive, axiological and communicative activity-related mechanisms have been described, which may be used in the methods of the dialog-phenomenological therapy.

Key words: self-determination, personality development, Gestalt therapy, dialog-phenomenological model.

Постановка проблеми. В умовах суспільних трансформацій виникає потреба в розробці нових і адаптації вживаних технологій психологічної допомоги сім'ям вимушених переселенців, бійців АТО. Виникає проблема верифікації нових технологій, що запозичені та розроблені для інших соціальних, культурних, економічних умов оточення особистості. Необхідною є адаптація технологій до вимог щодо психологічної допомоги людині, яка перебуває в певних життєвих кризових ситуаціях. Одним із більш впроваджуваних сучасних методів психологічної допомоги є діалогова психотерапія, що актуалізує потребу в дослідженні можливостей її застосування.

Аналіз останніх досліджень проблеми застосування новітніх технологій психологічної допомоги особистості в кризових ситуаціях актуалізує необхідність теоретичного обґрунтування психологічних механізмів, задіяних в процесі терапії. Дослідження теоретичних основ застосування гештальтпідходу проводиться в роботах зарубіжних і вітчизняних психологів (таких, як О. Калітєвська, Д. Леонтьєв, О. Моховіков, В. Лобанов, О. Любарєць, Н. Володарська та ін.) у сукупності різних методологічних принципів: визнання суспільно-історичної детермінації формування особистості,

генетичного принципу, принципу єдності свідомості та діяльності, особистості як суб'єкта активності тощо.

Актуально в дослідженні застосування методів гештальттерапії залишається ідея Л.С. Виготського про «соціальну ситуацію розвитку особистості», особливо в сучасних умовах адаптації особистості до змін, що відбуваються в її житті, в суспільстві, а також саме визначення «активного ставлення людини до соціального оточення» через «переживання», у якому, з одного боку, віддзеркалене середовище як предмет переживання, а з іншого – представлене ставлення особистості до зовнішніх умов.

Ставлення особистості до соціального оточення визначається через певний рівень розвитку усвідомлення нею дійсності, рівень аналізування та узагальнення. У працях вітчизняних психологів (таких як Л.І. Кондратенко, Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.М. Манилова, О.Ю. Чекстєре, Т.О. Суворова) увага приділяється визначенню умов відновлення особистісного ресурсу і подолання наслідків травматизації особистості в кризових ситуаціях [1]. Можливості застосування засобів гештальттерапії недостатньою мірою досліджені та потребують теоретико-методологічного обґрунтування.

Метою дослідження є аналіз можливостей застосування методів гештальттерапії в роботі з проблемами особистості в умовах сучасних трансформацій.

Завдання нашого дослідження:

1. Теоретико-методологічне обґрунтування методів гештальттерапії.

2. Визначення можливостей застосування засобів і технік гештальттерапії в індивідуальній та груповій гештальттерапії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з основних цінностей діалогової психотерапії є метод супроводу феноменів, що виникають під час терапії. Феномени розглядаються як факти свідомості, які належать полю контактування, а не тільки особистості з її змістом і структурою. Будь-які феномени, що виникають у процесі терапії (почуття, образи, уявлення, думки, бажання, певні вибори тощо) належать не клієнту і не терапевту, а процесу їхнього контактування. Вони з'являються та розвиваються на межі контакту.

Сутність психотерапії полягає в наданні феноменам, що виникають у процесі терапії, можливості жити своїм життям. Підтримка вітальності феноменів в контакті стає причиною терапевтично значущих трансформацій. Це знаходиться в позиції до ідеї, згідно з якою терапевтичний процес спрямовується наявною гіпотезою терапевта. Спираючись у діалоговій моделі психотерапії на теорію поля та феноменологію, можна констатувати в кращому разі безглуздість, а іноді навіть шкоду такого способу справлятися в процесі терапії з тривогою невизначеності. Якщо місце невротичного стремління до контролю посяде здатність дивуватися новим феноменам, що з'являються, і захоплюватися ними, то терапевтичний процес може дати учасникам набагато більше, ніж вони здатні очікувати. Це стосується повною мірою прагнення терапевта у певних ситуаціях терапії застосовувати заспокійливі інтерпретації.

Як свідчить аналіз наукових публікацій, інтерес до проблем застосування методів діалогово-феноменологічної моделі терапії протягом тривалого часу виявляють філософія, політологія, соціологія, соціальна психологія, педагогіка та чимало інших наук. Чи не найактивніше проблема досліджується практичними психологами.

Ступінь розробленості проблематики самодетермінації по-різному оцінюється дослідниками. Так, на думку О.С. Калітєвської, протягом останніх років предметом інтенсивного вивчення були методи гештальттерапії постмодерну, і багато їх особливостей досить докладно з'ясовані. Одним з розроблених теоретичних положень є

співвідношення понять «смысл – значення», «смысл – емоція», «наявність смыслу – усвідомленість». Ці співвідношення досліджувались О.М. Леонтьєвим, Д.О. Леонтьєвим. У концепції О.М. Леонтьєва смысл розглядається в трьох значеннях: «смысл – значення», «смысл – емоція», «наявність смыслу (осмысленість) – відсутність смыслу (безглуздість)». Саме емоція дає розуміння ставлення особистості до тих чи інших подій та ситуацій, а смысл – це вже те, що опосередковане значеннями, пізнанням себе і свого життя. Смысл – це емоція з думкою про себе і своє життя. Поняття «осмысленість» і «безглуздя» мають інше походження. Її витoki – поняття смыслоутворюючого мотиву. Тільки коли діяльність суб'єкту і взагалі хід подій розгортаються в напрямку реалізації смыслоутворюючих мотивів, тоді ситуація стає усвідомлюваною, інакше вона стає безглуздою.

У теорії діяльності емоція розглядається як певне відображення, що має особливий об'єкт (не зовнішня реальність, а ставлення її до потреб суб'єктів), особливу форму безпосереднього переживання, або так званого «емоційного забарвлення». Для К. Левіна поняття «психологічний світ», «життєвий простір», «життєвий світ» стають синонімічними. Опис життєвого простору, світу особистості в гештальтпарадигмі ведеться в декількох опосередкованих один одним прошарках. Перший фіксує умови буття: є блага або ні, є зв'язок між різними діяльностями або ні. Другий, хронотопний, переводить ці умови на мову просторово-часових визначень. Він опосередковує перехід від чисто буттєвого опису до феноменологічного, на якому прояснюється просторово-часова структуризація свідомості, що належить такому існуванню. Тут не ставиться питання про існування цієї свідомості, а вирішується питання про те, які б особливості були, якщо б це було можливим. Цей рівень описує свідомість, але не всю, а лише буттєвий її прошарок. Феноменологічний рівень – доподієвий, він задає лише умови руху диференційованих психологічних процесів, які окреслюються на психологічному рівні. Принцип «тут і тепер» складається в повній замкнутості структури на саму себе. Це, так би мовити, принцип «тут і тепер» в квадраті, який втрачає не тільки позитивний зв'язок з іншими сторонами простору і часу, але й навіть будь-яке протистояння йому.

Розглянемо методи в індивідуальній та груповій терапії.

Відновлення лінії часу через створення нової історії в діалозі з терапевтом, усвідомлення подій у минулому і перетворен-



ня їх на біографію, переживання подій минулого та дистанційне ставлення до них... Цей метод можна порівняти з вивільненням від «тиранії сьогодення», яка виникає під час так званої психалгії – гострої душевної болі. Так, при психалгії порушується баланс у співвідношенні часових періодів – теперішнього, минулого і майбутнього. Уявлення про єдність часу руйнується: головним чином сприймається період теперішнього, що відволікає людину від спогадів про минулий травматичний досвід, тобто, дезактивуючи такий досвід, можна завадити використанню усталених соціальних і адаптаційних навичок, критеріїв, настанов особистості, що зумовлено інтенсивністю негативного переживання.

Дослідження А.Г. Амбрумової цікаві тим, що показують: «віддалення» негативного болісного переживання теперішнього необхідно не тільки для осмислення майбутнього, але й для вільного використання минулого досвіду. У роздумах про своє життя в особистості відбувається вибір життєвого шляху, формування життєвого замислу, іноді болісного пошуку свого визнання та розчарування в ньому. Тому усвідомлення «просторових» ставлень особистості до кризової ситуації важливе для гармонізації її потреб, бажань, життєвих цілей.

Метод переживання травматичного досвіду в діалозі застосовується в гештальттерапії з метою переведення цих переживань клієнта в історію його біографії. В основу техніки покладений механізм відновлення лінії часу через створення нової історії, нарративу подій. Через реконструкцію життєвих подій, що травмували клієнта, проговорюються переживання і усвідомлюється часова перспектива життєвих змін. Важливою стає готовність особистості до терапевтичних інтервенцій. Детальний опис подій активізує механізм поєднання окремих спогадів, усвідомлення цілісної картини. Цей засіб спрямований на механізм цілісності сприйняття подій. Переживання травм через розповідь і діалог активізує відновлення образу Я, його цілісності. Витіснені переживання (агресія, гнів, злість, розгубленість і т. ін.) особистості, що викликають розбалансованість, мозаїчність спогадів, можуть перейти з підсвідомого у свідоме.

Технологія «Я і мій ресурс» передбачає відновлення особистісного ресурсу. Завдання для клієнта – зліпити, намалювати або описати свій ресурс. У цих технологіях задіяний механізм ідентифікації клієнта з бажаними особистісними характеристиками, яких йому бракує в кризовому стані. Пошук особистісних ресурсів

активізує появу нових життєвих стратегій, форм психологічних захистів і стратегій нападу, відбувається їх регуляція. Завдяки механізму дистанціювання від минулого травматичного досвіду відновлюється емоційний стан особистості, відбувається трансформація травматичного досвіду в біографічний. Принцип «тут і тепер» створює умову усвідомлення та прийняття власних потреб, бажань в новій історії, що активізує побудову нових життєвих цілей. Травматизація провокує повторення станів фрустрації за допомогою певних тригерів. Завданням терапії є виявлення, що саме викликає підвищення емоційної напруги і завдяки чому можливе її зниження. Одним із тригерів підняття емоційної напруги може стати індивідуальна таємниця, що руйнує діалог, взаємодію, довірливе ставлення до партнера, ускладнює (а часом унеможлиблює) діалог. Це створює перепони й у внутрішньо-особистісному, і в партнерському діалозі. Повноцінне спілкування, взаємодія передбачають стремління до максимальної відкритості. У цьому процесі відбувається боротьба за максимальне саморозкриття, самовираз із розкриттям всієї повноти його душі.

У діалозі людина проявляє себе в усій повноті часового і просторового вектору життя, причин і мотивів вчинків, планів і перспектив. Усі ці вектори окреслюють її життєву позицію, зміст її внутрішнього світу. Категорія цілісності ототожнюється у феноменологічній категорії смислу.

Життєві смисли в концепції О.М. Леонтьєва розглядаються в трьох значеннях, які задаються трьома позиціями: «смысл – значення», «смысл – емоція», «смысл як осмисленість – безглуздість (відсутність смислу)». У першому випадку смысл є похідною від фундаментальної позиції знання та стосунків, а значення – одиницею об'єктивного знання про дійсність. У другому випадку смысл – це суб'єктивне ставлення до дійсності. Перше значення категорії смислу абстрагується від конкретної форми його існування в свідомості. Друге – протиставлення смислу й емоції, у якому емоція – це безпосередньо прояв ставлення людини до тих чи інших подій, ситуацій, а смысл – це вже те, що опосередковано значеннями та взагалі пізнанням себе, свого життя. Смысл – це емоція зі смыслом, емоція, просвітлена думкою. Третє протиставлення (усвідомленість – безглуздість) має зовсім інакше походження. Його джерелом є поняття смислоутворюючого мотиву. Тільки коли діяльність суб'єкта і взагалі хід подій розгортається в напрямі реалізації смислоутворюючих мотивів, тоді ситуація є

усвідомлюваною, тобто має смисл, інакше вона стає безглуздою.

Причиною переривання діалогу може стати певна таємниця, що створює перепони в поясненні вчинків, планів, спогадів тощо. Якщо в діалозі з'являється таємниця, вона поступово проявляє себе з різних сторін, явно чи неявно. Таким чином, вона перетворюється на секрет, що суттєво змінює ставлення до потаємного (таємниця типологічно різниться від секрету тим, що в ній приховується і зміст, і сам факт її покриття, тоді як при секреті відомо, що щось приховується, але що саме – невідомо). Якщо відбувається подальше поглиблення спілкування, воно веде до повного розкриття таємниці.

У діалозі таємниця поступово викривається в певних формах (у формі інтимного визнання, загального входження в поле взаємодії людини). Катарсис сповіді та визнання визначається і в очищенні діалогу, перетворенні його з чужорідного на споріднений. Зберегти таємницю в обмеженій ізольованій індивідуальній свідомості можливо ціною відмови від істинного людського спілкування. В основу технологій гештальттерапії покладений діалог, а також переживання клієнта і терапевта в цьому діалозі. Під діалогом ми розуміємо процес динаміки ситуацій контакту двох – клієнта і терапевта, – у якому одна ситуація трансформується в іншу. Використання категорії діалогу дозволяє отримати уявлення про засоби організації контакту людини в різних контекстах поля. Використання в дефініції діалогу поняття «ситуації контакту» правомірне, оскільки процес контактування належить самій ситуації. При цьому ситуація контакту не може залишатися незмінною протягом тривалого часу.

Таким чином, діалог виступає процесом розвитку контакту, у якому відбувається процес переживання, він зберігає актуальними усі характеристики поняття контакту двох людей, їх присутність в житті одного. Якщо людина розриває контакт з іншими, з суспільством, то це розрив зі своєю сутністю. Людина перестає бути суспільною істотою, спустошеною і мертвою. Людина вступає в конфліктні переживання з суспільством, із самою собою, що породжує когнітивний дисонанс. Це провокує появу в особистості захисних механізмів пристосування: сублімацію, регресію, пригніченість, реактивні утворення, ізоляцію, заперечення, інтроєкцію, проєкцію, дефлексію. Навіть прояв турботи, ввічливості може бути «реактивними утвореннями», за допомогою яких особистість намагається захиститися від власних агресивних потягів. Методами

арт-терапії можна активізувати пошук особистісних ресурсів клієнта, застосовуючи різні вправи.

Вправа «Спогади на кінчиках пальців».

Ця вправа розрахована на відновлення чуттєвості клієнта через тактильні рецептори пальців рук. Наповнюються невеличкі ємкості (щоб в них можна було помістити пальці рук) різними сипучими матеріалами. Це можуть бути крупки, крохмаль, пісок, лушпиння від насіння, горіхів, боби какао, квасоля та інше. Завдання учасникам групи або в індивідуальній терапії: помістити пальці рук у кожну з цих мисочок, прислуховуючись до своїх відчуттів, переживань, вражень, спогадів, що виникають. Аналізуючи, проговорюючи ці враження та спогади, учасники терапії діляться ними з іншими. Ця вправа допомагає актуалізувати клієнтам власні потреби, бажання, цілі. Через відчуття пальців запускається механізм відновлення чуттєвості людини, пробуджується відчуття свого тіла. Ця вправа допомагає відновити спогади, у яких учасник переживає позитивні емоції, допомагає знаходити засоби релаксації, нові життєві смисли. З відгуків клієнта: «Відчуття від крохмалю на кінчиках пальців таке приємне, ніжне, скрипуче. Це мені нагадує сніг, м'якенькі сніжинки, хочеться ліпити снігову бабу». Учасники дивуються появі спогадів про дитинство, різні забави, веселощі, під час яких вони переживали щастя, безтурботність. Саме з появою цих спогадів, відчуттів, переживань відновлюється цілісність особистості з її минулим і майбутнім.

Важливим моментом в роботі з травмою є поєднання часових інтервалів життєвого шляху. Від мозаїчності спогадів минулого теперішнього учасники переходять до усвідомлення, систематизації подій, надання їм певного смислу, місця в їхньому житті. Через асоціації, що виникають під час вправи, учасникам легше вступати в діалог один з одним. Це допомагає взаємодії в групі, проходженню етапів становлення групи (від зближення до консолідації). Навіть етап конфронтації проходить у менш травматичних умовах. Учасники прояснюють своє ставлення через малюнки.

Вправа «Моя територія».

Коллективний малюнок території для кожного учасника групи. Роздаються фарби, олівці (обов'язково на один комплект менше, ніж кількість учасників), використовується великий папір (можна склеїти два або чотири формати А1 залежно від кількості учасників). Мета вправи – налагодження спілкування, відновлення стратегій взаємодії з іншими. Під час виконання завдання учасники домовляються про місце своєї



території на папері, про використання олівців, фарби, пензликів. Під час малювання виникає потреба в спілкуванні, домовленості з іншими, визначенні своїх потреб, знаходженні компромісів. Поступово розгортається спілкування, окреслюються власні потреби, люди прислуховуються до інших, їхніх проблем. Учасники корегують стратегії відстоювання власних потреб, форми домовленості з іншими, вміння зберігати власні границі (як особистісні, так і на малюнку). Під час малювання прояснюються можливості розміщення власної території на колективному малюнку (чи потрібні паркани, правила проходження через іншу територію, гостювання, масштаби території та інше). У цих обговореннях формуються стратегії дипломатії в переговорах із сусідами по території, можливості задовольнити власні потреби, враховуючи потреби сусідів.

Вправа «Мотузка спогадів».

Учасникам пропонується відобразити лінію свого життя на вузликах мотузки. Найважливіші події відмічаються зав'язуванням вузликів (різних за формою та розміром, також можна вплітати квіти, різнокольорові стрічки) залежно від позитивного чи негативного емоційного забарвлення життєвих подій. Метою вправи є поєднання спогадів різних подій, відновлення часового та просторового сприйняття подій. Це допомагає відновлювати переживання подій, дистанціювання ставлення до них і трансформацію з травматичного в біографічний досвід. В основу техніки покладений принцип нарративної експозиції (створення нової історії життя, реконструкція подій). Детальний опис подій допомагає людині в асиміляції переживань, вражень від кризових життєвих ситуацій у її життєву історію. Наратив подій відновлює лінії часу, поєднання уривків із минулого досвіду людини і теперішнього. Реконструкція подій відновлює переживання травматичних подій і прийняття їх як тих, що вже відбулися. Дистанціювання від цих подій надає особистості можливість побудови нових життєвих цілей і розробки стратегій їх досягнення. Ця вправа націлена на створення автобіографії клієнта з переживанням травматичного досвіду.

Висновки з проведеного дослідження. Терапевтичний процес спрямовується на встановлення здатності клієнта до контакту. Особистісні зміни, як і процес переживання, стають можливими лише за умови наявності контакту, у якому відбуваються терапевтично значущі зміни в діалозі клієнта і терапевта. Це передбачає відкритість один одному обох учасників цього процесу, наявність інтенції до контакту. Контакт виступає як ситуація та переживання, супутні

цій ситуації, у якій дві людини стають присутніми в житті один одного.

Методики, які використовуються в групах, спрямовуються на покрокову зміну життєвих смислів, системи ціннісних орієнтацій, усвідомлення власних бажань, можливостей їхнього досягнення. Короткочасні та довгострокові програми терапевтичних груп активізують засоби самовизначення: рефлексію (самоусвідомлення) переживань; порівняння свого актуального стану з образом своїх очікувань, цілей, досягнень; самоорганізацію власних переживань, що відновлюють особистісні ресурси. Методики враховують закономірності формування власного образу (внутрішнього) та іміджу (соціального образу), створення уявлення про себе, свого образу, яке відбувається в спілкуванні з навколишніми людьми, з природою, з іншими проявами реальності. Планування і ведення групи має бути з яким розумінням кінцевого результату.

Вправи підбираються з метою активізації самодетермінації розвитку особистості, відновлення чуттєвості, цілісності особистості. Відстежується динаміка відновлення травмованих здатностей особистості (спілкування, взаємодії, емпатії та інших), підбираються різні завдання. При цьому враховується, на якій стадії знаходиться те чи інше завдання в цей момент і на що спрямований кінцевий результат.

Першочерговою метою будь-якої групи є надання психологічної допомоги її членам. Задля цього необхідно одночасно використовувати ситуації, що виникають в групі, і весь час працювати таким чином, щоб група залишалась позитивним засобом допомоги (а не нейтральним або травмуючим оточенням). Цим визначаються допоміжні цілі на певних етапах розвитку групи (знайомство, контактування, зближення, конструктивне співробітництво).

Перспективним в дослідженні програм психологічної допомоги засобами гештальттерапії є застосування їх в умовах реабілітаційних центрів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асмолов А.Г. Некоторые перспективы исследования смысловых образований личности / А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Б.В. Зейгарник и др. // Вопросы психологии. – 1979. – № 4. – С. 35–46.
2. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса / Л.С. Выготский / Соч. в 6-ти томах. Вопросы теории и истории психологии. – М., 1982. – 520 с.
3. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи / Д.С. Витакер ; пер. с англ. В.П. Чурсина. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 432 с.

4. Володарська Н.Д. Активізація процесу самотворення методами групової терапії / Н.Д. Володарська // Проблеми гуманітарних наук : зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка / ред. кол. Надія Скотна (гол. ред.), І. Галян та ін. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка. – 2014. – Вил. 33. Психологія. – С. 17–28.
5. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту // Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / за ред. Н.В. Пророк. – Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. – 84 с.
6. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
7. Леонтьев Д.А. Значение и личностный смысл: две стороны одной медали / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – № 5. – С. 372–377.
8. Уиллер Г. Гештальттерапия постмодерна: за пределами индивидуализма / Г. Уиллер. – М. : Смысл ; ЧеРо, 2005. – 489 с.



УДК 159.921

НЕКОТОРЫЕ РАССУЖДЕНИЯ О ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЯХ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Гаджиева А.Х., докторант
кафедры социальной и педагогической психологии
Бакинский государственный университет

В статье анализируются некоторые аспекты ценностных ориентаций современной молодежи. Автор попытался проанализировать элементы человеческого общежития, в которых выражается сущность общечеловеческих нравственных ценностей.

Ключевые слова: молодежь, нравственность, ценность, ценностная ориентация, индивидуальная особенность.

У статті аналізуються деякі аспекти ціннісних орієнтацій сучасної молоді. Автор спробував проаналізувати деякі елементи людського співжиття, у яких виражається сутність загальнолюдських моральних цінностей.

Ключові слова: молодь, моральність, цінність, ціннісна орієнтація, індивідуальна особливість.

Hajiyeva A.H. SOME DISCUSSIONS ABOUT THE VALUE ORIENTATIONS OF MODERN YOUTH

The article analyzes some aspects of the value orientations of modern youth. The author tried to analyze some elements of human society, which expresses its essence universal moral values.

Key words: youth, morals, value, value orientation, characteristic.

*Не в том суть жизни, что в ней есть,
Но в вере в то, что в ней должно быть.
Иосиф Бродский*

Постановка проблемы. Во время чтения Бродского, лауреата Нобелевской премии, высвечивается фокус актуального смысла, поле ясного сознания пытливого ума гениального поэта. Он как нельзя лучше представил проблему должного поведения, морального императива, нравственности, которая является самой главной чертой библейского писания, заповедей, коммунистических идеалов, демократических нравственных принципов.

Нравственность – самая фундаментальная категория человеческого общежития, ядро людского бытия, основной вектор и направление человеческой самости, главный генератор жизнедеятельности всех цивилизаций. В древних философских учениях и у моралистов различных эпох проблема человеческой морали была основой доброго, светлого начала мировоззрения.

Ценности – спорный и неоднозначный термин. Ценности – это обобщенные представления людей о целях и средствах их достижения, о нормах своего поведения, воплощающие исторический опыт и концентрированно выражающие смысл культуры отдельного этноса и всего человечества. Это существующие в сознании каждого человека ориентиры, с которыми индивиды и социальные группы соотносят свои действия.

Изучению и размышлению относительно этих понятий и проблем и посвящена наша работа.

Анализ последних исследований и публикаций. Среди работ отечественных азербайджанских психологов, написанных по проблеме ценностных ориентаций у студенческой молодежи, можно выделить представляющие существенный интерес работы А.С. Байрамова, А.А. Ализаде, Б.Г. Алиева, Л. Сулеймановой, А. Мусаевой и других авторов.

Б.Г. Алиев рассматривал роль ценностных ориентаций в самореализации личности. В исследовании проблемы ценностных ориентаций С. Байрамов изучал роль ценностных ориентаций и идеалов студентов в становлении личности. Л.А. Сулейманова рассматривала ценностные ориентации личности и регуляция взаимоотношений в контактных группах. А.К. Мусаева в своей диссертационной работе изучала проблему психологических особенностей ценностных ориентаций современной азербайджанской женщины. Диссертационная работа В.И. Велиевой была посвящена теме «Психология трансформации ценностных ориентаций у студенческой молодежи в современных условиях» [4, с. 6].

Изложение основного материала. На всем постсоветском пространстве в результате изменения общественного устройства при переходе от административно-командной системы к новой системе, основанной на рыночных отношениях,

произошла резкая дезинтеграция и дезориентация общественных групп и институтов, утрата личностной идентификации с прежними социальными структурами. Изменение экономических отношений не соответствовало изменению надстроечного элемента, то есть идеологии. В данном случае, очевидно, экономика более подвержена изменению, нежели культура и идеология. Следует учесть также в становлении современной национальной культуры влияние глобализации. Таким образом, наблюдается размывание нормативно-ценностных систем старого сознания под воздействием пропаганды идей и принципов нового глобального социально-политического мышления.

Жизнь людей индивидуализируется, меньше регламентируются извне их действия; человек, инстинктивно эгоистически настроенный, полагается прежде всего на самого себя, а не на общественные механизмы. Предполагается, что индивидуумы должны рассчитывать на себя, непонятным способом рисковать, делать не всегда осмысленный выбор и нести строжайшую ответственность за содеянное. Намечается движение по пути большей непонятной свободы, которая исходит из источника многозначной и не всегда понятной демократии.

Формирование новой системы ценностей в условиях ослабления идеологического прессинга сопровождается критическим осмыслением старых, присущих обществу социалистического типа ценностей вплоть до полного их отрицания, что приводит к нигилизму, негативизму, нейротизму и, конечно же, имеет место акцидентная ситуация. К сожалению, такой подход часто приводит к отрицанию опыта предшествующего поколения, особенно в подростковом возрасте, когда родительское попечительство мешает зарождающейся «свободе» и автономии молодого человека. Иногда подрастающее поколение не хочет знать полную и точную историю мира, природы, своей страны (которая не всегда писалась и преподносилась верно), семьи, когда их родители были молодыми, не хочет знать, как формировалось их мировоззрение, в чем причина консервативности их нравственных ценностей. И поэтому в современной научной полемике фундаментальные ученые повествуют о кризисе ценностей в обществе.

Ценности в посткоммунистическую эпоху зачастую противоречат друг другу. Нежелание жить по-старому сочетается с разочарованием в новых идеалах, которые оказались для многих либо недостижимыми, либо фальшивыми [15, с. 129].

Проблема ценностей связана с вопросом о смысле человеческого бытия. Столь модная ныне формула «смысл жизни» (одним из первых ее ввел Ф. Ницше) включает в себя вопросы: что есть ценного в жизни, чем она вообще ценна? Очевидно, что каждая эпоха развития человечества отвечала на эти вопросы по-своему, создавая свою систему ценностей.

Мир ценностей историчен. Система ценностей формируется естественным путем. Каждая из них имела свое начало, откуда-то появилась в человеческом обществе. Ницше устами Заратустры говорит: «Жить не мог бы народ, не умеи он оценивать»; «Скрижаль высших благ висит над каждым народом. Вглядиись, то скрижаль его преодолений... То похвально, что ему трудно дается; что непреложно и трудно, то называет он добром; а что из крайней нужды вызволяет, самое редкое, самое трудное он нарекает священным». И потому у каждого народа свои, особенные ценности: «хочет он сохранить себя, так не должен он оценивать так, как оценивает сосед. Многие, что одобрял один народ, в глазах другого было посмешищем и позором... Впрямь, люди сами дали все их добро и зло... Человек впервые вложил ценности в вещи, чтобы сохранить себя, – он создал смысл вещей и человеческий смысл!» [11, с. 39].

Исторический очерк изучения проблемы представляет значительный интерес. Так, в «Авесте», где представлена мифология зороастрийской религии, описывается дуализм азербайджанского, древнетюркского верования, мировоззрения, который выражается в созвучии двух начал – Добра и Зла, и каждое из них регулируется заданной системой богов и антибогов. Так, Добро и добродетели на земле охраняются от посягательств нечестивых и злых существ приверженцами Ахурмазды – божества Добра – и целым рядом амеша-спент (ангелов) и язатанов (божеств). Существуют и их антиподы, творящие зло. Последних возглавляет Анграманью (Ахриман), который обитает в вечном мраке. При совершении добра Ахурамазда опирается на амеша-спент и язатанов. Анграманью творит зло, опираясь на дивов, друджов (лживых людей), ятугов (джаду-колуднов) и паирика (пери) [18].

В основе складывающихся этических норм древнегреческого общества в произведении семи мудрецов лежал незабываемый неисчерпаемый принцип общественного сосуществования.

Он был четко выражен уже Гесиодом: «Меру во всем соблюдай!» Поэтому зло



было понято как безмерность, а благо – как умеренность. Нравственную безмерность греки называли «гюбрис» – наглость, нахальство, дерзость, грубость, глумление. Отсюда такие гномы, как изречение Солона «Ничего сверх меры!» и изречение Клеобула «Мера – наилучшее». В этом же роде и более конкретные изречения, например советы Бианта «Говори к месту», Хилона «Не позволяй своему языку опережать твой разум», Питтака «Знай свое время» и т. д. Все эти гномы (императивные «сентенции» – поучительные высказывания) служили проповеди социального и политического управления отношений взаимодействующих людей в целях личного благополучия методом познания, самопознания и самоограничения [6, с. 79].

Сократ, считающийся основателем этики, первым из философов античности пытался найти ответ на вопрос о том, что такое благо, добродетель и красота сами по себе, вне зависимости от поступков или вещей, которые обозначаются этими понятиями. По его мнению, знание, достигаемое посредством определения этих основных жизненных ценностей, лежит в основе нравственного поведения. С точки зрения Сократа, благо («агатом») определяется как таковое при соответствии его поставленной человеком цели. Как отмечает Г.П. Выжлецов, «введение Сократом принципа целесообразности, общего для блага и красоты, возводит их из оценочных понятий («хорошее», «прекрасное») в ранг идеальных ценностей» [5, с. 67].

Аристотель, рассматривая в «Большой этике» отдельные виды благ, впервые вводит термин «ценимое» («тимиа»). Он выделяет ценимые («божественные», такие как душа, ум) и хвалимые (оцененные, вызывающие похвалу) блага, а также блага-возможности (власть, богатство, сила, красота), которые могут использоваться как для добра, так и для зла. Таким образом, в отличие от Сократа, у Аристотеля, по его собственным словам, «благо может быть целью и может не быть целью» [1, с. 300].

М. Рокич определяет понятие ценностей человека двояко. Под ценностью он понимает либо убеждение индивида в преимуществах каких-либо целей, определенного смысла существования по сравнению с другими целями, либо убеждение индивида в преимуществах определенных типов поведения по сравнению с другими типами. Исходя из этого, М. Рокич формулирует гипотезу о двух видах человеческих ценностей: ценностях-целях и ценностях-средствах. Ценности-цели он называет терминальными, в них отражается приоритетность для

индивида определенных жизненных целей. Ценности-средства носят название инструментальных, они свидетельствуют о приоритетности для индивида определенных типов поведения, ведущих к реализации соответствующих терминальных ценностей [9].

Истоки изучения ценностных ориентаций также лежат в рамках философии. Так, Н.А. Бердяев «на верхнем» уровне располагает три типа ценностей: духовные, социальные, материальные [3].

Одной из первых в русской социальной психологии появилась статья В.Б. Ольшанского «Личность и социальные ценности». В.Б. Ольшанский, понимая под ценностной ориентацией цели, стремления и жизненные идеалы, рассматривает её в виде системы определённых норм, принятых в групповом сознании. Он приходит к выводу о неизбежном влиянии «группового сознания» на индивидуальную систему ценностей [7, с. 33].

Большой акцент на психологическое содержание ценностной ориентации личности делали также А.Г. Здравомыслов и В.А. Ядов. Они пишут: «Под ценностными ориентациями мы понимаем установку личности на те или иные ценности материальной и духовной культуры общества. Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, в них как бы реализуется весь жизненный опыт, накопленный личностью в её индивидуальном развитии». Эти исследователи считают, что «ценностные ориентации представляют важнейший компонент структуры личности, который определяет её поведение и отношение к окружающему миру» [7, с. 64].

Основное содержание и направленность ценностных ориентаций представлены в чувствах и мотивах мышления и поведения человека, определяющих его образ мышления и образ жизни, особенности субъективных отношений и представлений о добре и зле, счастье и несчастье, правильном и неправильном, справедливом и несправедливом. По мнению С.Л. Рубинштейна, наличие ценностей «есть выражение небезразличия человека по отношению к миру, возникающего из значимости различных сторон, аспектов мира для человека, для его жизни» [12, с. 83].

«Большой энциклопедический словарь» определяет молодежь как социально-демографическую группу, выделяемую на основе совокупности возрастных характеристик, особенностей социального положения, обусловленных социально-психологическими свойствами, которые определяются общественным строем,

культурою, закономірностями соціалізації, виховання даного суспільства. Возрастні межі молодості – від закінчення юнацького віку (18–20 років) і до 30 років. Так як в сучасній класифікації вікових періодизацій немає точного визначення вікового шкалювання, то цілком справедливо вважати межі вказаного віку в певній ступені «розмитими», і цілком закономірно буде для нашого конкретного дослідження не говорити взагалі про молодих, а більше вказувати на поняття «студентська молодь».

На молодість приходять студентські роки – час професійної освіти і становлення. Це вік максимальної працездатності і професійних успіхів, це час піку становлення професіоналізму, це час високих спортивних досягнень, це, найголовніше, час захищати Батьківщину, зберегти самостійність, державність, свою національну самобутність. При порівнянні з іншими віками можна побачити значну ступінь розвитку пізнавальних процесів, пік фізіологічної і інтелектуальної працездатності. Аксиоматично те, що весь оптимум оперативної життєдіяльності припадає на вік «до сорока».

В цей час закінчують своє формування і стаються стабільними моральні і естетичні почуття, виникає оволодіння в повній мірі соціальними ролями дорослого індивіда. Виникає зміна рис внутрішнього світу і самосвідомості, еволюція і перебудова психічних процесів і рис особистості і емоційно-вольової структури життя.

В цей час суспільні інститути втрачають загальнолюдські комуністичні принципи, і тому виникає неможливо складний і не завжди правильний процес пошуку і перезавантаження базових фундаментальних цінностей, які були б орієнтирами осмисленого і цілеспрямованого поведіння.

Ціннісні уявлення людей більш старшого віку більш сформовані і в значній мірі «окостеніли». Їх гнучкість і переформатування майже неможливо. На відміну від цієї вікової групи, студентська молодь – така група, яка тільки стає «самостійною», для якої поряд з сімейними цінностями надзвичайно актуальним є думка і суспільна позиція ровесників, соціальна підтримка в молодіжній середовищі, в окремих випадках

«холодні стіни» мегаполіса, а також стає професійним світоглядом.

На сучасному етапі смислоутворюючі цінності певної частини студентської молоді частіше народжуються стихійно, іноді ілюзорно, в деяких випадках проповідує споживачтво, жорстко раціонально, морально розпливчато. Через пару десятків років, коли мода на колу і чіпси пройде, нинішня студентська молодь стане відповідальною за подальше розвиток цивілізованого світу, і прийде жорстке усвідомлення старих біблійських заповідей, кодексу комунізму, справжньої демократії (свободи, рівності, справедливості, чесності, відповідальності, морального імперативу), моральність стане знову невід'ємною рисою кожного громадянина світу.

Молоді люди добре розуміють, що реальне втілення моральних цінностей в повсякденному житті в значній мірі залежить від матеріальних умов. Самовідкриття особистості, її становлення – це шлях проб і помилок, оволодіння здатністю подолати те і те, виникаючі перешкоди. Для вибору вірної ролі моделі поведінки молодий чоловік повинен володіти адекватними суспільними принципами системної цінностей, вміння вибрати позитивну ціль, терпеливо і наполегливо просуваючись до неї.

Молоді присуща більша, ніж у старшого покоління, динаміка і гнучкість в трансформації ціннісних орієнтирів і ролей. «Молодь як соціальна спільнота достатньо однорідна, має схожі позиції і настрої, загальні символи, смаки, цінності, які, як правило, проявляються в сфері дозвілля і не торкаються трудових і сімейних відносин. Це своєрідна культурна автономія, яка формує внутрішній світ особистості». Однією з характерних рис молодіжної культури є її обособленість, відокремленість від офіційної культури, традиційних культурних цінностей [10, с. 123].

В молодіжній культурі і дозвіллі в окремих випадках переважає споживання над творчістю, пасивні форми споживання над активними, в той час як справжнє приобщення до культурних цінностей виникає лише в активній самостійній культурній або творчій діяльності.

Про зміну морального облику частини молоді можна судити по змінюваному ставленню до аморальних і



противоправным поступкам своих сверстников. Политические, экономические, социальные неурядицы и неопределенная антиципация, занятость родителей насущными проблемами делают современную молодежь пассивными наблюдателями реалий современного мира сумасшедших скоростей и преобразований. Так, совсем недавняя эпоха нефтяного бума сменилась рациональной экономией и внедрением более современных инновационных технологий, а ведь новые экономические отношения должны сопровождаться и культурными элементами экономичности, бережливости.

Некоторые ученые считают, что основная тенденция современности – атомизация людей, обособление, выдвигание на передний план личных интересов. Господствующее положение занимает общество потребления с ведущим интересом – получением прибыли [8, с. 29]. Но только «через культуру, ее виды и формы идет осознание систем окружающего мира. Через культуру идет выработка разумного, гуманного, рационально-цивилизованного отношения к окружающему миру. Наконец, через культуру идет более эффективный процесс познания человеком самого себя: общество, лишенное культурных устоев, ценностей и традиций человеческой сознательности и ответственности, духовно-нравственных принципов, неспособно к выживанию» [16, с. 208].

Каждое общество связывает свое будущее с новыми, подрастающими поколениями, молодежью. И от того, насколько эти поколения усвоят духовные, нравственные, культурные традиции своего государства, народа и общества, зависит его будущее.

Иногда главной характерной особенностью молодежной культуры является ее обособленность, отстраненность, часто демонстративный просмотр картины мира через «перевернутые» очки, нигилизм, негативизм по отношению к культурным ценностям старших поколений, национальным традициям. Иной характеристикой определенной части современной молодежной культуры является доминирование потребления. Специфическим элементом молодежной культуры можно назвать ее авангардность, устремленность в будущее, часто экстремальность.

Молодость – время создания семьи, время освоения выбранной профессии, определения отношения к общественной жизни и своей роли в ней. Человек полон сил и энергии, желая осуществить свои цели и идеалы. В молодости наиболее до-

ступны самые сложные виды профессиональной деятельности, наиболее полно и интенсивно происходит общение, наиболее легко устанавливаются и наиболее полно развиваются отношения дружбы и любви. Молодость считается оптимальным временем для самореализации.

Студенческий возраст, особенно поздний, – возраст любви. Для него характерно оптимальное сочетание психологических, физиологических, социальных и других факторов, благоприятствующих выбору спутника жизни и созданию семьи. Это возраст наибольшей активности. Люди легче всего знакомятся и адаптируются к условиям совместной жизни также в молодости.

Молодежь – специфическая составляющая современного общества. Ее интересы, культурная жизнь отличаются от интересов представителей других возрастных групп. Круг интересов современной молодежи весьма широк и разносторонен: от творческого созидания, спортивных достижений, военного строительства, интеллектуального возмужания, алкоголя и наркотиков до литературы, музыки, театра и кино. Молодые люди активно интересуются религией и модой, живописью и компьютером, спортом и фитнесом.

Наряду с традиционной культурой существует в отдельных случаях и контркультура, проявляющаяся в различных молодежных движениях, таких как движения хиппи, скинхедов, панков. Молодежь иногда привлекается в секты, а также определенная часть молодых людей записываются в наемники (горе-воины, которым прежде всего стоило бы защищать суверенитет собственной страны), чтобы воевать в горячих точках, локальных конфликтах. Все это является достаточной аргументацией в пользу тезиса о том, что современная молодежь в значительной степени неоднородна.

Так, 1 июня 2009 года в парке Царицыно (в Подмосковье) прошел очередной «глобальный» сбор хиппи. По мнению некоторых его участников, именно «дети цветов», в отличие от других социальных групп, счастливы в условиях экономической депрессии, ибо именно их философия вырабатывает самые мощные биопсихологические ферменты стойкости к любому экономическому кризису. Они считают, что быть счастливыми – профессиональная обязанность хиппи, а стать независимыми от проблем мира – надежный выход из обстоятельств безденежных мучений и депрессий. Они (хиппи) играют в игру под названием «общество радости» [17, с. 6].

Весь мир в настоящее время содрогается от локальных войн, миграционного бума, проблемы беженцев, а ведь немалое количество их – молодые люди, которые бегут, погибают, которым трудно обустроиться особенно в Европе.

Следует упомянуть такую высшую, сакральную во все времена ценность, как Родина. Проблемы собственной страны беспокоят молодежь в большей степени, чем проблемы, стоящие перед другими государствами и народами. Современная молодежь по-прежнему высоко ценит национальные традиции и наследие. Наша молодежь помнит своих друзей и врагов, и никогда в нашем обществе не будет пропаганды манкуртов. «Манкурт не знал, кто он, откуда родом-племенем, не ведал своего имени, не помнил детства, отца и матери – одним словом, манкурт не осознавал себя человеческим существом. Лишенный понимания собственного «Я», он был равнозначен бессловесной твари и потому абсолютно покорен и безопасен» [14, с.106].

Молодое поколение никогда не должно забывать Иревань, Зенгазур, Карабах, Лачин и другие оккупированные армянскими фашистами и их покровителями исконно азербайджанские земли. Земля – главное достояние народа, его самая сакральная ценность, без земли не будет народа и государства. Известный азербайджанский поэт А. Саххат пишет, что не может быть человека, который не любил бы свою Родину, иначе у него не может быть ни чести, ни совести, ни достоинства [19].

В своих работах известный в советско-русской психологии ученый Б.С. Братусь раскрыл ценностно-смысловую концепцию личности человека, определяя сущность человека через его отношение к другому человеку как самоценности, как к существу, олицетворяющему в себе бесконечные потенции человеческого рода. Интересен набор критериев нормального развития человека, которые разработал ученый: способность к децентрации, самоотдаче и любви как способу этого отношения; творческий целетворящий характер жизнедеятельности; потребность в позитивной свободе; способность к свободному волепроявлению; возможность самопроектирования будущего; вера в осуществимость намеченного; внутренняя ответственность перед собой и другими, прошлыми и будущими поколениями; стремление к обретению сквозного общего смысла своей жизни [2, с. 125].

Важным вкладом в понимание нравственных ценностей являются взгляды В. Франкла, который считается одним из самых

последовательных психологов гуманистического направления. В. Франкл определил, что нравственные ценности формируются на основе внутреннего диалога, голоса совести как смыслового органа. В. Франкл выделяет три группы ценностей: ценности творчества, ценности переживания, ценности отношения. «Мир ценностей поэтому видится под углом зрения отдельной личности, а для каждой данной ситуации существует один-единственный подходящий взгляд. Собственно, абсолютно верное представление о чем-либо существует не вопреки относительности индивидуальных точек зрения, а благодаря им» [13, с. 171].

Выводы. Таким образом, основой нравственных ценностей является их обращенность к жизни, человеку, традициям, принципам гуманизма. К концу школьной жизни учащиеся приходят к ценностному восприятию своей жизни, к формированию нравственных ориентиров и ценностей, в этом же возрасте осуществляется становление гуманистических ценностей.

Молодежная среда, в отличие от других групп населения, гораздо более склонна к этническим стереотипам, что является существенной составляющей формирования этнических ценностных ориентаций, которые являются составной частью ментальности народа, представленного в конкретной молодежной среде. В молодом человеке силен дух скептицизма по отношению ко взглядам старшего поколения, он зачастую склонен к максимализму в своих суждениях, однако это все сочетается с высоким уровнем конформности и некритичности по отношению к своим идеалам и кумирам, что в результате дает благоприятную почву для манипуляции молодым человеком, а также для формирования разного рода стереотипов. Установки, сформировавшиеся в молодом возрасте, весьма трудно меняются в зрелости. Так, этнические стереотипы, усвоенные в ходе социализации личности, будут влиять в дальнейшей жизни на нее и на формирование менталитета и национального сознания студенческой молодежи с учетом актуальной парадигмы мультикультуры в современных условиях.

Анализ психологической литературы о воспитании нравственных ценностей показал, что нравственные ценности выступают в качестве базового формирования личности в молодежной среде, студенческих группах. Формирование нравственных ценностей основано на гуманизме, суть которого заключается в признании абсолютной ценности человека, приоритета его прав на полноценную реализацию способностей и интересов.



ЛИТЕРАТУРА:

1. Аристотель. Сочинения: в 4 т. / Аристотель. – М. : Мысль, 1984. – Т. 4. – 687 с.
2. Братусь Б.С. Психология. Нравственность. Культура / Б.С. Братусь. – М. : Изд-во МГУ. – 1994. – 235 с.
3. Бубнова С.С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система / С.С. Бубнова // Психологический журнал. – 1999. – № 5. – С. 38–44.
4. Велиева В.И. Психология трансформации ценностных ориентаций у студенческой молодежи в современных условиях : дис. ... докт. филос. по псих. / В.И. Велиева. – Баку, 2014. – 123 с.
5. Выжлецов Г.П. Аксиология: становление и основные этапы развития / Г.П. Выжлецов // Социально-политический журнал. – 1995. – № 6. – С. 61–73.
6. Гусейнов А.А. История этических учений / А.А. Гусейнов. – М., 1980. – 473 с.
7. Зотова О.И. Ценностные ориентации и механизмы социальной регуляции поведения / О.И. Зотова // Методологические проблемы социальной психологии / ред. О.И. Зотова, М.И. Бобнева. – М. : Наука, 1975. – С. 241–254.
8. Лисичкин В.А. Третья мировая: информационно-психологическая война / В.А. Лисичкин, Л.А. Шелепин. – М., 2000. – 304 с.
9. Методы психологической диагностики. Выпуск 2 / под ред. А. Н. Воронина. – М., 1994. – 201 с.
10. Михайлова Л.И. Социология культуры / Л.И. Михайлова. – М., 1999. – 231 с.
11. Ницше Ф. Антихристианин / Ф. Ницше // Сумерки богов / сост. и общ. ред. А.А. Яковлева : перевод. – М. : Политиздат, 1989. – С. 396.
12. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – М., 1977. – 713 с.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл; под ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
14. Айтматов Ч. Буранный полустанок (И дольше века длится день) / Ч. Айтматов. – М., 1981. – 296 с.
15. Чубенко Д.С. Ценности современной России / Д.С. Чубенко // Сборник научных статей студентов ФСН (факультета социальных наук). – Нижний Новгород : Изд. НГУ, 2004. – С. 129.
16. Яновский Р.Г. Глобальные изменения и социальная безопасность / Р.Г. Яновский. – М. : Наука, 1999. – 358 с.
17. Ярмук Ю.В. Через кризис к обновлению (ценности общественной целостности) / Ю.В. Ярмук // Ценности и смыслы. – М., 2009. – № 2. – С. 173–184
18. Что такое зороастризм? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.zorastrian.ru>.
19. Саххат А. Избранные произведения / А. Саххат. – Баку : Изд. «Лидер нашрийяты», 2005. – 456 с.

УДК 159.923:[331.101]

КОПІНГ-РЕСУРСИ СЕПАРАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНА ЕКСПЛІКАЦІЯ ПРОБЛЕМИ

Гайдучик П.Д., здобувач
кафедри загальної та соціальної психології

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

У статті представлено теоретико-методологічне обґрунтування копінг-ресурсів сепараційної тривоги особистості та узагальнено центральні позиції її пропорційної варіабельності в емоційно-напружених ситуаціях. Розглянуто фактори нервово-психічного напруження, специфіку емоційних станів тривоги та рівні переживання тривоги. Виокремлено психологічний зміст сепараційної тривоги та окреслено призначення копіngu в забезпеченні та підтриманні емоційної рівноваги людини. Зазначено, що психологічна ситуація сепарації обмежує людину у часі й спонукає до вибіркової активності з урахуванням її психологічних можливостей. Розглянуто варіанти психологічного подолання переживання сепараційної тривоги. Конкретизовано позиції варіантів пропорційної варіабельності в ситуаціях переживання сепараційної тривоги (позиція когнітивного вирішення та позиція емоційного вирішення) і розкрито їхні основні відмінності у змісті когнітивних (оцінка ситуації, втручання в ситуацію та ігнорування ситуації) та емоційних (самообман, самозвинувачення, зручне тлумачення, співчуття до самого себе, зниження самооцінки, емоційна експресія) стратегій психологічного подолання. Зазначено щодо необхідності врахування соціального ресурсу, у якому локалізовані система знання, компетентність і життєвий досвід людини.

Ключові слова: *копінг-ресурси, сепараційна тривога, психологічна рівновага, саморегуляція, особистість.*

В статье представлено теоретико-методологическое обоснование копинг-ресурсов сепарационной тревоги личности и обобщены центральные позиции ее пропорциональной вариабельности в эмоционально-напряженных ситуациях. Рассмотрены факторы нервно-психического напряжения, специфика эмоциональных состояний тревоги и уровни переживания тревоги. Выделено психологическое содержание сепарационной тревоги и обозначены назначения копинга в обеспечении и поддержании эмоционального равновесия человека. Отмечено, что психологическая ситуация сепарации ограничивает человека во времени и побуждает к выборочной активности с учетом его психологических возможностей. Рассмотрены варианты психологического преодоления переживания сепарационной тревоги. Конкретизированы позиции вариантов пропорциональной вариабельности в ситуациях переживания сепарационной тревоги (позиция когнитивного решения и позиция эмоционального решения) и раскрыты их основные отличия в содержании когнитивных (оценка ситуации, вмешательство в ситуацию и игнорирование ситуации) и эмоциональных (самообман, самообвинение, удобное толкование, сочувствие к самому себе, снижение самооценки, эмоциональная экспрессия) стратегий психологического преодоления. Указана необходимость учета социального ресурса, в котором локализованы система знания, компетентность и жизненный опыт человека.

Ключевые слова: *копинг-ресурсы, сепарационная тревога, психологическое равновесие, саморегуляция, личность.*

Hayduchyk P.D. COPING-RESOURCES OF SEPARATION ANXIETY OF PERSONALITY: THEORETICAL PROBLEM EXPLICATION

Theoretical and methodological grounding of coping-resources of separation anxiety of personality are presented in the article and central positions of its proportional variability in emotionally tense situations are generalized. The factors of neuro-psyche tensions, the specifics of emotional states of anxiety and levels of anxiety experience have been examined. Psychological content of separation anxiety has been underlined and purpose of coping in providing and maintaining the emotional balance of human has been outlined. It is indicated that psychological situation of separation limits human in time and induces to selective activity, taking into account its psychological capacities. Variants of psychological overcoming of separation anxiety experience have been reviewed. Variations positions of proportional variability in experiencing separation anxiety situations (position of cognitive decision and position of emotional decision) are concretized and their major differences in the content of cognitive (situation assessment, situation intervention and ignoring the situation) and emotional (self-deception, self-blame, convenient interpretation, self-compassion, self-esteem lowering, emotional expression) strategies of psychological overcoming are revealed. The necessity of social resource consideration is indicated where knowledge system, competence and human life experience are localized.

Key words: *coping resources, separation anxiety, psychological balance, self-regulation, personality.*



Постановка проблеми та її актуальність. Останнім часом проблема копінгу посідає одне з перших місць в контексті актуальних питань психологічної адаптації особистості. Одним із потужних внутрішніх факторів, який визначає міру особистісного благополуччя, є тривожність, що не тільки відображає стабільність переживання особистістю відчуття безпеки, але й відповідає за психологічну стійкість щодо переживання стресових ситуацій. З огляду на необхідність вивчення сепараційних переживань людини у різноманітних сферах її соціального буття варто вдаватися до теоретичного моделювання сепараційної тривоги як психологічного копінг-ресурсу людини, яка перебуває в ситуації розлуки (розриву).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У системі психологічного знання можна виокремити різновекторні дослідження феномену тривожності особистості. Зокрема, йдеться про особливості розвитку тривожності в межах різних вікових етапів від раннього дитинства до періодів зрілості (Я. Гошовський, Б. Кочубей, О. Новікова, О. Захаров, В. Кисловська, А. Прихожан та ін.); специфіку нейрофізіології тривожності й страху (П. Гальперин, К. Мей, С. Епстейн, Р. Лазарус, М. Левітов, О. Ухтомський та ін.); діагностичні можливості експериментального вивчення тривожності (Г. Айзенк, Р. Кеттел, Ч. Спилбергер, Б. Філіпс, А. Прихожан та ін.). Перевагою вказаних психологічних доробок є загальна наукова позиція дослідників щодо розгляду особистісної тривожності як психодинамічного процесу емоційно-вольової регуляції діяльності людини.

З огляду на наявний теоретико-емпіричний арсенал дослідження тривожності як специфічного стану людини, що виникає в особливих (сепараційних) умовах, і як особистісної властивості, що проявляється в межах емоційного переживання негативної модальності, спільною ознакою тривожності є надмірна схильність до хвилювання, страху та стану тривоги в різноманітних фрустраційних ситуаціях, які загрожують фізичною небезпекою, неприємностями, невдачами тощо (В. Мясіщев, Р. Немов, А. Свядош, В. Суворова, П. Тіллих та ін.). Конструкт сепараційної тривоги традиційно розглядається як базовий афект, що продукує стан незахищеності та безпорадності, а прототипом цього виду тривоги є страх бути розлученим з тим, хто необхідний для виживання.

Метою запропонованої статті є теоретико-методологічне обґрунтування копінг-ресурсів сепараційної тривоги особистості та

узагальнення центральних позицій її пропорційної варіабельності в емоційно-напружених ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі добре описані фактори нервово-психічного напруження, які детермінують виникнення численних стресових ситуацій. Емоційно-напруженим ситуаціям класично притаманні невизначеність характеру їх розвитку та наслідків, а також, як правило, зміни функціонального стану людини. Також, зазначають дослідники, емоційно-напруженим ситуаціям властиві такі емоційні стани, які характеризуються поєднанням тривоги й туги.

Рівень тривоги залежить від низки змінних (значущості ситуації та загальної схильності до страху, ситуативної невизначеності, внутрішньої невизначеності, пропорційної варіабельності ергічного напруження, детермінант), що зумовлюють резистентність або, навпаки, чутливість людини до стресу. До останніх відносять нейротизм, толерантність до ситуацій невизначеності, стрес-реактивність. Слід зазначити, що подібні результати можна зустріти в роботах з вивчення копінг-поведінки за прямими та побічними показниками змісту й ролі копінг-стратегій у структурно-функціональній динаміці адаптації [2–5].

Людська природа використовує свої механізми долаючої поведінки, яка гарантує емоційну стійкість і рівновагу. Актуалізація феномену копінгу як індивідуального способу взаємодії з ситуацією згідно з її власною логікою, значущістю в житті людини та психологічними можливостями, визначає рівень психологічної адаптації. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи змогу володіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Тому головна задача копінгу полягає в забезпеченні та підтриманні благополуччя людини, її фізичного та психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами. Все це стосується і ситуацій сепараційних переживань людини.

Психологічна ситуація сепарації являє собою єдність зовнішніх умов та їх суб'єктивної інтерпретації, яка обмежує в часі та спонукає людину до вибіркової активності. Отже, ситуація розлуки (розриву) – це психологічні «межі» подій внутрішнього світу, які можуть мати різну значущість у масштабі життєвого шляху суб'єкта. Тому хотілося б ще раз підкреслити, що копінг є індивідуальним способом взаємодії з ситуацією згідно з власною логікою, значущістю в

житті людини та її психологічними можливостями. Кожна форма психологічного подолання специфічна, вона визначається суб'єктивним значенням ситуації, яка переживається, і відповідає переважно одній із задач – рішенню реальної проблеми або її емоційному переживанню, коректуванню самооцінки або регулюванню взаємин із людьми.

Так, у разі прояву сепараційної тривоги важливим є набуття можливості відокремлення від іншої особистості, що передбачає здатність до переживання печалі у відносинах між двома людьми, один з яких бере сепарацію та диференціацію від іншого; здатність до опрацювання скорботи на рівні «Его», залученого у відносини емоційної прихильності з особою, від якої суб'єкт сепарується. Опрацювання скорботи вплітається в більшість психічних процесів, у яких вона виконує функцію вибудовування кордонів «Его» на різних етапах психічного розвитку від дитинства до старості. Різні стадії нормального розвитку можна розглядати як успішне подолання ситуацій скорботи, пов'язаних зі змінами протягом життя.

Якщо на психологічному рівні сепараційна тривога відчувається як напруга, стурбованість, нервозність, відчуття невизначеності, то на фізіологічному рівні така реакція виявляється як важке невизначене відчуття «занепокоєння», «тремтіння», «кипіння», «бурління» в різних частинах тіла, найчастіше в грудях, і нерідко супроводжується різними соматовегетативними розладами (тахікардією, пітливістю, частішанням сечовипускання, шкірною сверблячкою тощо).

Така симптоматика ще раз підкреслює, що в ході переживання сепараційної тривоги людина втрачає відчуття безпеки, яке характеризується станом спокою, рівноваги, комфорту, радості, щастя, захищеності. До умов, які б забезпечили безпеку, можна віднести різні види ресурсів суб'єкта: надійне оточення становить соціальний ресурс; розум, компетентність, знання – інтелектуальний; відповідальність і життєвий досвід – особистісний; сила, здоров'я і особистісна територія – фізичний ресурс особистості [11]. Контроль за ситуацією, дотримання правил і залучення зовнішніх засобів, включаючи звернення за допомогою, є основними способами досягнення безпеки. У своїй сукупності вони являють собою достатню систему заходів щодо запобігання та подолання небезпек і збереження суверенності особи.

Говорячи про активацію індивідуально-психологічних ресурсів подолання тиску погрози розлуки, використовують різнома-

нітні релаксаційні техніки, техніки візуалізації та фокусування, основна мета яких – віднайти ресурс зміни та приєднати його до проблемного переживання. За допомогою цих технік стихійні навички саморегуляції удосконалюються, а особистість досягає доцільного контролю станів і дій.

У процесі саморегуляції здійснюється поетапне проживання таких фаз:

- ідентифікація тілесного психоемоційного стану та аналіз невербальних тілесних сигналів на основі тілесного самоспостереження;

- відтворення станів і образів комфорту, спокою, радості, умиротворення, підтримки на основі певних наборів тілесних відчуттів і психосоматичних патернів;

- усвідомлення відтворених станів і образів, емоційного відгуку на них за принципом зворотного зв'язку.

Загалом говорячи про психологічне подолання, варто скористатися класифікацією, запропонованою Р. Лазарусом:

- 1) рішення проблеми;

- 2) зміна власного ставлення та установок щодо ситуації [7].

Схожу класифікацію надає П. Віталіано, який поряд із проблемно-орієнтованим копінгом виділяє три способи емоційно-орієнтованого психологічного подолання:

- *самозвинувачення*, яке виражається у критиці, співчутванні, повчаннях і настановленні самому собі;

- *уникнення*, коли людина продовжує себе вести, ніби нічого не сталося;

- *бажане тлумачення* – марні надії, коли людина сподівається на диво [12].

У дослідженні І. Сізової та С. Філіпченкової визначено базові та функціонально-ситуативні стратегії подолання, до яких належать:

- *конструктивні змінювальні* стратегії (когнітивна рецепція; корекція очікувань і надій; порівняння, які йдуть «вверх»; порівняння, які йдуть «вниз»; антициповане подолання, антиципована печаль);

- *конструктивні пристосувальні* стратегії подолання (позитивне тлумачення ситуації; надання нетривіального смислу ситуації; зміна особистісних властивостей; ідентифікація зі щасливцями);

- *неконструктивні стратегії подолання* (фіксування на емоціях; втеча від важкої ситуації; стратегія заперечення) [10].

С. Нартова-Бочавер пропонує як можливі основи для класифікації подолання такі ознаки:

- 1) орієнтованість або локус контролю (на проблему чи на себе);

- 2) область психічного, у якій розгортається подолання (зовнішня діяльність, уявлення або почуття);



3) ефективність (надає позитивний результат при вирішенні проблеми або ні);

4) часова протяжність отримання ефекту (ситуація вирішується радикально або потребує повернення до неї);

5) ситуації, які провокують поведінку з подолання (кризові або буденні) [8].

Л. Анциферова запропонувала авторську класифікацію стратегій подолання:

– *змінювальні стратегії подолання* (прийняття рішення про можливість позитивної зміни складної ситуації та формування її як проблеми);

– *прийоми пристосування* (зміна власних характеристик і ставлення до ситуації);

– *допоміжні прийоми самозбереження* в складних ситуаціях (техніки боротьби з емоційними порушеннями, викликані негативними подіями, які, з точки зору суб'єкта, не можна нейтралізувати) [1].

Узагальнюючи центральні позиції обґрунтування копінг-ресурсів сепараційної тривоги особистості та варіантів її пропорційної варіабельності в емоційно-напружених ситуаціях, можемо виокремити такі дві позиції:

1) позиція когнітивного вирішення сепараційної тривоги базується на когнітивних стратегіях психологічного подолання (оцінка ситуації, втручання в ситуацію та ігнорування ситуації); при цьому процес психологічного подолання перетворює активність суб'єкта в когнітивну діяльність;

2) позиція емоційного вирішення сепараційної тривоги базується на емоційних стратегіях психологічного подолання (самообман, самозвинувачення, зручне тлумачення, співчуття до самого себе, зниження самооцінки, емоційна експресія); потрібно обов'язково враховувати зміни форми презентації актуального внутрішнього досвіду свідомості суб'єкта, змін самосвідомості, рефлексії, а також виникнення інтенсивних емоційних переживань новизни та ірреальності тощо; процес психологічного подолання здійснюється за логікою неусвідомлюваних переживань, які є нічим іншим як захистом суб'єкта від конфліктної ситуації.

В емоційній сфері сепараційні переживання проявляються в різноманітних формах копінг-поведінки як варіанту динамічної рівноваги в системі «людина – середовище», що проявляється в різноманітних поведінкових формах. Саморегуляція є особливим випадком збереження психосоматичної рівноваги. Оскільки кожної миті на особистість діє безліч факторів, то ця рівновага порушується з боку зовнішнього оточення або внутрішніх потреб людини, що приводить до розвитку протилежної тенденції – до відновлення рівноваги. Про-

цесом відновлення балансу між факторами, що порушують рівновагу, є саморегуляція, у процесі якої створюється образ задоволеної потреби або вона реально задовольняється. У результаті особистість формує свій світ із задоволеними потребами, які зменшують напругу та відновлюють рівновагу. Таким чином, саморегуляція є процесом, за допомогою якого особистість може задовольнити свою потребу в безпеці. За допомогою саморегуляції особистість здійснює самоконтроль своїх функцій на основі «мудрості організму», на відміну від «патології самоманіпуляції, контролю оточення тощо» [9].

На нашу думку, найоптимальнішим варіантом психотерапевтичного впливу на людину, що переживає сепараційну тривогу, є використання в практичній роботі з нею психоаналітичних інтерпретацій, які дають змогу отримати доступ до її внутрішнього світу і трансформувати усвідомлювані та неусвідомлювані психічні реакції на сепарацію та втрату близької особи незалежно від того, зумовлена ця тривога реальністю чи цілком базується на фантазіях, які є результатом придушених неусвідомлюваних бажань.

Висновки і перспективи дослідження. Таким чином, проведений теоретичний аналіз проблеми дає змогу зробити *висновки* про те, що копінг-ресурси людини спрямовані на забезпечення психологічного здоров'я особистості, а їх психологічний зміст складає плідну основу щодо розробки різноманітних програм, семінарів, тренінгів з управління стресом, пов'язаним із переживанням сепараційної тривоги.

У завершенні теоретичного огляду хотілося б зазначити, що проблематика вивчення копінг-ресурсів у переживанні сепараційної тривоги набуває свою популярність, тому перспективи її подальшого вивчення є досить широкими в різноманітних прикладних галузях психології.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анциферова Л. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая ситуация / Л. Анциферова. – Психол. журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–19.
2. Астапов В. Функциональный поход к изучению состояния тревоги / В. Астапов // Прикладная психология. – 1999. – № 1. – С. 41–45.
3. Ахмедов Т. Тревога и страх в структуре личности психосоматического человека / Т. Ахмедов, Е. Сонник, О. Носкова // Архив психиатрии. – 2002. – № 4. – С. 151–157.
4. Бодров В. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 300 с.

5. Вірна Ж. Професійний копінг в умовах невизначеності / Ж. Вірна // Психологічні перспективи. – РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. – 2008. – Вип. 11. – С. 25–32.
6. Водопьянова Н. Психодіагностика стресса / Н. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
7. Лазарус Р. Індивідуальна чутливість і стійкість до стресу / Лазарус Р. // Психологічні фактори на роботі і охорона здоров'я / под ред. Р. Калімо, М. Ель-Батаві, К. Купера. – М. ; Женева, 1989. – С. 121–126.
8. Нартова-Бочавер С. «Coping behavior» в системі понять психології особистості / С. Нартова-Бочавер // Психологічний журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
9. Паттерсон С. Теорії психотерапії / С. Паттерсон, Э. Уоткінс. – СПб. : Питер, 2003. – 544 с.
10. Сизова І. Методика діагностики когнітивно-поведенчеських стратегій подолання / І. Сизова, С. Філіпченкова // Сучасна психологія: стан, розвиток і перспективи досліджень : мат. юбил. науч. конф. Ін-та психології РАН. – М. : ИП РАН, 2002. – С. 180–199.
11. Харламенкова Н. Представлення про психологічну безпеку: віковий і особистісний компоненти / Н. Харламенкова // Сучасна особистість: психологічні дослідження / Отв. ред. М. Воловикова, Н. Харламенкова. – М. : Інститут психології РАН, 2012. – С. 141–160.
12. Vitalino P. Coping profiles associated with psychiatric, physical health, work and family problems / P. Vitalino, D. de Wolff, R. Maiuro, J. Russo, W. Katon // Health psychology. – 1990. – Vol. 9 (3). – P. 348–376.



УДК 159.953-796.83

ДИНАМІКА ПСИХІЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КІКБОКСЕРІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Гант О.Є., к. психол. н.,
доцент, завідувач кафедри педагогіки та психології

Малик Я.К., старший викладач
кафедри педагогіки та психології

Харківська державна академія фізичної культури

На основі психодіагностичного обстеження 26 кікбоксерів визначені особливості їх психічної працездатності на різних етапах тренувального процесу. Показано, що навіть через 40–60 хвилин після тренування середні значення показників самопочуття, активності та настрою в кікбоксерів не повертаються до вихідного рівня, який був до тренування.

Ключові слова: психічна працездатність, кікбоксери, спортсмени, тренувальна діяльність.

На основе психодиагностического обследования 26 кикбоксеров определены особенности их психической работоспособности на различных этапах тренировочного процесса. Показано, что даже через 40–60 минут после тренировки средние значения показателей самочувствия, активности и настроения у кикбоксеров не возвращаются к исходному уровню, который был до тренировки.

Ключевые слова: психическая работоспособность, кикбоксеры, спортсмены, тренировочная деятельность.

Gant E.E., Malik Ya.K. THE USE OF SINGING AS CONTROL METHOD OF KICKBOXERS' PSYCHOLOGICAL OPERATION

Based on psychodiagnostic examination of 26 kickboxers the features of a mental disability at different stages of the training process. It was shown that even after 40–60 minutes training the average values of health, activity and mood kickboxers will not be returned to the original level as before the workout.

Key words: mental health, boxers, athletes, competitive activity.

Постановка проблеми. Останнім часом проблема довільної регуляції психічної діяльності людини привертає увагу дослідників. Так, за даними провідних зарубіжних видавництв Elsevier і EbscoPublishing, з 2000 по 2015 рік кількість щорічних публікацій з цієї проблеми зросла більш ніж у десять разів. Актуальність проблеми визначається її значущістю для вирішення багатьох завдань фундаментальної та прикладної психології. Дійсно, здатність людини керувати своєю діяльністю для вирішення вибраних завдань має ключове значення для її успішної адаптації в різних сферах життєдіяльності, особливо у спорті [2; 10; 11].

У сучасному суспільстві спортсмену пред'являються підвищені вимоги щодо розвитку регуляторних процесів, що дозволяють особистості виступати справжнім суб'єктом своєї поведінки і діяльності, а також самостійно визначати перспективи свого розвитку [1; 3; 5; 11]. Формування у спортсменів здібностей до психічної саморегуляції має велике значення для максимальної реалізації їхніх можливостей в екстремальних умовах спортивної діяльності.

Серед чинників, які обумовлюють формування механізмів саморегуляції, центральне місце належить психічній працездатності,

яка детермінує напрям і рівень активності суб'єкта [6; 8]. Щоб не лише поставити перед спортсменом серйозні завдання, а й домогтися високих результатів, потрібно знати, наскільки чесно й об'єктивно він може оцінити свої можливості, а також швидко відновлювати фізичну та психічну працездатність. Для відновлення психічної працездатності організму потребується більше часу, ніж для фізичного відновлення, тому одним із перспективних напрямків досліджень спортивної психології є вивчення механізмів довільної регуляції психічної діяльності у стресогенних умовах. Встановлено, що порушення здатності до довільного управління психічною діяльністю, які виникають під впливом стресогенних чинників, є однією з основних причин афективних і поведінкових дисфункцій, які відзначаються у спортсменів [1–4; 6–9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показав, що фахівці в області одноборств відзначають необхідність швидкого відновлення психічної працездатності спортсменів. Причому авторами підкреслюється, що володіння засобами відновлення психічної працездатності потрібно спортсменам не тільки як базова складова успішної психологічної підготовки: достатня психологічна підготов-

леність, а саме володіння вказаними навичками, забезпечує цілісність тренувального та змагального процесів спортсменів у одноклубних змаганнях.

Незважаючи на велику увагу до проблеми стомлення, що має важливе прикладне значення, у тому числі для досягнення високих спортивних результатів, ця проблема, на думку багатьох фахівців, далека від свого остаточного вирішення. Слід підкреслити, що напруження та тривале фізичне навантаження обов'язково супроводжуються тим чи іншим ступенем втоми, яка, у свою чергу, викликає процеси відновлення, стимулює адаптаційні перебудови в організмі. Співвідношення втоми та відновлення і є, по суті, фізіологічною основою процесу спортивного тренування.

Кожний конкретний стан спортсмена можна описати за допомогою різноманітних проявів. Для різних станів характерні певні порушення в протіканні основних психічних процесів: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та зміни в емоційно-вольовій сфері. Слід зазначити, що при сильному ступені стомлення спортсмен відчуває почуття втоми, млявості, безсилля. Стану монотонії властиві нудьга, апатія, сонливість. У станах підвищеної емоційної напруженості провідними є тривога, нервозність, переживання небезпеки та страху. Змістовна характеристика будь-якого стану неможлива без аналізу змін на поведінковому рівні. При цьому мається на увазі оцінка кількісних показників виконання певного виду діяльності, продуктивності праці, інтенсивності та темпу виконання роботи, числа збоїв і помилок [1–3; 11].

Стан спортсмену неможливо охарактеризувати як просту зміну в протіканні окремих функцій або процесів, він є складною системною реакцією індивіда. Під «системою» при цьому розуміється сукупність взаємодіючих між собою елементарних структур або процесів, об'єднаних в ціле вирішенням спільної справи, яке не може бути здійснене жодним з її компонентів окремо. Все сказане вище дає змогу визначити стан психічної працездатності як інтегральний комплекс різних характеристик, процесів, властивостей і якостей спортсмена, що прямо або побічно обумовлюють його результативність у тренувально-змагальній діяльності [6; 11].

Сьогодні в психологічній спортивній науці відсутні систематизовані уявлення про закономірності формування механізмів ефективного відновлення психічної працездатності одноклубців в тренувальні та змагальні періоди. Майже невивченим є питання впливу екстремальних умов тренувальної та змагальної діяльності на функціональний стан спортс-

менів. Актуальність дослідження також зумовлена потребою в науковій розробці психологічного інструментарію для комплексної оцінки психічної працездатності спортсменів, необхідністю опрацювання та наукового обґрунтування програми відновлення психічної працездатності спортсменів на різних етапах спортивної діяльності. Для вирішення цього складного кола питань необхідно проведення спеціального комплексного психодіагностичного дослідження, спрямованого на аналіз усього спектру механізмів психічної працездатності спортсменів. Це має велике значення як для розробки програми ефективного відновлення психічної працездатності спортсменів на різних етапах спортивної діяльності, так і для прогнозування успішності їх професійної діяльності.

Мета роботи – вивчення особливостей динаміки психічної працездатності кікбоксерів на різних етапах тренувального процесу.

Для оцінки стану психічної працездатності 26 кікбоксерів в різні періоди тренувального процесу ми використовували методiku «САН». Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою методу встановлення ймовірності відхилень (за t -критерієм Ст'юдента).

Результати дослідження. Поведінка та діяльність спортсмена в будь-який проміжок часу залежать від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості виявляються протягом цього періоду, тобто від її психічного стану. Психічний стан кікбоксера є ефектом (наслідком) психічної діяльності. Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набувши стійкості, можуть стати властивістю особистості.

Подрібніше суб'єктивна оцінка кікбоксерами свого стану в різні періоди тренувального процесу представлена в табл. 1.

Як показано у табл. 1, середні значення показників «самопочуття», а саме відчуття себе сильним ($6,25 \pm 0,87$), гарне самопочуття ($5,92 \pm 1,51$), відчуття себе працездатним ($6,25 \pm 0,62$), відчуття повноти сил ($5,83 \pm 0,83$), відчуття бадьорості ($5,42 \pm 1,08$), відчуття витривалості ($5,75 \pm 1,36$), відчуття здоров'я ($6,25 \pm 1,06$), в обстежених кікбоксерів до тренувального процесу в середньому знаходяться на достатньому, задовільному рівні.

Після тренування обстежені кікбоксери відчувають себе більш втомленими ($3,00 \pm 1,54$), більш виснаженими ($3,75 \pm 1,48$) і більш стомленими ($3,92 \pm 1,68$), ніж до тренування (різниця достовірна). Через 40–60 хвилин після тренування обстежені кікбоксери відзначають у себе більше повноти сил ($5,92 \pm 0,73$), свіжості ($4,00 \pm 0,41$) і витривалості ($4,08 \pm 0,65$), ніж через 5–7 хвилин після



тренування (різниця недостовірні). Навіть через 40–60 хвилин після тренування середні значення показників «самопочуття» в кікбоксерів не повертаються до вихідного рівня, який був до тренування.

Наші дані підтверджують той факт, що до фізичної роботи за умови правильної методики тренування організм спортсмена з часом адаптується, до навантажень же емоційних – ні. Одна з причин в тому, що психіка людини одночасно більш рухлива і більш інерційна, ніж фізіологія; одні психіч-

ні процеси розвиваються майже миттєво, інші ж можуть тривати тижнями та місяцями. Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набираючи стійкість, можуть включитися до структури особистості як її специфічні властивості. На сьогодні немає єдиного погляду на проблему станів, оскільки стани особистості можна розглядати в двох аспектах. Вони є одночасно як зрізами динаміки особистості, так і інтегральними реакціями особистості спортсмена, обумовленими його

Таблиця 1

Середні значення показника «самопочуття» в кікбоксерів на різних етапах тренувального процесу

Стан	Період		Критерії вірогідності відхилень		Період Через 40 хв. після тренування	Критерії вірогідності відхилень	
	До тренування	Одразу після тренування	T	P		t	P
Гарне самопочуття	5,92±1,51	5,83±1,90	0,12	0,9	5,58±1,93	0,32	0,75
Відчуття себе сильним	6,25±0,87	5,42±1,98	1,34	0,2	4,75±1,76	0,87	0,39
Відчуття себе працездатним	6,25±0,62	5,17±1,70	2,08	0,06	4,25±1,34	1,34	0,19
Відчуття повноти сил	5,83±0,83	4,75±1,82	1,88	0,08	5,92±0,73	0,73	0,48
Відчуття напруження – розслаблення	4,42±1,38	4,67±1,50	0,43	0,68	4,83±0,31	0,31	0,76
Відчуття себе здоровим	6,25±1,06	6,08±1,38	0,33	0,74	5,75±0,95	0,95	10,36
Відчуття себе відпочилим – втомленим	4,75±1,60	3,00±1,54	2,73	0,01	3,42±0,7	0,7	0,49
Відчуття себе свіжим – виснаженим	5,33±0,89	3,75±1,48	3,17	0,01	4,00±0,41	0,41	0,69
Відчуття витривалості – стомленості	5,75±1,36	3,92±1,68	2,94	0,01	4,08±0,65	0,65	0,82
Відчуття бадьорості	5,42±1,08	4,50±1,93	1,43	0,17	4,00±0,38	0,38	0,52

Таблиця 2

Середні значення показника «активність» у кікбоксерів на різних етапах тренувального процесу

Стан	Період		Критерії вірогідності відхилень		Період Через 40 хв. після тренування	Критерії вірогідності відхилень	
	До тренування	Після тренування	T	P		t	P
Пасивний – активний	5,21±1,27	5,00±2,13	0,29	0,77	4,58±1,78	0,52	0,61
Малорухливий – рухливий	5,25±1,22	5,08±5,08	0,27	0,79	4,17±1,40	1,43	0,17
Повільний – швидкий	4,58±1,56	4,67±1,72	0,12	0,9	4,42±1,31	0,4	0,69
Бездіяльний – діяльний	5,50±1,09	4,92±1,38	1,15	0,26	4,58±1,56	0,55	0,59
Байдужий – захоплений	5,50±1,17	5,33±0,98	0,38	0,71	4,25±1,22	2,4	0,03
Байдужий – схвильований	3,83±0,94	3,67±1,30	0,36	0,72	3,75±1,14	0,17	0,89
Сонливий – збуджений	3,83±0,94	3,75±1,54	0,16	0,87	4,92±1,51	1,88	0,07
Бажання відпочити – працювати	4,92±1,51	3,33±1,87	2,28	0,03	3,00±1,95	0,43	0,67
Міркувати важко – легко	5,33±1,30	5,75±1,14	0,83	0,41	5,58±1,00	0,38	0,71
Неуважний – уважний	5,33±0,78	5,42±1,16	0,21	0,84	5,17±1,03	0,56	0,58

відносинами, поведінковими потребами, цілями активності й адаптивності в навколишньому середовищі.

Результати дослідження суб'єктивної оцінки кікбоксерами своєї активності в різні періоди тренувального процесу представлені в табл. 2.

Як показано у табл. 2, середні значення показників «активність», а саме відчуття пасивності/активності ($5,21 \pm 1,27$), відчуття рухливості ($5,25 \pm 1,22$), відчуття швидкості ($4,58 \pm 1,56$), відчуття діяльності ($5,50 \pm 1,09$), відчуття байдужості/захопленості ($5,50 \pm 1,17$), відчуття байдужості/схвильованості ($3,83 \pm 0,94$), відчуття сонливості/збудженості ($3,83 \pm 0,94$), відчуття неухважності/ухважності ($5,33 \pm 0,78$), в обстежених кікбоксерів до тренувального процесу в середньому знаходяться на достатньому, задовільному рівні.

За результатами нашого обстеження, після тренування середні значення показників «активності» обстежених кікбоксерів не відрізняються від середніх показників «активності» до тренування, окрім відчуття бездіяльності ($4,92 \pm 1,38$), але різниця недостовірна, і бажання відпочити ($3,33 \pm 1,87$), різниця достовірна. Через 40–60 хвилин після тренування середні значення показників «активності» обстежених кікбоксерів не відрізняються від середніх показників «активності» до тренування (різниця недостовірна) і в період через 5 хвилин після тренування (різниця недостовірна), окрім відчуття себе ще

менш активними ($4,58 \pm 1,78$), більш малорухливими ($4,17 \pm 1,40$) і байдужими ($4,25 \pm 1,22$), але більш збудженими ($4,92 \pm 1,51$) (різниця недостовірна).

Психічна активність кікбоксера виступає у співвіднесенні з діяльністю як динамічна умова її становлення, реалізації та видозміни, як властивість її власного руху. Вона характеризується обумовленістю вироблених дій, специфікою внутрішнього стану суб'єкта безпосередньо в момент дії. Важливо підкреслити, що активність особистості кікбоксера виявляє себе у вольових актах, самовизначенні спортсмена як джерелі свого існування та розвитку. Почуттєві відчуття є тим стимулом, що підтримує свідомість спортсмена в активному стані.

Важливою складовою частиною психічної активності спортсмена є його емоції. Вони сприймаються спортсменом як якісне відчуття почуттєвого або розумового процесу з підключенням аналітичного механізму розуму, що викликає у свідомості хвилю порушення. Емоція викликає у свідомості не образ предмета або явища, а переживання. Енергетичний ефект від емоцій передається за допомогою особливих механізмів на фізичне тіло.

Результати дослідження суб'єктивної оцінки кікбоксерами свого настрою в різні періоди тренувального процесу представлені у табл. 3.

Як показано у табл. 3, середні значення показників «настрій», а саме відчуття себе

Таблица 3

Середні значення показника «настрій» у кікбоксерів на різних етапах тренувального процесу

Стан	Період		Критерії вірогідності відхилень		Період	Критерії вірогідності відхилень	
	До тренування	Після тренування	T	P		Через 40 хв. після тренування	t
Веселий – сумний	$5,33 \pm 1,37$	$5,67 \pm 2,02$	0,47	0,64	$5,00 \pm 2,17$	0,78	0,44
Гарний настрій – поганий настрій	$5,67 \pm 0,89$	$5,75 \pm 2,09$	0,13	0,9	$5,42 \pm 2,07$	0,39	,7
Щасливий – нещасний	$5,17 \pm 1,64$	$5,58 \pm 1,73$	0,61	0,55	$5,75 \pm 1,76$	0,23	0,82
Життєрадісний – похмурий	$5,50 \pm 1,62$	$5,67 \pm 2,02$	0,22	0,83	$5,58 \pm 1,78$	0,11	0,92
Захоплений – похмурий	$4,92 \pm 1,00$	$4,67 \pm 1,50$	1,75	0,95	$4,42 \pm 1,31$	0,44	0,67
Радісний – сумний	$5,08 \pm 1,00$	$5,50 \pm 1,88$	0,68	0,51	$5,00 \pm 1,86$	0,65	0,52
Спокійний – заклопотаний	$4,75 \pm 1,14$	$4,67 \pm 1,97$	0,13	0,9	$5,17 \pm 1,53$	0,7	0,49
Оптимістичний – песимістичний	$5,75 \pm 1,36$	$5,75 \pm 2,05$	0	1	$5,67 \pm 1,83$	0,11	0,92
Повний надій – розчарований	$6,00 \pm 1,76$	$5,33 \pm 2,06$	0,85	0,4	$5,67 \pm 1,83$	0,42	0,69
Задоволений – незадоволений	$5,42 \pm 1,68$	$5,67 \pm 2,15$	0,32	0,75	$5,58 \pm 1,83$	0,1	0,92



веселим/сумним ($5,33 \pm 1,37$), відчуття себе щасливим/нешасним ($5,17 \pm 1,64$), відчуття себе життєрадісним/похмурим ($5,50 \pm 1,62$), відчуття себе задоволеним ($5,42 \pm 1,68$), відчуття себе повним надій ($6,00 \pm 1,76$), в обстежених кікбоксерів до тренувального процесу в середньому знаходяться на достатньому, задовільному рівні. За результатами нашого обстеження, після тренування середні значення показників «настрою» обстежених кікбоксерів не відрізняються від середніх показників «настрою» до тренування, окрім відчуття розчарованості ($5,33 \pm 2,06$), причому різниця недостовірна. Через 40–60 хвилин після тренування середні значення показників «настрою» обстежених кікбоксерів не відрізняються від середніх показників «настрою» до тренування (різниця недостовірна) і в період через 5 хвилин після тренування (різниця недостовірна), окрім відчуття спокою ($5,17 \pm 1,53$) (різниця достовірна).

Висновки. Таким чином, результати нашого дослідження підтверджують теоретичне положення про те, що реальний рівень функціонального стану спортсмену є результатом складної взаємодії багатьох чинників, внесок яких визначається конкретними умовами існування індивіда. Водночас аналіз психічної працездатності спортсмена в умовах тренувальної діяльності з неминучістю виходить за рамки тільки фізіологічних уявлень і передбачає розробку психологічних і соціально-психологічних аспектів цієї проблематики. Стан спортсмену з цієї точки зору розуміється як якісно своєрідна відповідь функціональних систем різних рівнів на зовнішні та внутрішні впливи, що виникають у процесі виконання значущою для людини діяльності.

У цьому сенсі особливого значення набуває вивчення способів активізації відновлювальних процесів у організмі спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень. Враховуючи багатоплановість факторів, що забезпечують психологічне здоров'я спортсменів, варіабельність психічних станів і процесів, які можуть погіршувати загальний стан спортсмена, знижувати результативність професійної діяльності, а також якість його життя, пошук засобів відновлення психічної працездатності спортсменів, особливо в умовах, не завжди пристосованих для спеціальних відновлювальних процедур, залишається актуальною задачею спортивної психології. Незважаючи на очевидну необхідність і логічність планомірного використання широко кола засобів відновлення в підготовці кваліфікованих спортсменів, на практиці проблема раціонального співвідношення тренувальних навантажень і відновних заходів вимагає додаткових досліджень.

Перспективи дослідження полягають у вивченні впливу методів арт-терапії як засобів відновлення психологічного стану спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : [навч. посіб. для студ. старших курсів психол. фак-ту та відділень ун-тів] / О.Ф. Бондаренко. – Харків : Фоліо, 1996. – 237 с.
2. Гиссен Л.Д. Некоторые приемы повышения эффективности психорегулирующей тренировки спортсмена / Л.Д. Гиссен // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 7. – С. 21–24.
3. Гант О.Є. Алгоритм оцінки функціонального стану спортсмена як показника його «психологічного здоров'я» / О.Є. Гант / Вплив досягнень психологічних та педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 13–14 березня 2015 р.). – С. 91–94.
4. Гант О.Є. Характеристика функцій зорової пам'яті боксерів з різним спортивним стажем / О.Є. Гант, Я.К. Малик // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2015. – Вип. 6. – С. 17–21.
5. Гант О.Є. Діагностика перцептивно-гностичної сфери спортсменів на початкових етапах підготовки як умова збереження їх психологічного здоров'я / О.Є. Гант // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2014. – Вип. 2. – С. 18–31.
6. Гант О.Є. Рівень розвитку рефлексивності спортсменів як складова їх психологічного здоров'я / О.Є. Гант // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2015. – Вип. 2. – С. 18–22.
7. Гант Е.Е. Особенности психической работоспособности детей среднего школьного возраста в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности / Е.Е. Гант // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2011. – Вип. 2. – С. 215–218.
8. Концептуальні питання підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації психологів-практиків // Практична психологія у системі освіти: питання організації та методики / за ред. В.Г. Панка. – К. : Наукова думка, 1995. – С. 18–41.
9. Малик Я.К. Характеристика продуктивності мнестичних функцій боксерів початкового періоду підготовки / Я.К. Малик // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2015. – Вип. 2. – С. 47–51.
10. Перелигіна Л.А. Роль психопрофілактики в підготовці ризикоопасних професій до дій в екстремальних умовах / Л.А. Перелигіна, К.О. Вандер // Збірник наукових праць «Проблеми екстремальної та кризової психології». – Харків, 2009. – Вип. 6. – С. 94–101.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. литература, 2004. – 808 с.

УДК 159.922.4

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ РУССКИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

Гурбанова Н.Ш., диссертант
кафедры «Социальная и педагогическая психология»
Бакинский государственный университет

Статья посвящена экспериментальным исследованиям социально-психологической адаптации русских переселенцев в Азербайджане и раскрывает механизмы социально-психологической адаптации. На основе результатов проведенных исследований рассматриваются вопросы этнической идентичности и ее роль в процессе адаптации. Исследование показало, что поддержание отношений с соотечественниками не является основным фактором, способствующим сохранению этнической идентичности. В большинстве своем переселенцы воспринимают себя аборигенами. В ходе исследования было установлено, что доминирующим является тип нормальной, положительной этнической идентичности. Этническая индифферентность соответствует среднему показателю. Показатели же этнонигилизма, этноизолизма, этноизоляции и этнофанатизма достаточно низки. Респондентам свойственна позитивная этническая идентификация, что положительно сказывается на процессе социально-психологической адаптации.

Ключевые слова: *русские староверы Азербайджана, социально-психологическая адаптация, экспериментально-психологическое исследование.*

Статтю присвячено експериментальним дослідженням соціально-психологічної адаптації російських переселенців в Азербайджані і розкрито механізми соціально-психологічної адаптації. На основі результатів проведених досліджень розглядаються питання етнічної ідентичності та її роль у процесі адаптації. Дослідження показало, що підтримка відносин зі співвітчизниками не є основним фактором збереження етнічної ідентичності. Переважно переселенці сприймають себе аборигенами. У ході дослідження було встановлено, що домінуючим є тип нормальної, позитивної етнічної ідентичності. Етнічна індиферентність відповідає середньому показнику. Показники ж етнонігілізму, етноізоїзму, етноізоляції і етнофанатизму досить низькі. Респондентам властива позитивна етнічна ідентифікація, що позитивно позначається на процесі соціально-психологічної адаптації.

Ключові слова: *російські старовери Азербайджану, соціально-психологічна адаптація, експериментально-психологічне дослідження.*

Gurbanova N.Sh. EXPERIMENTAL STUDY OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION RUSSIAN DISPLACED PERSONS IN AZERBAIJAN

This article is devoted to experimental studies of social and psychological adaptation of Russian settlers in Azerbaijan and reveals the mechanisms of social and psychological adaptation. Based on the results of the research the issues of ethnic identity and its role in the adaptation process. The study showed that the maintenance of relations with compatriots is not a major factor contributing to the preservation of ethnic identity. Most of its settlers consider themselves natives. The study found that the dominant type is a normal, positive ethnic identity. Ethnic indifference line with the average. Indicators of ethnonihilism, ethnoegotism, ethno isolation and etnofanatizms quite low. Respondents characterized by a positive ethnic identity, which has a positive effect on the process of social and psychological adaptation.

Key words: *Russian old believers in Azerbaijan, social and psychological adaptation, experimental-psychological research.*

Постановка проблемы. На территории Азербайджана исторически обитали многочисленные этнические группы, которые и в настоящее время проживают в стране. За последние 150 лет в Азербайджан переселялись многие национально-этнические группы. Особое место среди них занимают русские, которые являются наиболее многочисленной этнической группой, заселившейся в несколько районов Азербайджана за достаточно долгий исследуемый период. Исследования социально-психологической адаптации русских, наряду с прочими этническими группами, создают условия

как для определения динамики адаптации к новым условиям, укрепления дружественных отношений рядом государств, так и для изучения механизмов адаптации людей, не являющихся аборигенами национально-этнических групп. Факты показывают, что изменение социально-экономических условий, появление системы новых отношений, а также интеграционные факторы создают различные проблемы в адаптации национально-этнических групп к новой экономической и психологической среде. Устранение указанных проблем очень важно для совместного проживания. Наряду с



этим успешная адаптация национально-этнических групп к новому обществу является главным условием их самоутверждения в сфере образования, на работе, в социальной жизни.

Следует учесть, что нельзя говорить о перспективах развития полиэтнического государства без устранения факторов, препятствующих социально-психологической адаптации национально-этнических групп, без соответствующего исследования их механизмов.

Происшедшие в Азербайджане после 1990 года социально-экономические события также обусловили усиление оттока русских из страны. С этого времени усиливаются политические факторы, оказывающие значительное влияние на миграционную подвижность русских. Это является результатом в первую очередь Нагорно-Карабахского конфликта и установившейся в связи с ним нестабильной политической ситуации внутри страны, а также значительным сужением круга применения русского языка и адекватным усилением психологического дискомфорта данной группы населения. В первые годы независимости русская община Азербайджана в определенном понимании была отстранена, изолирована от социально-культурной и политической жизни страны. По всей вероятности, это обуславливалось отдаленностью русских от целей политической борьбы тех лет. В любом случае ожесточающийся Карабахский конфликт, усиливающийся призывы и требования независимости не входили в сферу жизненных интересов русского населения Азербайджана. Именно по этой причине участие представителей русского общества в политической жизни страны носило эпизодический характер.

Анализ последних исследований и публикаций. Исследования, посвященные факторам, оказывающим влияние на переселение, адаптационные возможности и жизненные условия, показали, что, несмотря на достаточно долгий период процессов переселения, серьезных изменений в этнических и психологических особенностях переселенных русских не произошло. Однако из-за отсутствия фундаментальных исследований, что не позволяет нам утверждать эти факты, мы сочли целесообразным сделать проблему социально-психологической адаптации этнических русских к существующим условиям предметом экспериментально-психологического исследования.

Постановка задания. На основе изложенного можно сформулировать задание исследования, которое заключается в том, чтобы внести ясность в проблемы адапта-

ции социально-психологического типа, то есть в вопросы изменения, проявляющиеся в результате взаимной межгрупповой деятельности группы или популяции, в том числе в вопросы отношения к Родине, родному языку, своей этнической идентичности.

Изложение основного материала исследования. В ходе исследования предпринята попытка проанализировать особенности социально-психологической адаптации переселенных групп к чуждой этнокультурной и естественной среде. С этой целью нами использованы различные опросы, которые прошли первичное пилотажное тестирование среди русских, проживающих в Баку. В исследованиях приняли участие 150 человек.

При проведении исследований были использованы такие критерии, как уровень образования, профессиональная деятельность, половые различия и пр. Из числа опрошенных 35% составляют люди с высшим образованием, 21% – преподаватели, 3% – научные работники, работающие в технической и гуманитарной сферах, 3% – фермеры, 5% – работники искусства, 30% – работники домашнего хозяйства. Возрастной предел среди респондентов составляет 20–60 лет. Интересно, что молодое поколение в деревнях попадает все реже, а среди проживающих большую часть составляют студенты. Исследования проводились на территориях Исмаиллинского и Шемахинского районов, где обособились переселенные русские.

Для выяснения механизма изменения этнической идентичности и основных наклонностей мы руководствовались таким эмпирическим показателем, как самосознание, отношение русских к своей стране и миграции. В целях исследования указанных проблем поставлен такой вопрос: «Вы воспринимаете себя как этнос?». На первый вопрос анкеты получены такие ответы:

- 1) граждане Азербайджана русского происхождения (45%);
- 2) граждане русского происхождения (30%);
- 3) представители чуждой себе культуры (25%).

Хотя большая часть опрошенных (45%) идентифицируют себя страной или странством, где проживают, выводят на первый план русскую идентичность и отличаются своей толерантностью. Респонденты такого типа воспринимают себя на фоне страны проживания и демонстрируют двусторонний эффект восприятия – вторичные этнические особенности.

Вторая группа опрошенных делает непосредственный упор на то, что является

русским этносом. Независимо от особенностей страны проживания, они верны своим этническим свойствам и не воспринимают элементы чуждой культуры, воспринимают себя представителями русской национальности.

Респонденты из третьей группы воспринимают себя как сосланные люди. Их отношение к Родине возвышенное, а отношение к среде пребывания отрицательное. Это показатели совпадают как с этнической, так и с культурной точкой зрения. Однако отношение не реальные, а проявляются в идеализированной форме. Например, если мы проживали в России, не встретились бы с такими проблемами (перечисляется ряд проблем в бытовом плане). Интересно, что отношение большей части опрошенных респондентов к своей национальной идентичности неоднозначно. Например, ответы на другой вопрос анкеты «Что значит быть русским?» различны. Хотя мы ждали на этот вопрос относительно одинаковых ответов. 25% опрошенных видят смысл русской принадлежности в рождении в русской семье. 35% опрошенных считают основой русской идентичности разговор на русском языке. Те, которые воспринимают себя русскими, составили 30% респондентов. Только 10% считали основой русского этноса русскую культуру, 10% – веру в православие. Попадался ответ «Поддержка связей с Россией», но он занимает последние места.

На основании этих фактов можно выдвинуть гипотезу, что поддержание связей с проживающими в России предками не может считаться главным фактором для сохранения этнической идентичности. Они воспринимают себя не переселенцами из России, а местными аборигенами. Из анализа полученных ответов следует, что для переселенцев Россия остается реальной Родиной. Главный фактор этнической идентичности не воспринимается переселившимися русскими. В их сознании и этнической идентичности Россия воспринимается как своеобразный идеал для каждого. Естественно, в самоидентификации переселившихся русских Россия продолжает оставаться идеалом. А это, в свою очередь, создает почву для их отдаления от реальности.

На вопрос анкеты «Что значит для вас Россия?» приведены такие варианты ответов:

- историческая Родина моих предков – 65%;
- моя настоящая Родина – 12%;
- страна с высокими духовными ценностями – 5%;
- страна с выдающимися, своеобразными личностями – 8%;

– страна, где мои предки и мой народ не равноправны, – 7%;

– страна моей души – 3%.

Выбор между родиной предков и настоящей родиной является ключевым ответом на этот вопрос. Главные особенности этнического самовосприятия предков переселенных из России русских резко отличаются от того, что для них означает Россия.

На вопрос анкеты «Вы общаетесь с русскими из России?» респонденты ответили таким образом: да – 95%, нет – 5%. Эти ответы являются показателем того, что преобладающая часть проживающих в Азербайджане русских поддерживают тесные связи с Россией.

Ответы на вопрос анкеты «Как видят нас проживающие за рубежом соотечественники?» отличались тем, что первые места занимали такие негативные особенности, как алчность, грубость, убогость, лживость, аномальность, отсутствие патриотичности, чувства достоинства и т. д. 62% опрошенных использовали негативную оценку в отношении к этим ценностям. При изучении причины такого оценивания посредством дополнительных вопросов стало известно, они отметили эти факты по политическому фактору того, что проживание вдали от Родины не является хорошим явлением. Из позитивных психологических особенностей они отметили гостеприимство, искренность, приветливость, чистосердечность и т. д.

На вопрос «Что значит для вас страна проживания?» 55% респондентов ответили: «Родина, родной дом», 25% – «вторая родина», 20% – «чужая страна». Перечисленные ниже некоторые индивидуально-психологические свойства вызывают определенный интерес.

– «Если не было бы России, эта страна была бы раем, <...> но есть Россия»;

– «Удобная, чистая, хорошо организованная, но чужая страна»;

– «Это страна, где я получил первое в жизни гражданство и перестал чувствовать себя ненужным и отверженным».

В некоторых ответах ощущается чувство благодарности азербайджанцам, принявшим предков и их самих, любовь к настоящим делам. Наряду с этим во многих ответах наблюдаются давно затянувшиеся, но оставившие следы раны чувства разлуки. Видимо, между русским человеком и русскими землями существует невидимая, неосознаваемая, но реальная связь.

Что переняли переселившиеся из России русские от жителей проживаемой страны, по мнению их самих? Среди ответов 15% составил «ничего не переняли»,



а 45% – «переняли язык, традиции, азербайджанскую культуру». Далее идут ответы, отражающие в себе психологические качества: работоспособность, энергичность – 10%, выносливость – 3%, трудолюбие – 27%.

На вопрос «Какие особенности национального характера русских вызывают у вас чувство гордости, а какие особенности смущают?» были даны такие ответы:

1) Вызывают гордость:

- ум, талант, мудрость, уровень образования – 35%;
- русская наука, искусство и культура – 25%;
- психологические особенности: искренность, приветливость – 20%;
- гостеприимство – 20%.

2) Смущают:

- пристрастие к выпивке, лень, высокомерие – 56%;
- доверчивость, нерешительность, унижение – 44%.

Естественно, что последние особенности адресованы большей частью к проживающим в России русским. Здесь вызывает интерес индивидуальные ответы: «неумение поднять страну на ноги без помощи иностранцев», «отсутствие умения ведения борьбы с тоталитарной властью» и т. д.

Следующие вопросы анкеты относятся к установлению этнического самопознания: «Кем, по их мнению, осознают себя их дети и внуки?».

- 60% опрошенных считают, что их дети и внуки считают себя русскими;
- 40% опрошенных считают, что у них

двойное самосознание, то есть воспринимают себя как русскими, так и азербайджанскими русскими.

Из приведенного выше анализа следует, что в этническом самосознании обитающих в Азербайджане русских произошли значительные изменения – они сами подтверждают факт уменьшения «русского». Непосредственным доказательством этого являются приведенные ниже ответы на поставленные вопросы.

На каком языке в семье говорят проживающие в Азербайджане русские?

- на русском языке – 88%;
- на азербайджанском языке – 12%.

Насколько чисто вы говорите на азербайджанском языке? (табл. 1)

Насколько чисто вы говорите на русском языке? (табл. 2)

Как видно из таблицы, уменьшение потребности в использовании русского языка постепенно выводит из обихода общение в семье и с друзьями на русском. Проведенные нами исследования показали, что трансформация этнической идентичности является одним из важных психологических показателей процесса аккультурации. Анкетный опрос показал, что в первом и втором поколениях переселенных в Азербайджан русских эмоциональное, когнитивное и поведенческое усвоение находилось на высоком уровне. Но, несмотря на то, что они сохранили свою этническую идентичность, в этнической идентичности на ментальном уровне наблюдаются определенные изменения. А это говорит о частичной социально-психологической

Таблица 1

Насколько чисто	Не знаю	Немного	Удовлетворительно	Достаточно хорошо	Совершенно
Вы понимаете по-азербайджански?	–	150	55	70	25
Вы умеете говорить на азербайджанском языке?	30	120	45	30	45
Вы читаете на азербайджанском языке?	70	20	17	15	28
Вы умеете писать на азербайджанском языке?	80	16	20	9	25

Таблица 2

Насколько чисто	Не знаю	Немного	Удовлетворительно	Достаточно хорошо	Совершенно
Вы понимаете по-русски?	–	–	150	130	120
Вы говорите по-русски?	–	–	150	145	140
Вы читаете на русском?	–	–	150	130	120
Вы пишете на русском?	–	–	150	140	145

адаптации переселенных в Азербайджан русских к новым условиям, культурным ценностям, обрядам и традициям.

Исследование показало, что самопознание, отношение к своей стране, исторической родине во II поколении выражено более слабо в сравнении с I поколением. Следовательно, более компактное проживание первого поколения, сохранение им своей общины, с одной стороны, сохраняет этническую идентичность, с другой стороны, замедляет этническую адаптацию. А во II поколении наоборот – они не проживают компактно и располагаются основном в городах. Из-за приспособления к городской жизни у них слабо развита этническая идентичность.

В целях определения в нашем исследовании более тонких деталей этнической идентичности и социально-психологической адаптации мы посчитали целесообразным проведение дополнительных опросов. Для наиболее полного изучения этнической идентичности исследовали еще несколько компонентов. Эти исследования проводятся также в целях обеспечения достоверности наших опросов.

Таблица 3

Типы этнической идентичности	Высокий	Средний	Низкий
Этнонигилизм	42	43	65
Этническая идентичность	20	60	70
Норма (позитивная этническая идентичность)	32	118	–
Этноэгоизм	30	52	68
Этноизоляция	28	50	72
Этнофанатизм	–	92	58

При рассмотрении полученных результатов можно заметить, что среди исследованных доминируют нормальные, позитивные типы этнической идентичности, а этническая индифферентность имеет средние результаты. В общей сложности показатели этнонигилизма, этноэгоизма, этноизоляции и этнофанатизма имели наиболее низкие результаты в сравнении с прочими исследованными показателями, то есть в исследованных показателях преобладает позитивная этническая идентичность, что, в свою очередь, оказывает влияние на процессы социально-психологической адаптации.

Следует учесть, что этническая идентичность наиболее явно проявляется в этнических стереотипах. Исследование показало,

что некоторые типы этнической идентичности ускоряют процесс адаптации, а другие замедляют его. В нашем исследовании проявляется позитивная направленность в некоторых типах этнической идентичности. На основании этого можно утверждать, что уровень социально-психологической адаптации проживающих в Азербайджане русских выше среднего. Проведенные нами экспериментальные исследования показали, что, хотя большая часть опрошенных идентифицирует себя со страной проживания или пространством, всё равно выводит на первый план свое русское происхождение (идентичность) и отличается толерантностью. Респонденты такого типа воспринимают себя на фоне страны проживания, что является показателем их двустороннего эффекта самопознания, то есть наличия вторичности этнической особенности.

Исследование показало, что поддержание связей с проживающими в России предками не может считаться основным фактором в сохранении этнической идентичности. Они воспринимают себя не переселенцами из России, а местными аборигенами. Из проведенных экспериментов по полученным ответам следует, что для переселенцев Россия остается реальной Родиной. Главный фактор этнической идентичности не воспринимается переселившимися русскими. В их сознании и этнической идентичности Россия воспринимается как своеобразный идеал, отличный для каждого.

Наряду с этим было установлено, что главные особенности этнического самопознания предков переселившихся в Азербайджан из России русских резко отличается тем, что для них означает Россия.

Анкетный опрос показал, что в первом и втором поколениях переселенных в Азербайджан русских эмоциональное, когнитивное и поведенческое усвоение находилось на высоком уровне. Но, несмотря на то, что они сохранили свою этническую идентичность, в этнической идентичности на ментальном уровне наблюдаются определенные изменения. А это говорит о частичной социально-психологической адаптации переселенных в Азербайджан русских к новым условиям, культурным ценностям, обрядам и традициям.

Выводы из проведенного исследования. Исследование показало, что тип совершенно ясной этнической идентичности встречается крайне редко. Следует учесть, что этническая идентичность наиболее явно проявляется в этнических стереотипах. В нашем исследовании проявляется позитивная направленность в некоторых типах



этнической идентичности. На основании этого можно утверждать, что уровень социально-психологической адаптации проживающих в Азербайджане русских выше среднего. Факты показали, что у переселившихся русских нет родственников в своей стране и других местах или их очень мало. С другой стороны, этот фактор доказывает, что переселившиеся в Азербайджан русские считают себя аборигенами и какие-либо процессы миграции не могут быть предметом исследования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Роль библиотек в пропаганде обрядов и традиций проживающих в Азербайджане малочисленных народов : [методическое пособие]. – Баку, 2010. – 45 с.
2. Байрамов А.С. Социальная психология / А.С. Байрамов, А.А. Ализадзе. – Баку : Корпорация Гапп-Полиграф, 2003. – 365 с.
3. Байрамов А.С. Этническая психология / А.С. Байрамов. – Баку : Ренессанс, 2001. – 374с.
4. Культурология / авторский коллектив. – Баку : Марспринт, 2003 – 403 с.
5. Дубова Н.А. Адаптация русских старожил в Азербайджане / Н.А. Дубова // Советская этнография. – 1989. – № 6. – С. 39–48.
6. Зотова О.И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / О.И. Зотова, И.К. Кряжева // Психологические механизмы регуляции социального поведения / отв. ред. М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова. – М., 1979. – С. 219–232.
7. Проблемы адаптации русских старожил (середина XIX – XX вв.) / [В.И. Козлов, О.Д. Комарова, В.В. Степанов, А.Н. Ямсков] // Советская этнография. – 1988. – № 6. – С. 15–27.
8. Лебедева Н.М. Социально-психологическая адаптация русских старожил в Азербайджане / Н.М. Лебедева // Вестник Российской Академии наук – 1994. – Том 64. – № 12. – С. 36–48.
9. Taylor D.M. Ethnocentrism and causal attribution in a South Indian context / D.M. Taylor // Of Cross-Cultural Psychology. – 1974. – Vol. 5. – P. 162–171.
10. Winthrop R.H. Dictionary of Concepts in Cultural Anthropology / R.H. Winthrop. – N.Y. : Westport, Connecticut, 1991 – 316 p.
11. Emilio F. Moran. Human Adaptability: An Introduction to Ecological Anthropology. North Scituate / F. Emilio. – Massachusetts : Duxbury Press, 1979. – 97 p.

УДК 159.9

ЛОКУС КОНТРОЛЮ В СТРУКТУРІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК КОГНІТИВНА ДЕТЕРМІНАНТА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Демчук О.А., старший викладач
кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

У статті проаналізовано особливості локусу контролю як когнітивного утворення в структурі Я-концепції особистості, описано результати емпіричного дослідження домінуючих копінг-стратегій у студентів з інтернальним та екстернальним типами суб'єктивного контролю.

Ключові слова: *Я-концепція особистості, локус контролю, інтернальність-екстернальність, копінг-стратегії, долаюча поведінка.*

В статье проанализированы особенности локуса контроля как когнитивного образования в структуре Я-концепции личности, описаны результаты эмпирического исследования доминирующих копинг-стратегий у студентов с интернальным и экстернальным типами субъективного контроля.

Ключевые слова: *Я-концепция личности, локус контроля, интернальность-экстернальность, копинг-стратегии, преодолевающее поведение.*

Demchuk O.A. LOCUS OF CONTROL IN THE PERSON SELF-CONCEPT AS COGNITIVE DETERMINANTS OF CHOOSING COPING STRATEGIES

In the article it is analyzed the peculiarities of control locus as a cognitive formation in the structure of self-conception of a personality, described the results of empiric study of the dominating coping-strategies among students with internal and external types of subjective control.

Key words: *self-conception of a personality, control locus, internality-externality, coping-strategy, overcoming behavior.*

Постановка проблеми. Складні суспільно-політичні процеси, які відбуваються в нашій країні, все більше вимагають від людини відповідальності, самостійності в прийнятті рішень, вміння долати стресогенні життєві ускладнення, демонструючи адаптивну й конструктивну поведінку. У зв'язку з цим зростає увага дослідників до тих інтегральних характеристик особистості, які пов'язані з її самоставленням, самоприйняттям, оцінкою власної відповідальності й самоефективності у вирішенні різноманітних, часто складних життєвих ситуацій. Таким інтегральним системним утворенням є Я-концепція як сукупність усіх уявлень індивіда про себе, пов'язана з їх оцінкою. Я-концепція є важливим чинником в інтерпретації досвіду, сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості і є джерелом очікувань, тобто уявлень про те, що має відбутися [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічний аналіз феномена «Я-концепції» як наукової категорії засвідчує складність та багатогранність її вивчення, що обумовлюється різними підходами науковців до розуміння її сутності, змісту, структури та методів дослідження (У. Джемс, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, Е. Берн, Р. Бернс, Р. Ассаджолі, Дж. Келлі, З. Фройд та ін.). Поняття Я-концепції розглядається в контексті загальної проблеми

формування і розвитку особистості людини (Л. Анциферова, Л. Божович, І. Кон, В. Столін, І. Чеснокова та ін.) як продукт самосвідомості, результат соціалізації й соціально-психологічної адаптації особистості, а також як чинник детермінації поведінки. Ґрунтовно досліджуються компоненти та функції «Я-концепції», фактори, що впливають на її формування, особливості розвитку в різні вікові періоди [2; 3; 6; 7; 11].

Наголошуючи на важливості цілісності й узгодженості Я-концепції для гармонійного розвитку особистості, дослідники підкреслюють необхідність аналізу окремих її елементів для виявлення їх детермінуючого впливу на загальну поведінкову активність людини. Зокрема, І. Кон вважав, що «прагнення до позитивного образу «Я» – один із головних мотивів людської поведінки. Найстійкіший, і, можливо, найсильніший мотив – самоповага. Другий специфічний мотив – відчуття «стабільності Я» [6, с. 234]. У цьому контексті продуктивним є виявлення зв'язку між такою інтегральною особистісною характеристикою у структурі Я-концепції, як локус контролю, й поведінковими стратегіями, що демонструють здатність особистості долати труднощі й відповідати за свої дії.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у визначенні до-



мінуючих копінг-стратегій в осіб з різними типами суб'єктивного контролю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Реалізація мети передбачала окреслення ролі та місця локусу контролю в структурі Я-концепції особистості й емпірико-діагностичне виявлення рівня суб'єктивного контролю й переважаючих типів поведінки у вибірці студентів IV–V курсів (n=229) різних спеціальностей Уманського державного педагогічного університету ім. П. Тичини. Віковий діапазон вибірки складав 20–22 роки – вік, який у психології розвитку відноситься до періоду ранньої зрілості й характеризується завершенням формування самосвідомості, усвідомленням юнаками свого місця в житті, в праці, суспільстві, визначенням життєвого шляху, що дає змогу говорити про сформованість їх Я-концепції [7; 11].

Окреслимо основні поняття дослідження. Вперше проблема «Я-концепції» як особливого психічного утворення в структурі самосвідомості була виокремлена й охарактеризована В. Джемсом. Вчений розглядав особистість як об'єднувальну цілісність, яка формується під час постійної взаємодії інстинктів, звичок та її власного вибору. Особистісна неперервність якраз і є основою для усвідомлення «Я» цієї особистості, творчою «Я-тотожністю». Таке глобальне особистісне «Я» (Self) В. Джемс розглядав як подвійне утворення, в якому водночас поєднуються «Я – що усвідомлює» (чисте «Я» – чистий досвід) і «Я – як об'єкт» – (досвідне «Я» – зміст цього досвіду) [3]. На думку У. Джемса, чисте «Я» включає в себе те, що людина переживає як саму себе, а досвідне «Я» – це все те, що людина може назвати своїм [3]. У сфері досвідного «Я» він виділив чотири складові і розташував їх за порядком значущості: духовне Я (об'єднання окремих станів свідомості, а саме сукупність психічних здібностей та задатків), матеріальне Я (одяг, потреба у житлі тощо), фізичне Я (відчуття власного тіла), соціальне Я (визначає значущість особистості серед інших представників людського роду, прагнення індивіда належати до тих чи інших соціальних груп) [3].

Досвідне «Я» спочатку усвідомлюється індивідом в уявленнях чуттєвого «Я-образу», а пізніше, в ході онтогенезу, соціалізації, інкультурації й персоналізації, вже особистістю в уявленнях і поняттях. Надалі цю другу половину глобального «Я» один із родоначальників феноменологічно-гуманістичної психології К. Роджерс запропонував називати «Я-концепцією» особистості [8].

У структурі Я-концепції особистості дослідники виокремлюють три компоненти:

1) переконання, що може бути як обґрунтованим, так і необґрунтованим (когнітивна складова установки); 2) емоційне ставлення до цього переконання (емоційно-оцінна складова); 3) відповідна реакція, яка, зокрема, може виражатися в поведінці (поведінкова складова) [3]. Ці компоненти є нероздільними й утворюють цілісну інтегровану систему, від узгодженості якої залежить формування ефективних або неефективних поведінкових стратегій. Отже, Я-концепція як складна структурно-динамічна система регулює загальну активність і поведінку людини, зокрема в ситуації подолання важких життєвих ситуацій [11].

Хоча в основі Я-концепції лежить складна система афективних і когнітивних елементів, в низці досліджень вказується на особливо важливу роль такої когнітивної орієнтації особистості, як рівень суб'єктивного контролю (локус контролю), який розглядається часто у зв'язку із поняттями відповідальності і завченої (набутої, прищепленої) безпорадності [4]. У сфері досягнень і в сфері міжособистісних стосунків вибір людиною тієї чи іншої лінії поведінки великою мірою залежить від її уявлень про те, наскільки результати її успіхів і невдач залежать від її зусиль, особистісних якостей та умінь або від зовнішніх обставин.

Поняття «локус контролю» було запропоноване в 1954 році Дж. Роттером для пояснення інтерпретації людиною подій власного життя в межах біполярного континууму «інтернальність-екстернальність». Інтернальний локус контролю вказує на те, що особистість шукає причини поведінки в собі й бере відповідальність і контроль за своїм життям на себе. Екстернальний локус контролю властивий особистості, яка приписує відповідальність за результати власної діяльності зовнішнім силам (інші люди, фатум, обставини тощо) [9]. Різними авторами локус контролю розглядається як суб'єктивна оцінка особистісного контролю над подіями життя, яким володіє людина (Д. Майерс), схильність індивіда атрибутувати відповідальність за успіхи й невдачі зовнішнім обставинам або розглядати їх як власні досягнення чи помилки (Є. Бажин, О. Голикіна, В. Ільїн, М. Кондратьєв, С. Нартова-Бочавер); фактор впливу на метакогнітивний досвід, що обумовлює пізнавальну діяльність (Л. Винюградова, М. Холодна) тощо [1; 5]. Водночас локус контролю не є результатом автоматичного узагальнення успішних чи неуспішних дій; він є наслідком осмислення навколишнього світу та власного місця в ньому, когнітивного процесу, інтегрованого у формування Я-концепції [1].

Тип локусу контролю обумовлює когнітивну оцінку складної ситуації, зміну ставлення до життєвих труднощів та успішність їх подолання. Водночас інтернальність тісно пов'язана з багатьма психологічними процесами та рисами особистості, що дає змогу виокремити певні особистісні характеристики, які притаманні особам із внутрішнім і зовнішнім локусом контролю. Зокрема, виявлено зв'язок інтернальності з витривалістю, емоційною стійкістю, пошуковою активністю, високим рівнем мотивації досягнення, самостійністю тощо. Особи з екстернальним локусом контролю характеризуються як емоційно невражені, з низьким самоконтролем і високою напруженістю. Експериментально Дж. Роттеру вдалося показати, що екстернали більш безпорадні, у них більш слабка мотивація, вони більш схильні до конформізму. Схильність до зовнішнього локусу контролю виявляється разом з такими рисами, як непевність у своїх можливостях, тривожність, підозрливість, гнів та агресивність. Суб'єктивне усвідомлення неможливості впливу на перебіг подій в осіб із зовнішнім локусом контролю призводить до формування завченої безпорадності та зниження пошукової активності, на відміну від осіб із внутрішнім локусом контролю. Саме тому в окремих дослідженнях екстернальний локус контролю розглядається як один із діагностичних критеріїв особистісної безпорадності [4].

«Копінг-стратегії» у загальному розумінні визначаються як стратегії справляння з труднощами і врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолькман). Під «копінгом» розуміють когнітивні, емоційні та поведінкові спроби подолання специфічних зовнішніх та/або внутрішніх факторів, що оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини щодо їх подолання. Іншими словами, це форма поведінки, що виявляється в готовності індивіда до розв'язання життєвих проблем, ситуацій, завдань.

Методика та організація дослідження. Для реалізації мети та визначених завдань дослідження було проведено діагностику студентів із застосуванням «Методики оцінки рівня суб'єктивного контролю (РСК)» й опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій».

Автори тесту РСК (Є. Бажин, О. Голикіна, О. Еткінд) включили в методику діагностики локусу контролю низку субшкал: контроль в ситуації досягнень, невдач, в сферах сімейних, виробничих, міжособистісних відносин та у сфері здоров'я (шкала загальної інтернальності), шкала

інтернальності в галузі досягнень, шкала інтернальності в галузі невдач, шкала інтернальності у сімейних стосунках, шкала інтернальності в галузі виробничих відносин, шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин, шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороб. Опитувальник складається із 44 пунктів тверджень, які вимірюють екстернальність-інтернальність досліджуваних. Отримані бали за допомогою таблиці переводяться в стени (від 1 до 10): відхилення праворуч (>5,5 стени) свідчить про інтернальний тип суб'єктивного контролю у відповідних ситуаціях і, навпаки, відхилення ліворуч (<5,5 стени) свідчить про екстернальний тип РСК.

Результати емпіричного дослідження. Попередній аналіз узагальнених даних за результатами діагностики РСК продемонстрував: за шкалою загальної інтернальності було виявлено, що 13,5% респондентів схильні до високого суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями (інтернальний контроль, інтернальна особистість). Такі студенти вважають, що більшість подій у їх житті стали результатом їх конструктивних дій. Отже, вони відчують власну відповідальність за ці події, усвідомлюють необхідність контролю за тим, як складається їх життя загалом. Інтернальним особистостям властиве позитивне ставлення до світу, чітка усвідомленість сенсу та цілей власного життя.

84,6% респондентів за шкалою загальної інтернальності демонструють низький рівень суб'єктивного контролю (екстернальний контроль, екстернальна особистість). Такі респонденти вважають себе не здатними контролювати розвиток подій у власному житті (демонструють схильність до безпорадності); ключові та важливі події в житті вони інтерпретують як результат випадку або дій інших людей. Таким студентам властива стурбованість, підвищена агресивність та тривожність, менша терпимість до інших.

Відображення рівня інтернальності в різних сферах діяльності та соціальної взаємодії серед осіб, що схильні до безпорадності, та серед тих, хто більш самостійний, відображено на рисунку 1.

Аналізуючи отримані результати, ми можемо констатувати, що респондентам з показниками інтернальності більше 5,5 стени властивий високий рівень суб'єктивного контролю у галузі досягнень, у сферах сімейних та міжособистісних відносин. Проте у сфері невдач, виробничих відносин та у сфері здоров'я особи із загальним високим рівнем РСК проявляють деяку схильність до екстернальності при інтерпретації



подій власного життя. У цих же сферах респонденти з низьким рівнем суб'єктивного контролю демонструють цілковиту екстернальність, перекладаючи відповідальність за власне життя на інших осіб (групи осіб).

Кожна із сфер, що діагностує рівень суб'єктивного контролю, передбачає певний тип поведінкової активності, взаємодію із соціальним оточенням, подолання перешкод, отримання результату, що неможливо без виникнення стресових ситуацій, ситуацій невизначеності або відчаю. Саме тоді обирається певний спосіб подолання стресу, тобто активізується відповідна копінг-стратегія поведінки.

Для реалізації мети дослідження щодо встановлення домінуючих стратегій копінг-поведінки у студентів з різними рівнями РСК, нами було застосовано методику визначення стратегії та моделі долаючої поведінки «Стратегії подолання стресових ситуацій» (Strategic Approach To Coping Scale – SACS). Вона призначена для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки як типу реакції особистості на стресову ситуацію. Опитувальник запропонований С. Хобфоллом на основі багатовісвової моделі «поведінки подолання» стресу.

Опитувальник містить 54 твердження, кожне з яких обстежуваний повинен оцінити за п'ятибальною шкалою, й визначає дев'ять моделей поведінки (стратегії подолання стресу): асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії,

агресивні дії. Відповідно до ключа підраховується сума балів за кожною діагностичною шкалою.

За результатами обрахунку загального індексу конструктивності (ІК) копінг-стратегій, що використовуються респондентами, було встановлено, що у вибірці осіб з високим рівнем суб'єктивного контролю $ІК=1,32$ (середній рівень); в осіб, які схильні до безпорадності, та з низьким рівнем суб'єктивного контролю $ІК=0,9$ (низький рівень).

Ступінь вираження переважаючих копінг-стратегій у студентів з різними рівнями суб'єктивного контролю представлено на рисунку 2.

Як видно з рисунку, домінуючі копінг-стратегії диференціюються залежно від рівня суб'єктивного контролю респондентів. Модель поведінки, що передбачає асертивні дії у стресовій ситуації, більш притаманна особам з високим РСК, адже асертивність трактують як філософію особистої відповідальності. Ступінь вираження вказаної моделі долаючої поведінки в осіб з низьким РСК знаходиться на середньому рівні.

Частота вибору адаптивної копінг-стратегії «вступ у соціальний контакт» в осіб з високим РСК знаходиться на середньому рівні (стресогенна ситуація детермінує включення сторонніх осіб у процес вирішення проблеми); особи з низьким рівнем РСК рідко застосовують вказану стратегію як спосіб подолання стресу (низький ступінь вираження).

Вибір долаючої стратегії у формі пошуку соціальної підтримки переважно не властивий респондентам з різними рівнями РСК

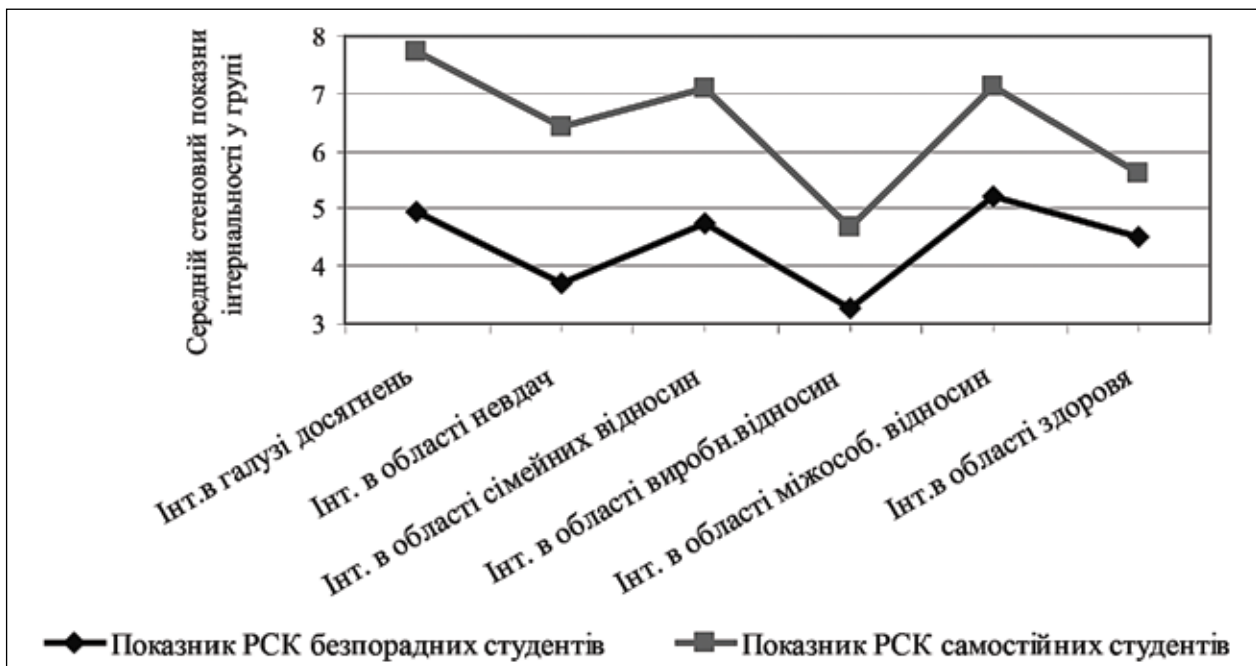


Рис. 1. Показники оцінки рівня суб'єктивного контролю досліджуваних

(в обох групах частота його застосування знаходиться на низькому рівні). Така специфіка поведінки, швидше за все, детермінується тим, що особи з високим РСК схильні самостійно вирішувати проблеми та труднощі, а особи, схильні до безпорадності, залишають проблеми без вирішення й зупиняються перед перешкодами.

Низьким ступенем вираження в обох групах характеризується копінг-стратегія «обережні дії», оскільки її застосування дає досить відтермінований або мінімальний результат на шляху подолання перешкод. Схильність до використання імпульсивних дій в обох групах, навпаки, характеризується високим ступенем вираження, адже саме у стресовій (невизначеній) ситуації доволі складно зберегти емоційний спокій, що призводить до необдуманих, незапланованих актів поведінки.

Уникнення як дезадаптивна копінг-стратегія характеризується високою частотою застосування серед осіб з низьким РСК, адже такий стиль поведінки, як захисна реакція, мінімізує дію стресогенних факторів і підтримує цілісність Я-концепції. Особи з високим РСК рідше використовують стратегію уникнення, долаючи труднощі по мірі їх виникнення (середній рівень вияву).

Маніпуляційні (непрямі дії) серед копінг-стратегій студентів характеризуються низьким ступенем вираження в обох групах, що, на наш погляд, можна пояснити

особливостями психічного розвитку в цьому віці, а саме схильністю до отримання швидкого результату, більшою прямолінійністю й відкритістю, а маніпулятивна поведінка, як і обережні дії, відтермінують очікуваний/бажаний результат.

Асоціальні дії (як приклад дезадаптивних копінг-стратегій) більш притаманні особам з низьким РСК (середній рівень частоти застосування), водночас респонденти з високим РСК не схильні використовувати такий поведінковий стиль для подолання стресу (низький рівень частоти застосування). Стратегія копінг-поведінки у формі агресивних дій (як і дезадаптивна асоціальна копінг-стратегія) більш притаманна респондентам з низьким РСК (високий рівень частоти застосування); особи з високим РСК не так часто звертаються до такого стилю поведінки (середній рівень частоти застосування), адже її результати можуть не лише не принести бажаного результату, а й ще більше поглибити стресову ситуацію.

Таким чином, ми з'ясували, що респонденти з низьким рівнем суб'єктивного контролю більш схильні до застосування дезадаптивних (асоціальні, агресивні дії) та нейтральних (обережні дії, уникання) копінг-стратегій. Особи з високим РСК найчастіше використовують адаптивні копінг-стратегії, що забезпечують більшу ефективність та результативність їх діяльності в різних сферах життя.

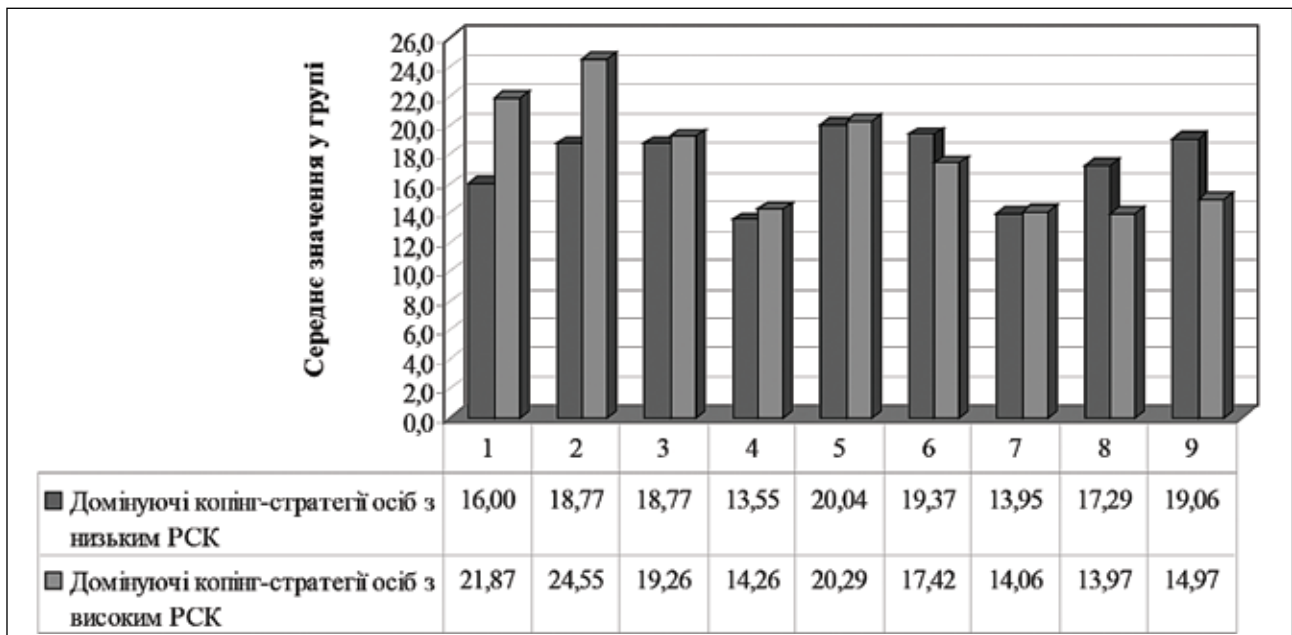


Рис. 2. Домінуючі копінг-стратегії в осіб з різним рівнем суб'єктивного контролю

Примітка: діагностичний критерій 1 – асертивні дії, 2 – вступ у соціальний контакт, 3 – пошук соціальної підтримки, 4 – обережні дії, 5 – імпульсивні дії, 6 – уникнення, 7 – маніпуляційні (непрямі дії), 8 – асоціальні дії, 9 – агресивні дії.



Висновки з проведеного дослідження. Отже, отримані результати дослідження свідчать про те, що інтернальний локус контролю пов'язаний із такими типами долаючої поведінки, як асертивні дії (впевненість, відповідальність), вступ у соціальні контакти та пошук соціальної підтримки. Такі поведінкові стратегії характеризуються продуктивністю й позитивними наслідками їх застосування в складних життєвих ситуаціях. Типи долаючої поведінки осіб з екстернальним локусом контролю є неадаптивними й здатними дезорганізуючим чином впливати на цілісність Я-концепції особистості. Можна припустити, що це сприяє низькій результативності діяльності й детермінує прояви безпорадності у студентів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Метод исследования уровня субъективного контроля / [Е. Бажин, Е. Голынкина, А. Эткинд] // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – № 3. – С. 18–27.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 421 с.
3. Джемс У. Психология / У. Джемс ; пер. с англ. ; под ред. Л. Петровской. – М. : Педагогика, 1991. – 367 с.
4. Дучимінська Т. Теоретичний аналіз психологічного феномена завченої безпорадності / Т. Дучимінська // Педагогіка і психологія професійної освіти // Науково-методичний журнал. – 2011. – № 5. – С. 151–158.
5. Єлісеєв О. Локус контролю / О. Єлісеєв // Практикум з психології особистості – СПб., 2003. – С. 413–417.
6. Кон И. В поисках себя: личность и ее самосознание / И. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
7. Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара : Бахрах-М, 2000. – 672 с.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. / К. Роджерс. – М. : Прогресс, Универс, 1994. – 480 с.
9. Ротгер Дж. Теория социального научения / Дж. Ротгер. – М. : Просвещение, 1988. – 128 с.
10. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / [Н. Фетискин, В. Козлов, Г. Мануйлов]. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
11. Фурман А. Психологія Я-концепції : [навчальний посібник] / А. Фурман, О. Гуменюк. – Львів : Новий Світ-2000, 2006. – 360 с.

УДК 159.923:614.253.5:159.9.019.4

СПЕЦИФІКА СТИЛІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ

Дзвінчук Ю.В., аспірант
кафедри загальної та соціальної психології
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

У статті наведено результати дослідження стилів саморегуляції поведінки медичних сестер із різними рівнями професійної мобільності та з'ясовано місце конструкта професійної мобільності в стильовій організації саморегуляції поведінки. З'ясовано, що проблема індивідуального стилю саморегуляції, незважаючи на її актуальність, є недостатньо вивченою. Встановлено, що стилі саморегуляції поведінки медичних сестер мають відмінності в особистостей із різними рівнями професійної мобільності. У медичних сестер діагностовано переважання середнього рівня професійної мобільності. Досліджено, що рівні розвитку стилів саморегуляції поведінки зростають із наростанням рівнів професійної мобільності.

Ключові слова: саморегуляція, професійна мобільність, стилі саморегуляції поведінки, медичні сестри, особистість.

В статье приведены результаты исследования стилей саморегуляции поведения медицинских сестер с различными уровнями профессиональной мобильности и выяснено место конструкта профессиональной мобильности в стилиевой организации саморегуляции поведения. Выяснено, что проблема индивидуального стиля саморегуляции, несмотря на ее актуальность, недостаточно изучена. Установлено, что стили саморегуляции поведения медицинских сестер имеют различия у личностей с разными уровнями профессиональной мобильности. У медицинских сестер диагностировано преобладание среднего уровня профессиональной мобильности. Доказано, что уровни развития стилей саморегуляции поведения увеличиваются по мере нарастания уровней профессиональной мобильности.

Ключевые слова: саморегуляция, профессиональная мобильность, стили саморегуляции поведения, медицинские сестры, личность.

Dzvinchuk Yu.V. SPECIFICITY STYLES OF SELF-REGULATION OF CONDUCT NURSES WITH DIFFERENT LEVELS OF PROFESSIONAL MOBILITY

The article about results of the study of self-style behavior of nurses with different levels of professional mobility and found the place construct professional mobility in the style of self-regulation of behavior. It is clarified that the issue of individual style of self-regulation, despite its importance, is understudied. Was established that self-style behavior of nurses have differences in individuals with different levels of professional mobility. In the nurses diagnosed prevalence of mid-level professional mobility. It's revealed that the level of self-style behavior increases with an increasing level of professional mobility.

Key words: self-regulation, professional mobility, style self-regulation of behavior, nurses, personality.

Постановка проблеми. Нові умови життя сучасного українського суспільства кардинально змінили сутність активної особистості, уявлення про професійне самоствердження, особистісне становлення, самореалізацію та саморегуляцію власної життєдіяльності. В умовах глобальних соціальних та економічних перетворень, що притаманні сучасному етапу розвитку суспільства, ефективність діяльності та поведінки людини в мінливих, напружених ситуаціях багато в чому обумовлена її здатністю до саморегуляції власної активності. Саме цим можна пояснити зростання інтересу наукової спільноти до проблеми саморегуляції. Оскільки сама категорія саморегуляції отримала у психології особливий теоретико-методологічний статус і виступає у функції як провідного пояснюючого принципу, так і критерію для побудови дослідницьких технологій, логічним і зако-

номірним є факт виокремлення проблеми саморегуляції у самостійний об'єкт як теоретичного осмислення, так і в руслі розв'язання значного кола прикладних завдань. Натомість, незважаючи на певне зростання кількості досліджень, присвячених проблемі саморегуляції у сучасній психології, зберігається значний розрив між теоретичними засадами та їх експериментальним впровадженням у практику психологічного забезпечення професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових джерелах саморегуляцію визначають як психічний механізм забезпечення активності особистості згідно з вимогами оточуючого середовища. Саморегуляція є складним багатокомпонентним процесом, який підпорядкований меті та завданням діяльності, а також регулюється певними механізмами та проявляється під час активності особистості. Дослідженням



різних її аспектів в останні роки займалися В.І. Моросанова, Г.С. Пригін, К.В. Злоказов, М.І. Боришевський, Т.В. Кириченко, І.В. Петренко, О.П. Макаревич та ін. Саморегуляція здійснюється як єдиний процес, який забезпечує мобілізацію та інтеграцію психологічних особливостей особистості.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у вивченні стильових особливостей саморегуляції поведінки медичних сестер та визначенні зв'язків між рівнями професійної мобільності та стильовою організацією саморегуляції поведінки медичних сестер.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професія медичної сестри є складною й багатогранною. Вона поєднує в собі надзвичайну відповідальність і високий професіоналізм, лишаючись при цьому ледве помітною, але вкрай значущою. Неухильно зростає престижність професії медичної сестри. Якщо ще донедавна медичну сестру сприймали лише як виконавця призначень лікаря без права та арсеналу власних засобів та дій, які скеровані на поліпшення самопочуття та об'єктивного стану пацієнта, то тепер медсестринство розглядається як наукова дисципліна, а медична сестра – як професіонал, що володіє науковими знаннями та практичними навичками.

Започаткувала детальне дослідження безпосередньо стилю саморегуляції цілеспрямованої активності особистості В.І. Моросанова. Під індивідуально-стильовими характеристиками саморегуляції розуміються типові для особистості особливості системи психічної саморегуляції, які усталено проявляються в різних видах активності [2].

Поняття «професійна мобільність» має декілька визначень. Вони характеризують мобільність як здатність людини швидко й ефективно самоорганізовуватися, змінюватися відповідно до життєвих і професійних потреб, адаптуватися до певного професійного середовища та професійних груп й, власне, ефективно працювати. Наприклад, І.В. Шпекторенко, досліджуючи професійну мобільність державних службовців, розглядає професійну мобільність як:

1) здатність (тобто готовність) особистості досить швидко і успішно оволодівати новою технікою і технологією, набувати знання та уміння, які забезпечують ефективність нової професійно орієнтованої діяльності;

2) рухливість особистості, спроможність її до динамічного нарощування власного ресурсу, до швидкого пересування, змін;

3) ознаку кар'єрного розвитку індивіда;
4) процес переходу індивіда або професійної групи з однієї професійної позиції в іншу [5].

Метою досліджень медичних сестер є вивчення умов психологічних особливостей медичних сестер для поліпшення догляду за пацієнтами, якомога швидшого відновлення повноцінної життєдіяльності пацієнта, збагачення медсестринської практики шляхом удосконалення технологій медсестринських маніпуляцій, попередження внутрішньолікарняної інфекції [1].

У нашому дослідженні були застосовані методики діагностики стилів саморегуляції поведінки («Стиль саморегуляції поведінки-98» ССП-98 В.І. Моросанової та Є.М. Коноза та авторська анкета «Професійна мобільність медичної сестри»).

Досліджуваними стали 140 медичних сестер лікувально-профілактичних закладів Луцька та Луцького району, які працюють у напружених умовах праці (відділення інтенсивної терапії, кардіології, неврології, ургентної хірургії).

Для дослідження професійної мобільності медичних сестер респондентам була запропонована авторська анкета «Професійна мобільність медичної сестри», яка включає питання різнобічної діяльності медичної сестри в напружених умовах стаціонару.

Аналіз проведеного дослідження 140 фахівців дає змогу говорити про переважачий середній рівень професійної мобільності медичних сестер (56,68% досліджуваних). Це означає, що такі особистості адаптуються до різноманітних змін у професійній сфері, ефективно вирішують професійні завдання тільки свого кваліфікаційного рівня, але здатні до професійного саморозвитку та самовдосконалення.

Проте ми можемо говорити, що і високий рівень притаманний нашим медичним сестрам. Це 19,97% від загальної кількості досліджуваних. Особистості з високим рівнем професійної мобільності швидко адаптуються до різноманітних змін у професійній сфері, вони можуть нестандартно мислити й діяти, ефективно вирішувати професійні завдання різного рівня, здатні до професійного саморозвитку та самовдосконалення.

Діагностовані рівні професійної мобільності низький (6,04%) і нижче середнього (17,31%) дають можливість сказати, що цим працівникам важко адаптуватися до змін у професійній сфері, вони з труднощами вирішують професійні завдання складного рівня, їм важко саморозвиватись та самовдосконалюватись.

Кількісне та відсоткове співвідношення рівнів професійної мобільності медичних сестер наведено у таблиці 1.

Таблиця 1
Кількісне та відсоткове співвідношення рівнів професійної мобільності

Рівні	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий
Бали	15 і менше	16–30	31–69	70 і більше
Кількість досліджуваних	8	24	80	28
Відсоткове співвідношення досліджуваних	6,04	17,31	56,68	19,97

Для діагностики індивідуально-стильових особливостей саморегуляції студентів була використана методика «Стильова саморегуляція поведінки людини-98». Опитувальник складається із 46 тверджень, які входили до складу 6 шкал. Отримані за кожною шкалою бали переводились у відсотки, і визначався рівень розвиненості регуляторного процесу чи регуляторно-особистісної властивості: до 40% – низький, до 70% – середній, до 100% – високий.

Дослідження стильових особливостей саморегуляції у медичних сестер з різними рівнями професійної мобільності за допомогою опитувальника дало чітку картину розбіжностей у особливостях регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінки результатів) і регуляторно-особистісних властивостей (гнучкості і самостійності) у цих фахівців.

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно. У досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частоті зміни, поставлена ціль рідко буває досягнута. Такі респонденти вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самостійно [2].

За шкалою планування у медичних сестер з рівнями професійної мобільності низьким і нижче середнього були встановлені: високий рівень розвиненості цього регуляторного процесу – у 20,1%, серед-

ній – у 19,5%, низький – у 49,5%. У медичних сестер із середнім рівнем професійної мобільності переважаючим є середній рівень показників за шкалою «Планування» (56,7%), високий рівень мають лише 20,3% опитуваних, низький рівень встановлений у 38,4% опитуваних. У медичних сестер із високим рівнем професійної мобільності переважаючим є високий рівень (59,6%), середній рівень мають 23,8% опитуваних, низький рівень встановлений у 12,1% опитуваних (рис. 1).

Шкала «Моделювання» (М) дає змогу діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Досліджувані з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як у цій ситуації, так і в майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності. Опитуваним з низькими показниками за шкалою характерна слабка сформованість процесів моделювання, що призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин [2].

За шкалою моделювання у медичних сестер з рівнями професійної мобільності низьким і нижче середнього переважає низький рівень розвиненості цього регуляторного процесу – 52,3%. Середній рівень встановлений у 20,5%, високий – у 19,6% опитуваних. У медичних сестер із середнім рівнем професійної мобільності переважає середній рівень – 54,9%. Високий та низький рівні встановлені у 26,4% та 32,4% відповідно. У медичних сестер із високим рівнем професійної мобільності переважає високий рівень – 54%. Встановлені середній (34,4%) та низький (15,3%) рівні.

Шкала «Програмування» (Пр) діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про сформовані у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість розроблюваних планів. Низькі показники за шкалою програмування вказують на невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій [3].

За шкалою програмування у медичних сестер з рівнями професійної мобільності низьким і нижче середнього переважає низький рівень розвиненості цього регуляторного процесу. Він діагностується у 48,6% досліджуваних. При цьому високий рівень встановлений у 27,9%, а середній – у 26,8%. У медичних сестер із середнім



рівнем професійної мобільності середній та високий рівні діагностуються у 56,8% та 31,4% відповідно, а низький – у 35,4% досліджуваних. У медичних сестер із високим рівнем професійної мобільності низький та середній рівні діагностуються у 16% та 16,4% відповідно, а переважає високий рівень – у 40,7% досліджуваних.

Шкала «Оцінювання результатів» (ОР) характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки випробуванням себе і результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованості і стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. При низьких показниках за цією шкалою випробуванням не помічає своїх помилок, не критичний до своїх дій [4].

За шкалою оцінки результатів (ОР) у медичних сестер з рівнями професійної мобільності низьким і нижче середнього переважає низький рівень розвиненості цього регуляторного процесу, який встановлений у 42,4%. Високий рівень встановлений у 28,7%, а середній – у 25,6%. У медичних сестер із середнім рівнем професійної мобільності переважає високий рівень, який діагностується у 55,6% досліджуваних, при цьому показники середнього і низького рівнів становлять 49,7% та 29,8% відповідно. У медичних сестер із високим рівнем професійної переважає високий рівень розвиненості цього регуляторного процесу, який встановлений у 42,6%. Низький і середній рівні становлять по 20,5% кожен.

Шкала «Гнучкість» (Г) діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Досліджувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі опитувані легко перебудовують плани і програми виконавчих дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати план дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Досліджувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті [3].

За шкалою гнучкості (Г) у медичних сестер з рівнями професійної мобільності низьким і нижче середнього переважає

низький рівень (виявлений у 38,6%). Середній рівень встановлений у 20,4%, а високий – у 36,2% досліджуваних. При цьому у медичних сестер із середнім рівнем професійної мобільності переважає середній рівень, який діагностується у 51,7% опитаних. Високий рівень спостерігається у 42,6%, а низький – у 32,8% досліджуваних. У медичних сестер із високим рівнем професійної мобільності високий рівень спостерігається у 21,2%, середній рівень діагностується у 27,9% опитаних, а низький – у 21,2% досліджуваних.

Шкала «Самостійність» (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, її здатність самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу з досягнення поставленої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Досліджувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Такі люди часто і некритично прислухаються до чужих порад [4].

За шкалою самостійності (С) у медичних сестер з рівнями професійної мобільності низьким і нижче середнього домінує середній рівень, який був виявлений у 23,1%. Показник низького рівню (20,7%) переважає над показником високого (10,4%). У медичних сестер із середнім рівнем професійної мобільності також переважає середній рівень, який діагностується у 52,6% опитаних. На 2-му місці знаходиться показник низького рівня розвиненості цієї регуляторно-особистісної властивості (45,6% досліджуваних), а на 3-му – високий (39,4% досліджуваних). У медичних сестер із високим рівнем професійної мобільності домінує високий рівень, який був виявлений у 50,2%. Показник низького рівня – 33,7% переважає над показником середнього – 24,3%.

Шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ЗРС) оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Респонденти з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, у них зважене і обдумане висунення і досягнення мети. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дає змогу компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вищий загальний рівень усвідомленої ре-

гуляції, тим легше людина опанує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніші її успіхи в звичних видах діяльності. У досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих людей [2].

За шкалою загального рівня саморегуляції (ЗРС) у медичних сестер з рівнями професійної мобільності низьким і нижче середнього переважає низький рівень (47,7% опитаних). Високий рівень складає 5%, а середній – 16,6% досліджуваних. У медичних сестер із середнім рівнем професійної мобільності переважає середній рівень, який діагностується у 69,3% опитаних. Високий рівень спостерігається у 32,2%, а низький – у 23,4% досліджуваних. У медичних сестер із високим рівнем професійної мобільності переважає високий рівень, який діагностується у 62,8% опитаних. Середній рівень спостерігається у 14,1%, а низький – у 28,9% досліджуваних.

Аналіз отриманих даних дав змогу виявити, що індивідуально-типологічні особливості саморегуляції випробовуваних з різними рівнями професійної мобільності відповідають стилям саморегуляції, описаним В.І. Моросановою.

Для різних рівнів професійної мобільності ми визначили стильові особливості саморегуляції за допомогою рис. 1, де Пл – планування, М – моделювання, Пр. – програмування, ОР – оцінка результатів,

Г – гнучкість, С – самостійність, ЗРС – загальний рівень саморегуляції.

Таким чином, стилі саморегуляції поведінки медичних сестер мають відмінності у особистостей з різними рівнями професійної мобільності. У медичних сестер встановлено переважання середнього рівня професійної мобільності (56,68% досліджуваних). Водночас у них відзначаються середні показники за шкалами планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, гнучкості, самостійності та загального рівня саморегуляції. У фахівців, які мають рівні професійної мобільності низький та нижче середнього (6,04% та 17,31% відповідно), відзначаються низькі показники стилів саморегуляції поведінки за шкалами планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, гнучкості, самостійності та загального рівня саморегуляції. І у фахівців, які мають високий рівень професійної мобільності (19,97%), відзначаються високі показники стилів саморегуляції поведінки за шкалами планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, гнучкості, самостійності та загального рівня саморегуляції.

Висновки з проведеного дослідження. Узагальнюючи наслідки проведеного дослідження, можна зробити висновок, що стилі саморегуляції поведінки медичних сестер мають відмінності у особистостей з різними рівнями професійної мобільності. У медичних сестер, які мають рівні професійної мобільності низький та нижче середнього, низькі показники регуляторних процесів і регуляторно-особистісних

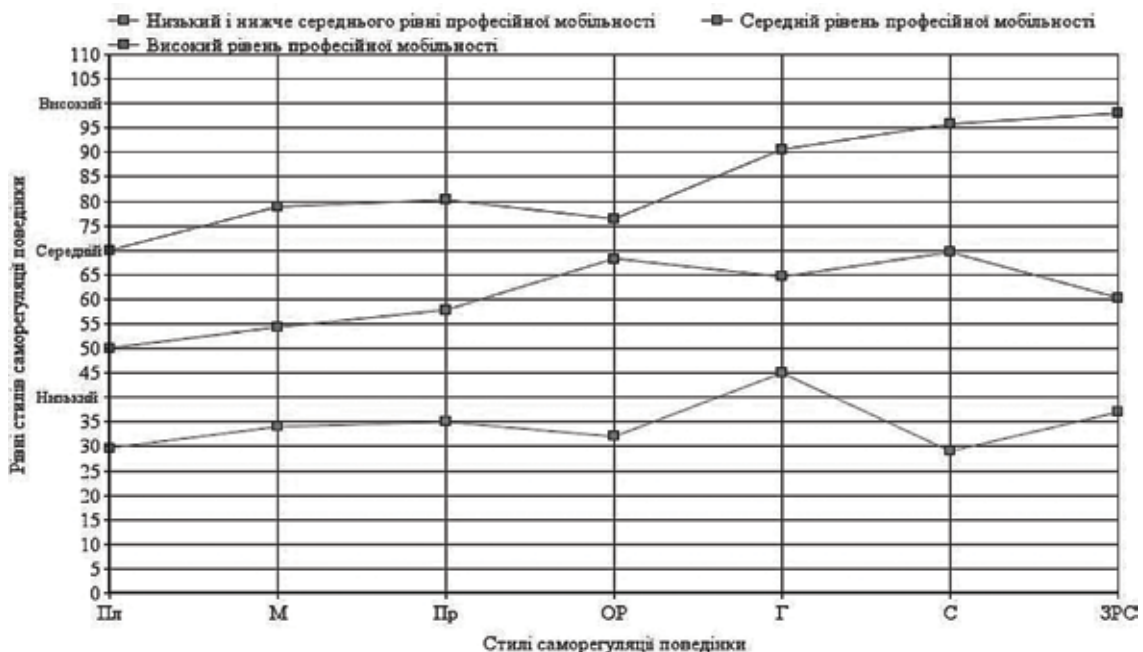


Рис. 1. Співвідношення стилів та рівнів саморегуляції медичних сестер із різними рівнями професійної мобільності



властивостей. У медичних сестер із середнім рівнем професійної мобільності відзначаються середні показники регуляторних процесів і регуляторно-особистісних властивостей. І у фахівців, які мають високий рівень професійної мобільності, відзначаються високі показники регуляторних процесів і регуляторно-особистісних властивостей. Тобто рівні розвитку стилів саморегуляції поведінки зростають із наростанням рівнів професійної мобільності.

Проведений аналіз вказує на вплив психологічного феномена професійної мобільності на стильові особливості саморегуляції поведінки медичних сестер та на необхідність подальшого вивчення особливостей їхнього співвідношення. Також у подальшому перспективним є вплив професійної мобільності на особливості саморегуляції відносно інших професій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вронська В.М. Роль психологічної підготовки медичних сестер у збереженні та зміцненні здоров'я дітей / В.М. Вронська // Вісник післядипломної освіти. – 2012. – Вип. 10 (23). – С. 198–207.
2. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. – М. : Наука, 1998. – 192 с.
3. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – Т. 23. – № 6. – 2002. – С. 5–17.
4. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118–127.
5. Шпекторенко І.В. Поняття та структура феномена професійної мобільності державного службовця / І.В. Шпекторенко // Університетські наукові записки. – 2007. – № 4 (24). – С. 467–472.

УДК 159.923.2

САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ЧИННИК МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Казібекова В.Ф., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри практичної психології
Херсонський державний університет

У статті висвітлюється сучасний стан вивчення самоствавлення особистості, а також результати емпіричного дослідження взаємозв'язку самоствавлення з психологічними особливостями міжособистісних стосунків у працівників сфери обслуговування.

Ключові слова: самоствавлення, самосвідомість, міжособистісні стосунки, працівники сфери обслуговування.

В статье освещается современное состояние изучения самоотношения личности, а также результаты эмпирического исследования взаимосвязи самоотношения с психологическими особенностями межличностных отношений у работников сферы обслуживания.

Ключевые слова: самоотношение, самосознание, межличностные отношения, работники сферы обслуживания.

Kazibekova V.F. SELF-ATTITUDE AS FACTOR OF THE SERVICE WORKERS' INTERPERSONAL RELATIONS

The current state of the self-attitude contained in the article, and the results of empirical research of the relationship of the self-attitude with the psychological characteristics of interpersonal relationships among service workers.

Key words: self-attitude, self-awareness, interpersonal relationships, service workers.

Постановка проблеми. Кризові процеси в суспільній економіці й громадському житті України, такі як перехід до ринкових відносин, вплив світової економічної кризи, викликали нову соціальну ситуацію розвитку, значно ускладнили процес засвоєння соціального досвіду, моральних цінностей і норм поведінки. Процеси, що відбуваються у нашому суспільстві, змінили сприйняття людей. Важливим регулятором поведінки людини є самооцінка – оцінювання людиною своїх можливостей, якостей і місця у соціальному доквіллі. Від ставлення до себе залежать взаємини з навколишніми, критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психології проблему становлення особистості у соціумі традиційно досліджували Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, І.Д. Бех, А.В. Брушлінський, М.Й. Боришевський, В.В. Давидов, С.Б. Кузікова, С.Д. Максименко, В.І. Слободчиков, А.У. Хараш, І.І. Чеснокова, Т.С. Яценко та ін. Проте недостатньо висвітленим залишається питання про вплив індивідуальності, самосвідомості людини на процес соціалізації. Це набуває особливої значущості у зв'язку з тенденцією щодо вивчення індивідуального соціального середовища людини, що є домінуючою останніми роками.

Неможливо розглядати процес соціального розвитку людини поза межами онтогенетичного контексту. На різних етапах онтогенезу виявляються певні відмінності у самопізнанні, самореалізації, творчій активності, соціальній зрілості особистості, самосвідомості загалом, що є важливим у будь-якому віці.

Самосвідомість – це складна психологічна структура, що включає в себе як особливі компоненти, як вважає В.С. Мерлін, по-перше, свідомість своєї тотожності, по-друге, усвідомлення власного «Я» як активного, діяльного начала, по-третє, усвідомленість своїх психічних якостей і рис, по-четверте, певну систему соціально-моральних самооцінок. Всі ці елементи пов'язані один з одним функціонально й генетично, але формуються вони не одночасно.

Ставлення людини до самої себе завжди опосередковане її ставленням до іншої людини. Отже, самоствавлення народжується не в результаті внутрішніх потреб ізольованої свідомості, а в процесі спілкування, міжкультурних відносин та міжособистісних взаємин.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в тому, щоб викласти результати емпіричного дослідження взаємозв'язку ставлення до себе з психологічними особливостями міжособи-



стісних стосунків у працівників сфери обслуговування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Соціалізація традиційно розглядається як процес, за допомогою якого індивід набуває знання, цінності, соціальні навички та соціальну чутливість, які й дають йому змогу інтегруватися в суспільство (А. Валлон, А. Бандура, Дж. Брунер, Дж. Доллард, П. Жане, Л. Кольберг, П. Міллер, Б.Ф. Скіннер, Х. Теджфел, Дж. Тернер, Е. Еріксон, М. Яромовиц та ін.) [1; 2; 6; 7; 11; 13].

Процес соціалізації також пов'язують із актуалізацією суб'єктного механізму самооцінювання і самосприйняття. У сучасній психології цей напрям і близьку науковспрямованість традиційно досліджували Л.І. Анциферова, М.І. Боришевський, А.В. Брушлінський, О.Є. Гуменюк, В.В. Давидов, І.С. Кон, Г.С. Костюк, О.М. Леонт'єв, С.Д. Максименко, М.В. Савчин, А.О. Реан, В.І. Слободчиков, В.В. Столін, І.І. Чеснокова, С.Г. Якобсон та ін. [4; 5; 6; 10]. Цей факт дає змогу розглянути вплив самосприйняття чоловіків та жінок на процес їх соціалізації, який відбивається насамперед на мікросоціальному рівні.

Серед цих понять центральним виступає поняття самосвідомості, яке перш за все розуміють як процес, за допомогою якого людина пізнає себе. У цьому контексті В.В. Столін пояснює, що пізнає не свідомість, а людина, яка володіє свідомістю й самосвідомістю, зокрема людина користується цілою системою внутрішніх засобів: самосприйняття, уявлення, образи, поняття та інше. Отже, самосприйняття виступає і як психічний пізнавальний процес, спрямований на власний світ суб'єкта, і як продукт самосвідомості, що є за своєю структурою складним онтогенетичним утворенням особистості [10, с. 31].

На основі аналізу літератури нами визначено, що специфіка самосприйняття особистості залежить від поєднання трьох основних системоутворюючих складових: 1) когнітивна компонента, яка відображає самопізнання, оцінку свого «Я», власних якостей та здібностей; 2) емоційна компонента, що відображає ставлення до себе; 3) конативна (поведінкова) компонента, котра втілює готовність до дій, спрямованих на самомоделювання, ідентифікацію [9].

Тому ми розуміємо самосприйняття не тільки як процес орієнтування людини у власному внутрішньому світі, але й як результат розуміння, оцінювання та порівняння себе з іншими, що набирає не тільки вигляду певної самооцінки, Я-образу людини, але й специфіки соціалізації суб'єкта.

У наукових працях показано (О.О. Бодальов, О.Є. Гуменюк, І.С. Кон, В.М. Куніцина), що основною системою особливостей переживання індивідами стосунків з навколишніми людьми та з самими собою виступає індивідуальна соціальна ситуація розвитку, яка інтерпретується як стосунки зі «значущим іншим» [3; 5; 6; 7]. Індивідуальна соціальна ситуація розвитку – це особливий психологічний та соціальний простір, в якому особистості, по-перше, пізнають себе як активного члена суспільства, набувають соціальних навичок та ролей, по-друге, пізнають соціум, сукупність соціальних очікувань та вимог, що до них висуваються.

За даними В.В. Москаленко, індивідуальна соціальна ситуація розвитку представлена у вигляді трьох підструктур, які можна розглядати як її якісні характеристики: персональний склад; емоційно-комунікативна спрямованість та ціннісні ставлення суб'єкта до власного Я [8; 9].

Самоставлення трактуємо як самоприйняття, саморозуміння й самооцінку людини. Установки, переконання і самооцінювальні характеристики людей значною мірою залежать від їхніх спостережень за власною поведінкою. Поняття самоприйняття випрацьовували здебільшого в контексті західної соціальної психології (Д. Бем, С. Беєр, Х. Кляйн та інші) [12; 13], досліджуючи впливи та особливості формування самосприйняття особистості в процесах соціальної взаємодії. Проте його елементи наявні і в інших фундаментальних психологічних напрямках, зокрема в психоаналізі (за З. Фройдом, як основний процес формування Его, за К. Хорні, як елемент формування «образу Я»), еґо-психології (за Е. Еріксоном, елемент формування Еґо-ідентичності), гуманістичній психології (Я-концепція К. Роджерса; за Г. Олпортом, три функції пропріуму: відчуття власного тіла, відчуття самоідентичності, самопізнання людини тощо) [12; 13].

Н.М. Дембицька [8] визначає самосвідомість як свідомість, спрямовану на саму себе, та виділяє компоненти самосвідомості: 1) самопізнання (пізнавальна компонента); 2) самоставлення (емоційно-ціннісна компонента); 3) саморегуляція (дієво-вольова компонента). Самооцінка виступає як результат самопізнання й емоційно-ціннісного ставлення до себе. Самоповага виступає як підсумковий вимір особи, прийняття чи неприйняття себе індивідом, позитивне або негативне ставлення до себе, що є усталеною рисою особистості.

У зарубіжній літературі диференціація «знання про себе – ставлення до себе»

найбільш чітко зазначена Р. Бернсом [2]. Визначаючи «Я-концепцію» як сукупність усіх уявлень про себе, пов'язану з їх оцінкою, Р. Бернс виділяє дві її складові: 1) описова складова, чи образ «Я» (самооцінка); 2) самоствавлення до окремих своїх якостей (прийняття себе). Тобто слідом за Р. Бернсом можна сказати, що самоствавлення існує в силу того, що знання про себе не може сприйматися людиною байдуже і пробуджує у ній оцінки і емоції. Р. Бернс виділяє три значущих для розуміння природи самоствавлення моменти:

1) Головну роль в розвитку ставлення до самого себе має міра відповідності образів реального і ідеального «Я», саме ця відповідність служить показником рівня розвитку ставлення особистості до самої себе.

2) Основним механізмом формування ставлення до самого себе є інтеріоризація ставлень значущих інших. В процесі соціальної взаємодії індивід «застосовує» до себе ставлення навколишніх, засвоює його й внаслідок цього процесу у нього формується ставлення до самого себе.

3) Індивід формує ставлення до себе крізь призму своєї ідентичності. У загальному вигляді Р. Бернс визначає самоствавлення як інтегральну самооцінку, що складає установки щодо себе, є стійкою і характеризується різною інтенсивністю залежно від контексту і когнітивного змісту образу «Я» [2]. При аналізі точок зору різних авторів на природу самоствавлення стає очевидним, що в літературі є значна кількість термінів, в яких відображається зміст цього поняття чи окремі його аспекти: інтегральна самооцінка, самоповага, самоприйняття, любов до себе, симпатія щодо себе тощо [1; 3].

Основною характеристикою самоствавлення є переживання успіху чи невдачі. На відміну від цього самоприйняття розуміється як стиль ставлення до себе чи загальна життєва установка, що виникає на основі співставлення образу «Я» суб'єкта по відношенню до ідеального образу «Я». Однак первинним є саме почуття чи переживання. Так, К. Роджерс вважає, що самоприйняття – це прийняття себе в цілому, незалежно від особистісних якостей, а самооцінка – це ставлення до себе як носія певних властивостей [12]. Співвідношення може бути позитивним (самоприйняття) та негативним (неприйняття самого себе). Самоприйняття – це позитивне ставлення до себе, безумовне прийняття себе таким, яким є, при збереженій критичності. Самоприйняття – це не самовдоволеність, самомилування чи самодостатність; прийняття себе таким, яким є, – це основа для саморозвитку, самоактуалізації, самовдосконалення.

Поряд із аналізом причин негативного самоствавлення в психологічній літературі описані конкретні поведінкові і вербальні індикатори неприйняття себе, що має, на наш погляд, значну практичну цінність. Узагальнюючи експериментальні дані, Р. Бернс виділив прояви негативного ставлення до себе:

– часті самокритичні висловлювання («Я ніколи не зможу зробити»);

– негативні очікування в ситуації суперництва («У мене немає жодних шансів», «Він краще за мене»);

– критичне ставлення до успіхів інших («Йому просто пощастило»);

– небажання визнати свою помилку чи вину («Я не винен»), – схильність підкреслювати недоліки у інших, звертати увагу на чужі помилки [2].

Структуру узагальненого самоствавлення можна представити такими вимірами, як «аутосимпатія», «самоповага», «самоінтерес» і «очікуване позитивне ставлення іншого», котрі додають йому як внутрішньо диференційованого характеру, так і якісної своєрідності, що визначається найбільш значущим виміром макроструктури.

Самопізнання, як і самоприйняття та ставлення до самого себе, ми вважаємо важливими чинниками міжособистісних стосунків. Відомості про себе людина отримує не тільки (часто і не стільки) від самостережень, але і від зовнішніх джерел – об'єктивних результатів власних дій, ставлення інших людей тощо. Самопізнання – пізнання себе – одне з найскладніших і суб'єктивно найважливіших завдань, його складність викликана багатьма причинами:

1) людина повинна розвивати свої пізнавальні здібності, накопичувати відповідні засоби, а потім вже застосовувати до самопізнання;

2) повинен накопитися матеріал для самопізнання – людина має чимось (кимось) стати, водночас вона безперервно розвивається, тому самопізнання постійно відстає від свого об'єкту;

3) будь-яке отримане знання про себе змінює суб'єкта: дізнавшись про себе дещо, він стає іншим, тому завдання самопізнання є суб'єктивно дуже значущим, адже будь-яке просування у цьому напрямі – крок до саморозвитку, самовдосконалення [4].

З погляду О.П. Саннікової, з входженням людини до соціуму починається усвідомлення «духовного Я», тобто своїх психічних здібностей, характеру, моральних якостей. Цей процес сильно стимулюється активним засвоєнням шару культурного досвіду, що виражає узагальнену роботу поколінь у ви-



рішенні духовних і моральних проблем. Цей процес починається з питань: «який я», «що у мені не так», «яким я маю бути». Починає формуватися «ідеальне Я» – усвідомлений власний ідеал, зіставлення з яким часто викликає невдоволеність і прагнення змінити себе. З цього починається самовдосконалення. Із самопізнанням тісно пов'язане самосприйняття [4].

Отже, ставлення особистості до самої себе є формою відображення себе як особливого об'єкту пізнання та формується на основі активності суб'єкта щодо зовнішнього світу. Ставлення до самого себе відтворює рівень розвитку особистості в контексті її самореалізації та самовизначення. Самовідношення та самопізнання обов'язково пов'язані із самоаналізом, який служить засобом самоконтролю та моральної організації власної поведінки, встановлення правильних взаємин з іншими людьми. Діяльність самоаналізу необхідна для усвідомленого «самобудування» власного життя, прийняття суб'єктивного самоперетворення, процесів саморозвитку та самовизначення. Самоаналіз відіграє значну роль в усвідомленому встановленні процесів самовизначення та саморозвитку, чому служать декілька факторів.

По-перше, самоаналіз зовнішніх проявів себе в соціумі (аналіз власних вчинків та їх наслідків, самоаналіз в процесі спілкування з іншими людьми, ролей, що відіграються, і проблемних життєвих ситуацій), самоаналіз внутрішнього світу своєї особистості (самоставлення, власні думки, почуття, мотиви, внутрішньо особистісні конфлікти).

По-друге, залежно від рівня і ступеня усвідомленості:

- випадковий самоаналіз на спонтанному рівні від нагоди до нагоди;
- зовнішній самоаналіз – на зовнішньому рівні (яким я здаюся іншим);
- аналіз при високому рівні усвідомлення – цілісний самоаналіз при взаємозв'язку аналізу себе на зовнішньому соціальному рівні та внутрішньо особистісному рівні.

За функціональною спрямованістю можна виділити: а) самоаналіз, спрямований на самопізнання; б) самоаналіз, спрямований на ставлення до самого себе; в) самоаналіз, спрямований на самоконтроль і саморегуляцію.

За формами самовідношення – порівняння рівня своїх претензій із досягненими результатами, зіставлення думки про себе навколишніх із власними уявленнями [11].

В емпіричному дослідженні взяли участь 40 осіб (14 жінок й 26 чоловіків). Досліджувани є співробітниками Херсонського ресторанного комплексу «Пицца». Вік випро-

буваних – від 28 до 32 років. Загальний стаж роботи складає 5–10 років.

Ми використали такі методики: тест-опитувальник «Самоставлення» В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва; «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі.

На основі емпіричного дослідження виявлено, що визначальними для самоставлення є такі чинники: «інтегральне почуття «за» чи «проти» власного «Я»; «очікування позитивного ставлення від інших», «ставлення інших» та «самозацікавлення». Інтегральне почуття «за» чи «проти» власного «Я» є значущим в тому сенсі, що воно виявляє загальне ставлення людини до самої себе, а таке ставлення формується на основі самосприйняття, і від того, буде воно позитивним чи негативним, залежатиме наше самоставлення. З іншого боку, задоволеність міжособистісними стосунками та продуктивна модель поведінки також може впливати на самоставлення, визначаючи його специфіку та спрямованість.

Показники «очікування позитивного ставлення від інших» та «ставлення інших» є ознакою того, що для самоставлення важливу роль відіграють ставлення навколишніх, їхня думка про те, що людина робить, ким вона є. Це полегшує процес самосприйняття і дає певну визначеність, якщо ставлення оточення є сталим.

Значення показнику «самозацікавлення» полягає в тому, що зацікавлення власною особистістю спонукає бути уважнішими до різноманітних внутрішніх відчуттів і таким чином активізує процес самосприйняття людини. Також самозацікавлення може бути спрямовальним чинником самосприйняття, тобто зацікавлення якоюсь гранню власної особистості спонукає до того, що ми починаємо концентруватися на виявах, які стосуються саме цієї грані.

Відсутність відчуття безпеки та постійна тривога призводять до того, що людина не може адекватно сприйняти та оцінити себе, а відповідно, неможливим стає формування адекватного «Я-образу». Також вагомим є наявність взаємозв'язків між показниками «самовпевненість», «самозацікавлення», «ставлення інших», «самоприйняття». Самовпевненість – упевненість у собі, у власних силах і здібностях – ґрунтується на сприйнятті людиною себе як компетентної та спроможної долати труднощі під час досягнення мети. Самозацікавлення спонукає до самосприйняття та може спрямовувати самосприйняття людини саме на ті її якості, які їй цікаві чи незрозумілі. Ставлення інших так чи інакше теж впливає на самосприйняття. Якщо ставлення оточення позитивне, то і самосприйняття буде пози-

тивним, якщо ж таке ставлення негативне, то й сприйняття себе буде спрямоване на пошук негативних якостей. Самоприйняття як позитивне ставлення до себе, незважаючи на наявні недоліки, можливе лише в разі адекватного самосприйняття.

Висновки з проведеного дослідження. На основі теоретичного аналізу наукової літератури та проведеного емпіричного дослідження ми дійшли таких висновків.

1) В основі соціалізації лежать зв'язки між людьми. Самосвідомість є однією з основних сфер, у межах якої розгортається процес соціалізації, оскільки він пов'язаний з усвідомленням власної особистості як цілісності, емоційним оцінюванням себе, формуванням особистісної та соціальної ідентичності. Підґрунтям цих процесів є самоставлення, що виступає формою сприйняття особистістю самої себе як особливого об'єкта пізнання й залежить від прийнятих цінностей, міри орієнтації на суспільні вимоги щодо поведінки й діяльності.

2) Структура самосвідомості розглядається як єдність трьох компонентів: когнітивного, емоційного й поведінкового. У сукупності вони представляють найголовніші аспекти, що пов'язані з самопізнанням, самоставленням і готовністю до дій.

3) Аналіз самовідношення працівників сфери обслуговування встановив, що спостерігається в цілому високий рівень глобального самовідношення, що відображає процес поступового ускладнення й поглиблення самопізнання в процесі діяльності, розвитку рефлексивного мислення, спостерігаються коливання у стабільності самоповаги, самоінтересу, очікуваного позитивного ставлення до себе з боку інших.

4) Психологічний зміст типів відносин особистості з навколишніми людьми виявляється через особливості ставлення до себе. Встановлено, що чоловікам і жінкам з високим рівнем позитивного ставлення до себе притаманними є домінантність у стосунках з навколишніми людьми, впевненість у собі, добросердність. Низький рівень ставлення до себе (переважно негатив-

не ставлення) корелює зі скептицизмом, підозрілістю, поступливістю.

Перспективною, на наш погляд, є розробка профілактичних та психокорекційних програм розвитку позитивного самоставлення як чинника соціалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Психология и сознание личности / К.А. Абульханова-Славская. – М. : МОДЭК, 1999. – 224 с.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 420 с.
3. Бодалев А.А. Психология общения / А.А. Бодалев. – М. : Московский психолого-соц. ин-т, 1996. – 256 с.
4. Боришевський М.Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності : [монографія] / М.Й. Боришевський. – К. : Академвидав, 2010. – 416 с.
5. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : [монографія] / О.Є. Гуменюк. – Тернопіль : Економічна думка, 2002. – 186 с.
6. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М. : Изд-во политической литературы, 1984. – 333 с.
7. Межличностное общение : [учебник для вузов] / [В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша]. – СПб. : Питер, 2002. – 544 с.
8. Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства : [монографія] / [В.В. Москаленко, Г.М. Авер'янова, Н.М. Дембицька]. – К. : ППП, 2005. – 307 с.
9. Москаленко В.В. Соціальна психологія : [підручник] / В.В. Москаленко. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 624 с.
10. Столин В.В. Опросник самоотношения / В.В. Столин, С.Р. Пантелеев [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://psycabi.net/testy/258-metodika-issledovaniya-samootnosheniya-test-mis-oprosnik-mis-v-v-stolin-s-r-pantileev>.
11. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості : [навч. посіб.] / Т.М. Титаренко. – К. : Марич, 2009. – 232 с.
12. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер ; пер. с англ. С.В. Меленевской, Д.Г. Викторовой. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
13. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон ; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.



УДК 159.923.2

ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Кашлюк Ю.І., аспірант
кафедри психології філософського факультету
Львівський національний університет імені Івана Франка

Стаття присвячена проблемі дослідження феномена психологічного благополуччя особистості. В науковий обіг феномен «психологічне благополуччя особистості» ввійшов у минулому столітті і був обумовлений появою «позитивної психології» як нової течії в науці. В статті здійснений аналіз феномена, проаналізовані теоретичні підходи до проблеми, розкриті сутність феномена, основні напрями, його структура та компоненти.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, особистість, позитивне функціонування, задоволеність життям.

Статья посвящена проблеме исследования феномена психологического благополучия личности. В научный оборот феномен «психологическое благополучие личности» вошел в прошлом веке и был обусловлен появлением «позитивной психологии» как нового течения в науке. В статье осуществлен анализ феномена, проанализированы теоретические подходы к проблеме, раскрыты сущность феномена, основные направления, его структура и компоненты.

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное благополучие, личность, положительное функционирование, удовлетворенность жизнью.

Kashlyk Yu.I. PHENOMENON OF PERSONALITY'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS AN OBJECT OF SCIENTIFIC RESEARCH

The article is devoted to the study of the phenomenon of psychological well-being of the individual. The scientific revolution phenomenon of "psychological well-being of the individual" entered in the last century and was driven by the emergence of "positive psychology" as a new trend in science. The article presents the analysis of the phenomenon, analyzed the theoretical approaches to the problem, revealed the essence of the phenomenon, the main directions of its components and structure.

Key words: psychological well-being, subjective well-being, personality, positive functioning, life satisfaction.

Постановка проблеми. Феномен «психологічне благополуччя» відображає суб'єктивну оцінку людиною себе і власного життя, а також аспекти позитивного функціонування особистості. Проблема феномена психологічного благополуччя особистості всебічно вивчається і досліджується у світовій психологічній науці. Наслідком інтенсивного вивчення є широке поширення його в західній психології у другій половині минулого століття. [2, с. 3–10; 9, с. 95–129]. В Україні вивчення і дослідження цього феномена припадає на останнє десятиліття ХХ століття. До того часу це поняття ширше використовувалося як побутове розуміння, оскільки глибоких досліджень та надійних теоретично розроблених визначень не існувало [7, с. 105–114].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Феномен «психологічне благополуччя» розглядається в різних аспектах. М. Чіксентміхайі, М. Яхода, М. Аргайл, М. Селігман, А. Менегетті, Д. Леонтьєв, І. Джідарьян, Л. Куликов, В. Панкратов розглядають цей феномен, виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, бла-

гополуччя, задоволеності життям, а також визначають його джерела та фактори. Наслідком інтенсивного пошуку було введення в активний науковий обіг понять «благополуччя», «щастя» і «задоволеність життям» в журналі "Psychological Abstract", тираж якого збільшився в п'ять разів, до 780 статей щорічно [15, с. 10–19]. Н. Бредберн, Р. Раян, К. Ріфф, К. Кейс, Е. Десі, Е. Дінер, А. Вотерман, П. Фесенко, А. Вороніна, А. Созонтов, Н. Бахарева, М. Бучатська, Л. Жуковська та як універсальне поняття запропонували термін «психологічне благополуччя особистості» ("psychological well-being") і всебічно дослідили його [6, с. 87–102].

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в теоретичному аналізі наукової літератури, присвяченої дослідженню феномена «психологічне благополуччя особистості», у визначенні основних підходів розуміння цього феномена, його сутності, структури та основних конструктивів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичну основу феномена

«психологічне благополуччя» заклали дослідження Н. Бредберна, який визначає його як баланс між двома комплексами емоцій: позитивними і негативними, що нагромаджуються впродовж життя (в дослівному перекладі це позитивний і негативний афект) [10]. Н. Бредберн наголошує на тому, що події, які відбуваються у повсякденному житті, несуть у собі радість чи розчарування, відбиваються у нашій свідомості, накопичуються у вигляді певного афекту. Те, що нас турбує, і те, що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, а події повсякденного життя, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту.

Автор досліджував залежності, що існують між рівнем психологічного благополуччя і різними соціальними чинниками. Аналіз та узагальнення досліджень дали підстави автору визначити психологічне благополуччя як «оптимальне психологічне функціонування та досвід», як системну єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини: психологічного і суб'єктивного благополуччя, особистісної зрілості, гармонії особистості, самоактуалізації тощо [6, с. 87–102].

Відповідно до визначених характеристик цей феномен він розглядав як сукупність процесуального компонента – самоактуалізації, в яку входять ресурсний аспект – насамперед аспект особистісної зрілості; результативний компонент – переважно компонент психологічного благополуччя особистості; структурний аспект – гармонія особистості, як внутрішня, так і зовнішня – між нею та її оточенням; оціночний аспект – задоволеність особистості власним життям та позитивні емоції. [9, с. 95–129].

Актуальними є погляди Н. Бредберна на природу і складові благополуччя особистості. Широке використання має розроблена ним методика (Шкала балансу афектів), яка застосовується в дослідженнях, пов'язаних з вивченням різних аспектів психологічного благополуччя.

Своє бачення феномена психологічного благополуччя знаходимо у працях Е. Дінера [11, с. 653–663; 12, с. 276–302]. Аналізуючи цей феномен, він дійшов висновку, що більш суттєвим і влучним є його трактування як «суб'єктивне благополуччя».

Е. Дінер обґрунтував визначені ним поняття і вивів структуру цього феномена, ввівши три основні його компоненти: задоволення, комплекс приємних емоцій і комплекс неприємних емоцій. Окрім того, відповідно до зазначених компонентів він визначив сторони самоприйняття:

– когнітивна – інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя;

– емоційна – наявність поганого чи хорошого настрою.

І виходячи зі сказаного Е. Дінером, не можна не погодитись з його твердженнями, оскільки більшість людей так чи інакше оцінюють ситуацію чи факт, що з ними трапляється найчастіше, у визначеннях «добре – погано», така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідно забарвлену емоцію [14, с. 616–628].

Значний внесок в розуміння феномена «психологічне благополуччя» внесла К. Ріфф. Спираючись на дослідження Н. Бредберна, вона пропонує власну структуру [17, с. 1069–1081; 18, с. 719–727]. Ключовим у теорії К. Ріфф є виокремлення таких основних компонентів, як самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті і особистісний ріст. Суттєвим є те, що всі компоненти психологічного благополуччя співвідносні з різними структурними елементами теорій, в яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості.

Таким чином, згідно з теорією К. Ріфф власне психологічне благополуччя можна охарактеризувати як інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини, виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і опосередкований системою відносин особистості з іншими людьми, світом, собою.

Окрім того, К. Ріфф намагалася не тільки більш детально і вдумливо проаналізувати і співвіднести різні компоненти «самоприйняття» з поняттями «самоповага» і «самоприйняття» (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Еріксон, К.Г. Юнг), а й включити визнання людиною своїх чеснот і недоліків, що співвідносне з концепцією індивідуалізації К.Г. Юнга та позитивною оцінкою людиною власного минулого (за Е. Еріксоном, частина процесу еґо-інтеграції) [3, с. 477–483]. Окрім сказаного, вона стверджувала, що ці складові містять аналогічні компоненти і доповнюють критерії позитивного психологічного функціонування.

Слідом за Е. Дінером К. Ріфф зазначає, що дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя, а й внутрішню, індивідуальну систему координат особистості, з якою людина співвідносить власне психологічне благополуччя.

Аналізуючи наукові дослідження вищезазначених авторів, можемо простежити тенденцію до об'єднання поглядів на феномен психологічного благополуччя, які в науковій літературі умовно поділені на



два напрями: гедоністичний (від грецького *hedone* – «насолада»), де благополуччя розглядається головним чином в термінах задоволеності – незадоволеності (Н. Бредберн, Е. Дінера) і евдемоністичний (від грецького *eudaimonia* – «щастя, блаженство»), де головним аспектом благополуччя визнається особистісний ріст (К. Ріфф, А. Вотерман).

До першої групи можна віднести погляди, які виокремлюють гедоністичні та евдемоністичні вчення (Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Вотермен). Хоча в своїй суті проблема їх співвідношення залишається відкритою для дискусії, а факт взаємозв'язку гедонізму і евдемонізму з проблемою отримання щастя очевидні [9, с. 95–128].

Погляди К. Ріфф підтримали А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К.Г. Юнг, Е. Еріксон, які психологічне благополуччя розглядають як проблему позитивного функціонування особистості і задоволення її потреби у самореалізації.

Ці вчені, досліджуючи основні «контури» психологічного благополуччя, зазначали, що головною причиною виникнення цього феномена є прагнення особистості до розкриття свого потенціалу – задоволення потреби у самореалізації як «повноти самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення і розвитком власної індивідуальності» [7, с. 105–114].

Не викликає сумніву той факт, що повноцінна самореалізація можлива лише за умови психологічного благополуччя особистості. Таким чином, головним проявом феномена психологічного благополуччя є не лише загальний стан підйому творчого потенціалу, актуалізації внутрішніх потенцій та можливостей особистості, а і її всебічна самореалізація.

Дослідження (Р. Раян, Е. Десі, К. Фредерік) присвячені вивченню впливу генетичних факторів на індивідуальні відмінності у психологічному благополуччі.

В цьому аспекті варто звернути увагу на теорію самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі, основним положенням якої є припущення про те, що особистісне благополуччя пов'язане з базовими психологічними потребами: потребою в автономії та компетентності [16, с. 141–166]. Особливе значення в цьому аспекті мають позитивні відносини особистості з іншими; потребу в автономії автори розглядають як спроможність до внутрішньої регуляції власної поведінки.

Формою прояву автономії, на їх думку, є підтримка та відсутність контролю з боку інших людей. Потреба в компетентності

проявляється в схильності до оволодіння своїм оточенням і до ефективної діяльності в ньому, вона підтримується таким середовищем, яке висуває перед людиною завдання оптимального рівня складності і дає позитивний зворотний зв'язок. Під потребою зв'язку з іншими розуміється прагнення до близькості з іншими людьми, що розвивається, якщо людина отримує тепло і турботу від оточуючих.

Р. Раян і Е. Десі в своїй теорії самодетермінації відзначають, що задоволення потреб прямо пов'язане з актуальним соціальним контекстом: якщо воно сприяє їх задоволенню, то це підвищує рівень добробуту, в іншому випадку – рівень благополуччя знижується [16, с. 141–166].

Р. Раян і К. Фредерік в дослідженнях дійшли висновку, що індикатором психологічного благополуччя є суб'єктивна життєздатність. Суб'єктивна життєздатність співвідноситься не тільки з такими шкалами психологічного благополуччя, як автономія і позитивні відносини з оточуючими, але і з фізичними симптомами.

Отже, представники гедоністичного підходу психологічне благополуччя трактують як досягнення задоволення і уникнення незадоволення. Крім того, вони вважають, що психологічне благополуччя характеризує передусім здатність людини адаптуватися до соціального оточення, а також є результатом соціального порівняння – зіставлення самого себе з іншими людьми, власними ідеалами, стремліннями, своїм минулим, тощо [16, с. 141–166].

Шлях людини до психологічного благополуччя, на думку Р. Раян і Е. Десі, лежить перш за все через успішну соціальну адаптацію – пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення. Згідно з цією теорією щаслива людина – це насамперед та, що відповідає прийнятим в сучасному суспільстві еталонам благополуччя, тобто має успішний круг ділових і особистісних соціальних контактів, можливість не обмежувати себе в придбанні і споживанні.

Дослідники (А. Вотерман, Е. Десі, Д. Каннеман, Р. Раян) останнім часом звертають увагу на те, що психологічне благополуччя забезпечується не тільки внутрішнім, фізичним та психічним благополуччям, але й станом духовно-морального здоров'я та соціального середовища [3, с. 477–483]. Саме здатність людини пристосовуватися до соціальних умов, що змінюються, є основною складовою позитивного мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, що оточують усіх і самого себе) і позитивної соціальної поведінки (прояв

добровільної активності на роботі, допомагаючої поведінки в сім'ї, ухвалення і подачі соціальної підтримки), що забезпечує досягнення соціально значущих результатів.

Вітчизняні дослідники (П. Фесенко та Т. Шевеленкова) феномен психологічного благополуччя трактують як суб'єктивне переживання (суб'єктивне благополуччя в роботах Е. Дінера) і суб'єктивну оцінку себе і власного життя та позитивного функціонування особистості, що найбільш вдало узагальнено у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф.

Спираючись на теорію К. Ріфф, вітчизняні дослідники П. Фесенко і Т. Шевеленкова трактують психологічне благополуччя особистості як досить складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості [9, с. 95–129]. Характеризуючи переживання людиною стану психологічного благополуччя, вони зазначають, що будь-яке переживання передбачає порівняння його з нормою, еталоном, ідеалом, які присутні у свідомості людини у вигляді якогось варіанта самооцінки чи самоствавлення.

На основі складного переживання людиною задоволеності власним життям авторами було виділено «актуальне психологічне благополуччя» і «ідеальне психологічне благополуччя», в якому уявлення про «ідеальне» виступає глобальним інструментом оцінки людиною свого буття. (Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Вотерман, К. Ріфф, Р. Раян, Е. Десі, А. Вороніна, Т. Шевеленкова, П. Фесенко) [6, с. 87–102].

Неабиякий інтерес викликають дослідження (А. Вороніна, П. Фесенко і О. Ширяєва), в яких робиться акцент на створенні моделі психологічного благополуччя. А. Вороніна, зокрема, пропонує багаторівневу модель психологічного благополуччя, в яку включає психосоматичне, психічне, психологічне здоров'я; вона розглядає ці компоненти як рівні психологічного благополуччя [1].

П. Фесенко психологічне благополуччя розглядає як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, мети в житті, позитивних відносин з оточуючими), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Л. Куликов, М. Дмитрієва, О. Доліна, М. Розанова і Т. Тимошенко психологічне благополуччя розглядають у контексті

більш широкої проблеми психології щастя і пов'язують його із задоволеністю життям та позитивними емоціями людини. Згідно з цим підходом означене поняття виражає узагальнене, особливо значиме для особистості переживання і виявляється в узгодженості психічних процесів і функцій, відчутті цілісності, внутрішньої рівноваги. Іноді його вживають як синонім суб'єктивного благополуччя або душевного комфорту [4, с. 342–350].

Своє бачення проблеми психологічного благополуччя знаходимо в працях Б. Братуся, І. Дубровіної, А. Созонтова, П. Фесенка, присвячених взаємозв'язку міжособистісних рис людини і суб'єктивного відчуття благополуччя [9, с. 95–129]. На думку вищезазначених науковців, психологічне благополуччя людини має свою структуру, до складу якої входять когнітивний та емоційний компоненти. Когнітивний компонент благополуччя зумовлений цілісною відносно несуперечливою картиною світу; емоційно-гармонійним, емоційно-комфортним функціонуванням усіх сфер особистості [4, с. 342–350].

Висновки з проведеного дослідження. На основі аналізу узагальнення наукової літератури можна зробити висновок, що психологічне благополуччя – це «позитивне функціонування особистості» (К. Ріфф, 1998 рік); «гарне функціонування» (Р. Десі, 1980 рік); «системна якість людини, заснована на психосоматичному, психічному і психологічному здоров'ї» (П. Фесенко, 2005 рік) тощо. Це поняття відображає стан та особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання нею благополуччя і, відповідно, обумовлюють поведінку.

Окрім того, аналіз наукової літератури та основних концепцій демонструє, що в зарубіжній психологічній науці, незважаючи на багатоаспектність підходів, сформувалися і утвердились певні наукові тенденції тлумачення феномена «психологічне благополуччя особистості», простежується тенденція до об'єднання гедоністичного і евдемоністичного підходів. Можна зробити припущення, що евдемоністичний підхід дає змогу визначити феномен психологічного благополуччя як здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання тих або інших соціальних ролей. В той же час задоволення розуміється не тільки як тілесне, але й як задоволення від досягнення значущих цілей.

Т. Шевеленкова, П. Фесенко виділяють актуальне та ідеальне психологічне благопо-



луччя. Актуальне психологічне благополуччя розуміється як переживання, що характеризує ставлення людини до того, ким вона, на її власну думку, є, а ідеальне психологічне благополуччя, характеризує потенційні аспекти функціонування особистості. При цьому структура (співвідношення компонентів) актуального й ідеального психологічного благополуччя можуть не збігатися.

Феномен психологічного благополуччя як цілісне суб'єктивне переживання має величезне значення для самої людини, оскільки пов'язаний з базовими людськими цінностями та потребами, а також з такими буденними поняттями, як щастя, щасливе життя, задоволеність собою, робить акцент на суб'єктивній емоційній оцінці людиною себе і свого власного життя, а також на аспектах самоактуалізації та особистісному зростанні. Найбільш вдало ці два аспекти синтезовані і охарактеризовані в шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф.

Отже, вивчення феномена психологічного благополуччя особистості та його складових є результатом позитивного функціонування особистості, переживання нею успіхів чи досягнень в її житті, гармонії в особистому житті, реалізації власного особистісного потенціалу тощо (К. Ріфф, Е. Дінер, Н. Бредберн).

Враховуючи вищесказане, феноменом психологічного благополуччя позначається насамперед якість життя особистості, гармонія в особистому житті, переживання успіхів чи досягнень, реалізація власного потенціалу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воронина А. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Общая психология, психология личности, история психологии» / А. Воронина ; Томский гос. ун-т. – Томск, 2002. – 24 с.
2. Знанецька О. Методика дослідження феномена психологічного благополуччя: опис, адаптація, застосування / О. Знанецька // Вісник Дніпропетр. університету. Серія: Педагогіка і психологія. – 2004. – Вип. 7. – С. 3–10.
3. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології / С. Карсканова // Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць. – Ч. 1. – Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2009. – С. 477–483.
4. Факторы психологического благополучия личности / [Л. Куликов, М. Дмитриева, О. Долина и др.] // Теоретические и прикладные вопросы психологии : матер. юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». – СПб., 2007. – Вып. 3. – Ч. 1. – С. 342–350.
5. Леонтьев Д. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 1. – С. 15–25.
6. Позднякова Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности / Е. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 87–102.
7. Созонтов А. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.
8. Фесенко П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П. Фесенко // Изд-во Московского гуманитарного университета. – 2005. – Вып. 46. – С. 35–48.
9. Шевеленкова Т. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Шевеленкова, П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
10. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p.
11. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / E. Diener // Personality and Social Psychology. – 1995. – № 68. – P. 653–663.
12. Diener E. Subjective Well-being: Three decades of progress / E. Diener, E. Suh, R. Lucas // Journal of Psychological Bulletin. – 1999. – Vol. 125(2). – P. 276–302.
13. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49, № 1. – P. 71–75.
14. Discriminant validity of well-being measures / [R. Lucas, E. Diener, E. Suh] // Journal of Personality and Social Psychology. – 1996. – № 71(3). – P. 616–628.
15. Myers D. Who is happy? / D. Myers, E. Diener // Psychological Science. – 1995. – Vol. 6, № 1. – P. 10–19.
16. Ryan R. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R. Ryan, E. Deci // Ann. Rev. Psychol. – 2001. – V. 52. – P. 141–166.
17. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069–1081.
18. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.
19. Ryff C. Know thyself and become what you are: eudaimonic approach to psychological well-being / C. Ryff, B. Singer // Journal of Happiness Studies. – 2008. – Vol. 9, Issue 1. – P. 13–39.

УДК 159.924.7

СІМЕЙНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

Кондратюк С.М., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології

*Хмельницький інститут соціальних технологій
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»*

Лінкевич І.В., студентка

*Хмельницький інститут соціальних технологій
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»*

У статті розглянуті окремі аспекти сімейного виховання, розкрита його роль у формуванні особистості дитини. Особлива увага приділяється висвітленню взаємодії батьків та дітей. Означено переваги авторитетного стилю сімейного виховання у досліджуваній групі, в якій відносини будуються на взаємній повазі та довірі.

Ключові слова: сім'я, сімейне виховання, сімейні відносини, взаємодія, стиль сімейного виховання.

В статье рассмотрены отдельные аспекты семейного воспитания, раскрыта его роль в формировании личности ребенка. Особое внимание уделяется вопросам взаимодействия родителей и детей. Отмечены преимущества авторитетного стиля семейного воспитания в исследуемой группе, где отношения строятся на взаимном уважении и доверии.

Ключевые слова: семья, семейное воспитание, семейные отношения, взаимодействие, стиль семейного воспитания.

Kondratyuk S.M., Linkevich I.W. FAMILY EDUCATION AS AN IMPORTANT CONDITION OF CHILD'S PERSONALITY FORMATION

The article reviews some aspects of family education, deals with its role in the formation of the child. Particular attention is paid to highlighting the interaction of parents and children. Author determined the benefits of authoritative style of family education in the study group, in which relationships are built on mutual respect and trust.

Key words: family, family education, family relations, cooperation, style of family education.

Постановка проблеми. Сім'я для дитини виступає основним джерелом формування моральних якостей та ціннісних орієнтацій, елементом культурного зв'язку між поколіннями. Більшість молодих батьків, не розуміючи психофізіологічного розвитку дитини, у процесі сімейного виховання не притрымуються принципів любові та вимогливості, послідовності та контролю, поваги до маленької особистості. Завдання батьків полягає у формуванні таких якостей особистості, які дадуть змогу долати усі перешкоди на життєвому шляху. Виховання моральної особистості, що вміє встановлювати гуманні взаємини з дорослими й однолітками, оточуючими людьми, здобуває в сучасному суспільстві особливу актуальність.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. До проблеми сімейного виховання звертались класики педагогіки та психології Я. Коменський, П. Лесгафт, А. Макаренко, Ж.-Ж. Руссо, В. Сухомлинський та інші. Сьогодні до вивчення проблеми сімейного виховання звертаються психологи, педагоги, філософи, соціологи, які в своїх пра-

цях порушують окремі аспекти: сім'я як цілісна система (Л. Виготський, К. Віткер, В. Мясіщев, В. Сатир, та ін.); еволюція сім'ї (В. Антонов, В. Зацепін, М. Стельмахович та ін.); сім'я як феномен (І. Бех, О. Бондарчук, Є. Причепій, А. Черній, та ін.); виховання дітей в сучасній сім'ї (Т. Алексеєнко, Л. Буніна, О. Савченко, Н. Шевченко та ін.); взаємодія між батьками та дітьми (М. Боришевський, А. Варга, В. Гарбузов, В. Столін та ін.).

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в розкритті ролі сімейного виховання у формуванні особистості дитини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сім'я виступає першим мікроколективом, в якому закладаються основи фізичного, інтелектуального й морального розвитку дитини.

Основна умова сімейного виховання – благополуччя сім'ї, міцний фундамент сім'ї, що базується на її непорушному авторитеті, подружній вірності, любові до дітей і відданості обов'язку їх виховання, материнському



покликанні жінки, піднесенні ролі батьків у створенні та захисті домашнього вогнища, забезпеченні на їх прикладі моральної підготовки молоді до подружнього життя [1, с. 366].

Сім'я виступає одним з найважливіших соціальних інститутів, в якому дитина засвоює правила та норми поведінки, отримує досвід спілкування, будує міжособистісні взаємини. Особливо важливе значення для виховання дітей має особистий приклад батьків. Надалі у виховному процесі дітей беруть участь й інші соціальні інститути: дошкільний дитячий заклад, школа, позашкільні заклади.

Існує багато визначень сім'ї, які розглядають та коригують психологи, педагоги, філософи, юристи, соціологи. Т. Кравченко розглядає сімейне виховання не лише як цілеспрямований виховний вплив батьків на дитину, а і як систему внутрішньосімейних відносин, за якої в дитини формуються ціннісні орієнтації, комплекс потреб, інтересів і звичок, типів соціальної поведінки [2, с. 120].

Взаємодія між дорослими та дітьми впливає на формування стилю поведінки та на психічне здоров'я дитини. Якщо дитина відчуває увагу та турботу з боку дорослих, це сприяє позитивному спілкуванню. Під час спілкуванням з дорослим дитина навчається співчувати іншим людям, переживати чуже горе та радість, оцінювати себе та інших, враховувати не лише свою точку зору, але й чужу. Тривалий дефіцит емоційного співзвучного спілкування навіть між одним з дорослих і дитиною породжує невпевненість останньої в позитивному ставленні до нього дорослих взагалі, викликає почуття тривоги і відчуття емоційного неблагополуччя [3].

Сім'я як мала група має певні особливості: жорсткі нормативні установки сімейних стосунків, що зумовлюються існуванням чітко окреслених уявлень про те, коли найдоцільніше створювати сім'ю, якими мають бути стосунки між подружжям, батьками і дітьми, як розподіляються обов'язки між членами сім'ї; чітко окресленої гетерогенності складу сім'ї за статтю, віком, що зумовлює різні потреби, ціннісні орієнтації членів сім'ї тощо; закритого характеру сімейної групи, що зумовлюється певною конфіденційністю стосунків, обмеженою можливістю і чіткою регламентацією порядку входження в сім'ю нових членів і виходу з неї; чітко визначеної поліфункціональності сім'ї, що часто пов'язано з великою кількістю сімейних ролей, численними аспектами сімейного життя, які мають суперечливий характер; «історичності», тобто на життєдіяльність сім'ї впливають не

тільки якісні етапи її розвитку (залицання, народження дітей тощо), а й безпосередній досвід сімейного життя дорослих членів сім'ї в їхніх батьківських сім'ях, коли вони самі були дітьми; виразно окресленої емоційності сімейних стосунків [4, с. 4–5].

Обов'язки батьків щодо виховання розвитку дитини зазначені у Сімейному кодексі України (розділ 3, стаття 150), а саме: батьки зобов'язані виховувати дитину в дусі поваги до прав та свобод інших людей, любові до своєї сім'ї та родини, свого народу, своєї Батьківщини; піклуватися про здоров'я дитини, її фізичний, духовний та моральний розвиток; забезпечити здобуття дитиною повної загальної середньої освіти, готувати її до самостійного життя; поважати дитину; передача дитини на виховання іншим особам не звільняє батьків від обов'язку батьківського піклування щодо неї; забороняються будь-які види експлуатації батьками своєї дитини; забороняються фізичні покарання дитини батьками, а також застосування ними інших видів покарань, які принижують людську гідність дитини.

Сімейні відносини приводять до серйозних змін в статусі чоловіка та жінки: якщо раніше їх пов'язували подружні права та обов'язки, то зараз на перше місце ставляться вже їх права та обов'язки як батьків по відношенню до народженої ними дитини. Іншими словами, реалізувавши природну репродуктивну функцію, подружжя «породило» не тільки дитину, а й іншу, наступну для себе функцію – виховну. Виховна функція родини спрямована на формування і розвиток особистості дитини, на її соціалізацію, на підготовку дитини до широкого людського спілкування і справпраці в різноманітних колективах [5, с. 45].

Велике значення має емоційний зв'язок дитини із найріднішими людьми, саме завдяки їм дитина пізнає навколишній світ, знайомиться з правилами та нормами поведінки, будує людські взаємини. І. Кон пише: «Батьки називають дитину, дають їй ім'я, привчають відгукуватися на нього, організовуючи тим самим систему його реакції. Вони допомагають їй усвідомлювати як те, що належить їй (частини тіла), так і її власну приналежність – статеву, сімейну тощо. Оцінюючи вчинки дитини, вони виробляють певне емоційне ставлення до себе, почуття власної цінності. Від емоційного клімату перших місяців і навіть днів життя багатого в чому залежить майбутній характер дорослого» [6]. Також відомо чимало прикладів, коли діти, з якихось причин позбавлені можливості спілкуватися з дорослими перші кілька років свого життя, потім так і не змогли навчитися «по-людськи» мислити, гово-

рити, не змогли адаптуватися в соціальному середовищі [7].

Важливо, щоб виховання особистості дитини у сім'ї здійснювалося на гуманістичних, загальнолюдських засадах, на чому і наголошує Т. Алексеєнко в статті «Умови позитивної соціалізації дитини у сім'ї». Вчений зазначає, що сімейне виховання на принципах позитивної соціалізації повинне відбуватися в атмосфері співраді, співдружності, співтворчості, співжиття. Відповідно, за таких умов народжується розуміння цінності кожного і колективної цінності, здійснюється пошук можливостей гуманних взаємин. Він радить батькам поставити дитину в умови співавтора і співвиконавця, і тоді керування дитиною в процесі виховання буде мати рефлексивний, діалоговий і вдумливий характер [8, с. 6].

І. Сопрун виділяє чотири параметри відносин батьків з дитиною, які здійснюють найбільший вплив на психологічний розвиток та психічне здоров'я дитини.

1) Батьківський контроль. При високому рівні батьки воліють мати великий вплив на дітей, здатні наполягати на виконанні своїх вимог, послідовні в них. Контролюючі дії спрямовані на модифікацію проявів залежності у дітей, агресивності, розвиток ігрової поведінки, а також на більш досконале засвоєння батьківських стандартів і норм.

2) Батьківські вимоги, які спонукають до розвитку у дітей зрілості. Батьки намагаються, щоб діти розвивали свої здібності в інтелектуальній та емоційній сферах, міжособистісному спілкуванні, наполягають на необхідності та праві дітей на самостійність.

3) Способи спілкування з дітьми в ході виховних впливів. Батьки прагнуть використовувати переконання, щоб домогтися слухняності, обґрунтовують свою точку зору і одночасно готові обговорювати її з дітьми, вислуховують їх аргументацію. Батьки з низьким рівнем частіше вдаються до криків, скарги та лайки.

4) Емоційна підтримка. Батьки здатні висловлювати співчуття, любов і тепле відношення, але дії і емоційне ставлення спрямовані на сприяння фізичному та духовному зростанню дітей, вони відчувають задоволення і гордість за успіхи дітей [7].

На сьогодні існує велика кількість виховних стратегій, залежно від віку, статі, поглядів, позицій. Використаємо тест «Стратегія сімейного виховання», що дасть змогу визначити переважаючий стиль виховання у сім'ї. Всього в дослідженні взяли участь 28 сімей. За віковим складом батьки представляли такі вікові групи: 25–29 років – 10,71%, 30–35 років – 60,73%, 36–41 років – 28,56%. За рівнем освіти батьки розподілилися

так: вища – 28,56%, середня спеціальна – 21,42%, середня – 50,02%.

Більшість досліджуваних проявили авторитетний стиль виховання (42,82%). Авторитетне виховання (в різних джерелах зустрічаються терміни «гармонійний стиль», «демократичний стиль», «співпраця») означає теплі стосунки і високий рівень контролю. Батьки притримуються демократичності у вихованні, заохочують автономію дітей і особисту відповідальність відповідно до їх вікових можливостей, допускаючи зміну своїх вимог в розумних межах. Відносини будуються на взаємній повазі та взаємній довірі. Батьки відкриті для спілкування і обговорюють з дітьми правила поведінки в сім'ї. Вони беруть участь в обговоренні сімейних проблем, у прийнятті рішень, вислуховують і обговорюють думку і поради батьків. Батьки вимагають від дітей осмисленої поведінки і намагаються допомогти їм, чуйно ставлячись до їхніх запитів. При цьому батьки виявляють твердість, піклуються про справедливість і послідовне дотримання дисципліни, що формує правильну, відповідальну соціальну поведінку. У дошкільному і молодшому шкільному віці дитина, порушуючи дисципліну, адекватно сприймає зауваження та в майбутньому не повторює. Авторитетний стиль виховує старанних, відповідальних, впевнених, здатних до самоконтролю дітей.

В результаті проведеного дослідження констатуємо, що в цій групі у 32,13% досліджуваних переважає авторитарний стиль виховання. Авторитарний тип сімейного виховання (в різних джерелах зустрічаються ще такі назви, як «автократичний», «диктат», «домінування») – це високий рівень контролю та холодні відносини. У таких сім'ях свобода дитини суворо регламентується, контролюється дії та вчинки, батьки нав'язують свою думку, вказують, з ким дружити, що одягати. Батьки у своїх вимогах категоричні та непоступливі, придушують ініціативу та почуття власної гідності інших членів. У таких сім'ях діти відчувають дефіцит батьківської ласки, тепла, похвали і підтримки. Вони дуже добре знають свої слабкі сторони (адже про це їм постійно нагадують, щоб дитина «знала своє місце») і зовсім позбавлені можливості демонструвати і підкреслювати свої кращі сторони. Якщо ж батьки побачили і відзначили позитивно якийсь вчинок дитини, повз якого не можна було пройти, то вони обов'язково знайдуть привід вказати на щось погане, що їм не подобається. Батьки не вважають за потрібне прислухатися до думки своєї дитини, вважаючи його дурним і недоречним. Вони часто кажуть: «Яйце курку не вчить». Бать-



ки досить активно використовують методи покарання. Це проявляється в командному тоні батьків, криках, фізичних покарання.

В результаті авторитарності батьків, ігнорування інтересів і думок дитини, систематичного позбавлення права голосу при вирішенні питань у дитини формуються такі якості, як боязкість, залежність, агресивність, дратівливість, пасивність, некерованість.

Ліберальний тип сімейного виховання у цій досліджуваній групі становить 21,42%. Відносини теплі, відкриті для спілкування. Керівна роль батьків у такій сім'ї незначна, вони не вмюють або не хочуть виховувати дитину, можливо, високо цінують його особу, пробаючи різні слабкості; легко спілкуються з ним, довіряють йому, не схильні до заборон і обмежень. Спрогнозувати подальший характер дитини неможливо, оскільки він більшою мірою залежатиме від того, в якому середовищі дитина буде жити і вчитися, крім сім'ї. В майбутньому нездатність сім'ї контролювати поведінку дитини може призвести до залучення його в асоціальні групи, оскільки психологічні механізми, необхідні для самостійної, відповідальної поведінки в суспільстві, у нього не формуються. Стаючи більш дорослими, такі діти конфліктують з тими, хто не потурає їм, не здатні враховувати інтереси інших людей, встановлювати міцні емоційні зв'язки, не готові до обмежень і відповідальності. З іншого боку, сприймаючи неадекватність керівництва з боку батьків як прояв байдужості та емоційного відкидання, діти відчувають страх і невпевненість. Зазвичай такий стиль виховує імпульсивних, неадекватних, інколи активних та творчих особистостей.

Індиферентний тип сімейного виховання (в різних джерелах зустрічаються терміни «гіпоопіка», «байдужий тип») характеризується низьким рівнем контролю і холодними відносинами. Цей тип проявлений у 3,57% досліджуваних серед батьків. Такі батьки не встановлюють для дітей жодних обмежень, зайняті власними проблемами і закриті для спілкування. Їх мало хвилює душевний стан дитини, вони, як правило, байдужі до його потреб і запитів, не вважають за потрібне звертати на них увагу. Батьки у вихованні не притримуються послідовності у покаранні та заохоченні. У виборі форм поведінки в таких сім'ях дитина вільна, але в суспільстві інших людей від нього вимагають формального прилюдного дотримання правил пристойності. Діти ростуть невпевненими, підлабузними, хвалькуватими, агресивними, «черствими». Не люблять ні інтелектуальну, ні фізичну працю.

Формування і становлення нової особистості, що відбувається в сімейній атмосфері, значною мірою залежить від обраного батьками стилю виховання. Важливо батькам пам'ятати про п'ять шляхів до серця дитини: час, дотик, допомога, подарунок, слова заохочення, які батькам необхідно використовувати на кожному етапі розвитку дитини. П'ять найзрозуміліших «мов любові», п'ять шляхів до серця дитини, які задовольняють глибоку емоційну потребу кожного. Для того, щоб син чи донька відчували любов батьків, треба навчитися проявляти її, враховуючи індивідуальний шлях до серця власної дитини.

Висновки з проведеного дослідження. Успішність сімейного виховання залежить від стратегії виховання. Гармонійні міжособистісні взаємовідносини, які базуються на гуманному ставленні до дитини як до повноцінного члена сім'ї, врахування її інтересів і бажань сприяють можливості пізнати складну систему людських взаємин. Вплив сім'ї на формування особистості дитини залежить від довіри між батьками та дитиною. Особистість людини, її сутність формується в процесі всього життєвого шляху – в процесі соціалізації, внаслідок якої людина набуває певних властивостей і якостей, що детермінують її поведінку. Сім'я є природним середовищем для фізичного, духовного, інтелектуального, культурного, соціального розвитку дитини, її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Фіцула М. Педагогіка : [навчальний посібник] / М. Фіцула. – К. : Видавничий центр «Академія», 2001. – 528 с.
2. Кравченко Т. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи : [монографія] / Т. Кравченко. – К. : Фенікс, 2009. – 416 с.
3. Мещерякова С. Психологическая готовность к материнству / С. Мещерякова // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. – С. 18–27.
4. Бондарчук О. Психологія сім'ї : курс лекцій / О. Бондарчук. – К. : МАУП, 2001. – 96 с.
5. Проблемні сім'ї: діти і батьки / [Ю. Якубова, О. Антонова-Турченко, М. Московка, Г. Святненко]. – К. : Вид-во «Студцентр», 1998. – 138 с.
6. Гребенников И. Семья: воспитательные возможности : в помощь лектору / И. Гребенников. – М. : Знание, 1985. – 40 с.
7. Сопрун И. Взаимоотношение отдельных показателей особенностей эмоциональной сферы детей шести лет, воспитывающихся в разных социально-психологических условиях / И. Сопрун // Наука і освіта. – 2000. – № 5. – С. 52–55.
8. Алексеенко Т. Умови позитивної соціалізації дитини у сім'ї / Т. Алексеенко // Діти – батьки – сім'я. – 2005. – Вип. 3. – С. 4–9.

УДК 159.922.8

«ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ» В КАТЕГОРІАЛЬНОМУ АПАРАТІ ПСИХОЛОГІЇ

Корнієнко І.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Мукачівський державний університет

У статті обговорюються результати дослідження поняття життєвого простору особистості. Визначено категорію суб'єкта у психологічній науці, зміст поняття життєвого простору особистості у дихотомії «зовнішнє – внутрішнє». Виділено зміст і сутнісні розходження понять «життєвий простір» та «життєвий світ» особистості. Визначено, що життєвий простір особистості виділяється у складі цілісного емоційно-оціночного комплексу, який постає одним зі способів структурування реальності життєвого світу.

Ключові слова: *суб'єкт, об'єкт, життєвий простір, зовнішнє, внутрішнє, життєвий світ.*

В статті обговорюються результати дослідження поняття життєвого простору особистості. Визначено категорію суб'єкта у психологічній науці, зміст поняття життєвого простору особистості у дихотомії «зовнішнє – внутрішнє». Виділено зміст і сутнісні розходження понять «життєвий простір» та «життєвий світ» особистості. Визначено, що життєвий простір особистості виділяється у складі цілісного емоційно-оціночного комплексу, який постає одним зі способів структурування реальності життєвого світу.

Ключевые слова: *субъект, объект, жизненное пространство, внешнее, внутреннее, жизненный мир.*

Korniyenko I.O. "LIVING SPACE" IN CATEGORICAL APPARATUS OF PSYCHOLOGY

The article discusses the results of the study of the concept of living space of the personality. Categories of the subject in psychological science, the content of the concept of living space of the personality in the dichotomy of "external – internal" are defined. Content and the essential differences between the concepts of "living space" and "lifeworld" of personality are highlighted. It was determined that the individual living space is a part of emotional-evaluative complex, which exists as one of the ways of reality structuring of the lifeworld.

Key words: *subject, object, living space, outer, inner, lifeworld.*

Постановка проблеми. Якщо в радянський період проблема людини як суб'єкта розглядалась переважно на теоретико-методологічному рівні, то у нових соціально-політичних умовах України спостерігається тенденція дослідження людини (дитини, підлітка, дорослого) у їх дійсних суб'єктних якостях, вивчення можливостей, процесів й умов саморозвитку й саморозкриття людини на різних рівнях її суб'єктного буття, виявлення активної творчої ролі людини в реалізації відносин з різними сферами дійсності.

Варто відзначити, що у сучасній вітчизняній психології проявляється підвищення інтересу до суб'єктної проблематики. Проте подальший розвиток цих ідей вимагає, на наш погляд, постановки проблеми життєвого простору як точки кристалізації життєвого світу особистості, світу, який створюється за її активної участі, що є невіддільним від неї, оскільки і є цим світом.

Людина – суб'єкт пізнання й дії, що представлений лише частково через свою свідомість. Простір не існує поза людиною, так само як людина не існує поза своїм простором. Людина зрештою змінює, ламає, долає, вдосконалює світ, створюючи

нову дійсність, для того, щоб її сутність перебувала в постійному самостворенні, постійній самореалізації, нарешті, постійному самотворенні. Це і є центральними, основними ідеями, на які спирається дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Категорія суб'єкта є однією з основних у світовій психології і пов'язана з працями таких видатних вчених, як С.Л. Рубінштейн, Д.М. Узнадзе, Б.Г. Ананьєв, Л.С. Віготський, О.М. Леонтьєв та ін. [2; 11; 17]. Кожна з психологічних шкіл по-різному трактувала поняття суб'єкта, тому існують принципи відмінності в підходах до розуміння змісту цієї категорії та її місця в системі психологічної науки. Проте проблема суб'єкта буде розглянута нами в аспектах, що мають значення для мети цієї роботи.

Інтенсивний розвиток «суб'єктного підходу» у психологічній науці, зростання ролі й розширення сфери застосування категорії особистості та суб'єкта припадає на кінець 80-х років – 90-ті роки ХХ століття (С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко та ін). [14; 20]. З усіх якостей людини найважливішою вважається здатність бути суб'єктом психічної активності, що безпосередньо



регулятивно впливає на свою психіку і опосередковано – на навколишній світ.

В останні роки питання індивідуального світу людини розробляється через поняття «психологічний простір особистості» у контексті теорії психологічної суверенності особистості та поняття «буттєві простори особистості» [15]. Ці дослідження характеризуються комплексністю у реалізації суб'єктивного підходу й інтеграції знань різних галузей психологічної науки, що тривалий час розвивалися незалежно одна від одної. Так, у теорії С.К. Нартової-Бочавер співвідносяться результати вивчення індивідуальності, саморозвитку й самоактуалізації, теорії й поняття особистісної ідентичності, життєвого середовища як джерела психічного розвитку, власності, особистого простору, територіальності, явища персоналізації, феноменів особистісних меж тощо [15].

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у теоретичному історико-культурному аналізі поняття «життєвий простір особистості».

У радянській психології інтерес до підходів, які оперують якісними показниками, почав зростати з другої половини 80-х років (Б.С. Братусь, Т.В. Воробйова, О.Г. Ковальов, В.М. Розин, Т.О. Флоренська). Висунута авторами методологія передбачає застосування нових методів вивчення й впливу на людину, зокрема перехід від чисел до діалогічних і системних принципів організації психологічного дослідження. Беручи за основу ідеї М.М. Бахтіна про специфіку гуманітарних наук, спрямованих, на відміну від природничих, на пізнання цілісної сутності людини, зазначимо, що адекватним методом пізнання особистості є діалог як специфічна форма спілкування, тому дослідження «стає опитуванням і бесідою, тобто діалогом» [3, с. 309]. Проте у рамках роботи базовим все ж таки залишається теоретичний історико-культурний аналіз зазначеної проблеми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з поглядами С.Л. Рубінштейна світ включає в себе природу, речі і явища, співвіднесені з людиною [17, с. 264]. Автор також визначає людське буття й через категорію дійсності, але не зводить його лише до неї, оскільки буття перебуває в постійному русі: «Своїми діями я безупинно підриваю, змінюю ситуацію, у якій я перебуваю, а разом з тим безупинно виходжу за межі самого себе. Цей вихід за межі самого себе не є запереченням моєї сутності <...>, це – її становлення й разом з тим реалізація моєї сутності» [17, с. 344]. Розвиваючи цю думку, С.Л. Ру-

бінштейн виокремлює такі моменти: 1) діючий, перетворюючий характер дійсності; 2) дійсність як прояв сутності, тому людський світ є єдністю внутрішнього й зовнішнього, об'єктивного й суб'єктивного; 3) дійсність є тією, що стала, виявила себе в сутності (або в момент сутності), те, що є в наявності, а не в потенції [17, с. 291].

Дещо повніше і глибше визначає сутність власне людського буття М.М. Бахтін. З появою свідомості світ (буття) радикально змінюється, змінюється сама суть існування: «Камінь залишається кам'яним, сонце сонячним, але подія буття в цілому стає зовсім іншою, тому що на сцену земного буття вперше виходить нова й головна діюча особа події – свідок і суддя. І сонце, залишаючись фізично тим же самим, стало іншим <...> воно перестало просто бути, а стало бути в собі й для себе і для іншого, тому що воно відбилосся у свідомості іншого (свідка й судді): цим воно в корені змінилось, збагатилось, перетворилось» [3, с. 360]. До присутності свідомості світ цілісний, єдиний. Він – одне ціле, і нічого крім нього немає. Його частини ніяк не протиставляють себе одна одній або йому і не є чимось відмінним від світу. З появою свідомості з'являється щось здатне сприймати світ, мислити про нього, тим самим відокремлювати його від себе. Світ не «копіюється» у свідомості, він дійсно стає іншим. Тобто з'являється суб'єктивність як результат постійного перетворення й пізнання, осмислення світу людиною.

Е. Гуссерль, один із найбільш видатних мислителів ХХ століття, переосмислюючи наявне розуміння світу, вводить поняття «життєвий світ», який, на відміну від світу конструйованого та ідеалізованого, не створений штучно, а даний безпосередньо до будь-якої особливої настанови свідомості, причому даний з цілковитою очевидністю всякій людині. Це – дорефлексивна даність, на відміну від теоретичної настанови, що вимагає попередньої рефлексії і перебудови свідомості. Саме цей світ, говорить Е. Гуссерль, є підґрунтям всіх наук. Такий світ завжди віднесений до суб'єкта, це його власний навколишній повсякденний світ [8, с. 155]. Ставлячи питання про пізнання життєвого світу, вчений наголошує на тому, що цей світ є «нематематизованим» цілим. Якщо в природничих науках вдаються до пояснення, то життєвий світ відкритий безпосередньо, його розуміють, і для цього необхідні інші способи, не «об'єктивно-логічна» науковість, а «своєрідна», «більш висока науковість» [8, с. 170–171].

Розглядаючи сучасну психологічну науку й практику, найбільш перспективним

у плані розробки ідей життєвого світу ми вважаємо екзистенціальний підхід, однією з основ якого є ідея М. Хайдеггера, який є творцем оригінальної концепції «наявного буття», тобто людського буття, концепції «ось-буття» (Da-Sein), буття, яке відкрито людині «тут і тепер». В цілому "Dasein" означає місце людини в її історичності, де простір існує не паралельно з часом, але вбудований в нього, а значить, в екзистенціальному бутті буття стає власне людиною [18]. Світ постає в трьох модальностях: оточуючий світ, співсвіт, власний світ, які взаємопроникають одна в одну, а відносини між ними виявленню не піддаються. Тобто людина завжди існує способом буття-в-світі, що означає «феноменальне зрощення людського існування з навколишнім його світом» [18, с. 308].

Засновник метода екзистенціальної психології Л. Бінсвангер, увібравши хайдеггерівський аналіз структури людського "Dasein", підкреслює нерозривну цілісність суб'єктивного і об'єктивного. Він стверджує, що справжнє буття особистості виявляється через заглиблення її в себе з метою визначення та вибору «життєвого плану», незалежного ні від чого зовнішнього. Л. Бінсвангер у своєму екзистенціальному аналізі намагається вийти на апріорні структури, які конституують людський досвід у цілому, і є свого роду значенневою матрицею та ключем до розуміння конкретних проявів суб'єкта, його світу [13].

З усіх якостей людини найважливішою вважається здатність бути суб'єктом психічної активності, що безпосередньо регулятивно впливає на свою психіку, і опосередковано впливає на навколишній світ. Суб'єкт здатний перетворювати власну життєдіяльність у предмет практичного перетворення, відноситись до самого себе, оцінювати способи діяльності, контролювати її хід і результати, змінювати прийоми, бути творцем своєї історії [5].

Галузь загальної психології й психології розвитку має на меті розробку проблеми власної внутрішньої активності особистості, подолання традиційного погляду на зовнішню детермінацію психічного розвитку. Тому важливим є обґрунтовування ідей: «спонтанність» розвитку, переважання його внутрішньої детермінації, визнання індивіда суб'єктом психічного розвитку й саморозвитку на найбільш ранніх етапах становлення його особистості [19], розвитку «ядра суб'єктивності», формування «малого середовища» в ході індивідуального розвитку власного найближчого середовища спілкування і діяльності [21]. Розвивається поняття суб'єктної активності, де суб'єк-

тність найперше пов'язується зі здатністю до саморегуляції й самостійності в діяльності [16], широко дискутуються проблеми саморозвитку людини. Саме уявлення про людину як про суб'єкт дало змогу ввести також такі поняття, як самореалізація, самоактуалізація, самовираження, самовдосконалення, особистісний ріст, до вивчення яких і звернулися українські психологи.

Варто відзначити, що з підвищенням інтересу до суб'єктної проблематики у сучасних вітчизняних дослідженнях спостерігається також прагнення вчених зняти головне протиріччя картезіанського протиставлення суб'єкта та об'єкта, оскільки саме воно тривалий час гальмувало емпіричну перевірку теоретичного положення про активність суб'єкта у всіх видах взаємодії зі світом як головної його характеристики [5].

До таких спроб відносять положення про: 1) опосередкування відносин індивіда й середовища через діяльність, сформульоване О.М. Леонтьєвим, його критика протиставлення індивіда середовищу, трактування останнього як «зовнішнього» фактору; 2) «соціальну ситуацію розвитку» Л.С. Виготського, під якою він розуміє специфічну для кожного вікового періоду систему відносин суб'єкта у соціальній дійсності, відображену в його переживаннях і реалізовану ним у спільній діяльності з іншими людьми; 3) створення суб'єктом власного життєвого середовища, «середовища розвитку» [2]; 4) творення особистістю системи і світу, у якому вона живе й «логіка» якого формує її властивості. Особливо слід зазначити принцип предметності, що є ядром психологічної теорії діяльності [11].

Проблема зовнішнього і внутрішнього є фундаментальною проблемою психології. П.А. М'ясоїд, аналізуючи цю проблему з точки зору зміни типів наукової раціональності, стверджує, що проблема «зовнішнє – внутрішнє» лежить в основі всіх психологічних проблем.

Звернемо увагу на визначення «зовнішнього» і «внутрішнього», представлені в роботі К.В. Шорохової, адже саме воно, на нашу думку, найбільше відповідає традиційній точці зору з цього питання. За словами автора, внутрішнє особистості складають індивідуальні особливості вищої нервової діяльності, потреби й настанови людини, почуття й здатності, система навичок, звичок і знань, які містять як індивідуальний досвід людини, так і досвід всього людства [22]. Іншими словами, внутрішнє є складовою психологічної характеристики особистості, або її інтраіндивідуальною структурою [2]. Зовнішнє ж, як зазначає



К.В. Шорохова, у широкому розумінні цього слова – предмети і явища оточуючої дійсності, перетворена людиною природа, суспільство і культура в найширшому розумінні, разом зі зв'язками і відносинами.

Суттєве доповнення поняття «зовнішнє – внутрішнє» робить К.О. Абульханова-Славська. Характеризуючи категорію життєдіяльності, автор вводить дві основні координати – «стійкість» і «рух», які можна співвіднести із просторово-часовими координатами буття особистості і розглядати в плані «зовнішнього» і «внутрішнього»: історичний, об'єктивний «зовнішній» час людського життя доповнюється особистісним або психологічним, «суб'єктивним», «внутрішнім» часом [1].

Принцип предметності знімає дихотомію «зовнішнього – внутрішнього», вони стають взаємозалежними компонентами цілісного світу людини, світу як індивідуально-значеннєвого простору. Таким цілісним світом для людини є не «середовище» або світ «взагалі», а його «життєвий світ» [7; 12].

Єдність людини і світу постає в категорії життєвого світу, що знімає характерне для класичної психології протиставлення «внутрішнього» і «зовнішнього». Ми звернемося до поняття життєвого світу, введеного Ф.Ю. Василюком, оскільки саме воно певною мірою долає складову основи класичної психології – онтологію ізольованого індивіда, яка розглядає людину спочатку як окремих об'єкт, вирваний з усіх контекстів, як ізольований «препарат», якому притаманні певні властивості, а тоді вже прояв цих властивостей через зв'язок і взаємодію зі світом та іншими об'єктами. І суб'єкт, і об'єкт мисляться первинно як такі, що існують та визначені до і після будь-якого практичного зв'язку між ними» [7, с. 83].

В процесі пошуку конкретизації категорії «життєвий світ» ми спиралися на ідеї Д.О. Леонтьєва, за яким життєвий світ є організованою сукупністю усіх об'єктів і явищ дійсності, пов'язаних з конкретним суб'єктом життєвими відносинами. При цьому лише межі відрізняють життєвий світ від об'єктивного світу в цілому: якщо останній містить у собі все суще, увесь універсум, то життєвий світ суб'єкта – лише якусь його частину [12, с. 118]. Одиницею аналізу життєвого світу виступає життєвий сенс – об'єктивна характеристика «місця й ролі об'єктів, явищ і подій дійсності й дій суб'єкта в контексті його життя» [12, с. 113].

Дещо по-іншому про життєвий світ та його феноменологічний аспект пише Л.Я. Дорфман. За його словами, «життєвий світ – це не лише світ, в якому живе людина, але і людина, яка створює цей світ».

Життєвий світ розуміється ним як взаємини, взаємодії та взаємодетермінація людини і світу. Досліджуючи питання простору соціальної дійсності, автор виокремлює два роди такої дійсності: власний простір соціальної дійсності й соціальний простір самосвідомості. Саме другий простір індивідуальної інтегральності є метаіндивідуальним світом, під яким розуміється «специфічна сфера взаємодії індивідуальності з фрагментами соціальної дійсності, які безпосередньо впливають на індивідуальність і які, в свою чергу, відчують на собі вплив індивідуальності» [9, с. 120].

Отже, встановивши взаємозв'язок між результатами зробленого вище аналізу проблеми «зовнішнього – внутрішнього» з поняттям життєвого світу, зможемо дійти до змістовного визначення життєвого простору особистості. Частина загального світу, до якої включена людина й з якою вона безпосередньо взаємодіє, утворює її життєвий світ, усередині якого для людини існує деякий ряд об'єктів, явищ, подій, що мають для неї підвищену значимість, тому що вона їх «любить», відчуває як психологічно близькі. Будь-яка частина цих об'єктів і явищ, з якою людина ідентифікується, включаючи їх у своє Я, стають її еґо-розширенням. Можна, очевидно, сказати, що ці об'єкти й утворюють місце людини у світі, простір її життя – життєвий простір особистості.

Виходить, що поняття «життєвий простір особистості» знаходиться в деякій площині взаємовідношення понять «життєвий світ» і «особистість» і є суб'єктивним аспектом деякої частини життєвого світу людини, з якою особистість найбільш тісно пов'язана через цінності, інтереси, симпатії.

Життєвий простір, подібно до інших аспектів людини, постає у перетвореній формі в тих значеннєвих утвореннях, які мають транситуативний і «наддіяльнісний» характер і є значеннєвими диспозиціями, значеннєвими конструктами й особистісними цінностями [12]. Значеннєвий конструкт, значеннєва диспозиція і особистісна цінність є стійкими, інваріантними утвореннями.

Значеннєві диспозиції є формою фіксації відношення суб'єкта до об'єктів і явищ дійсності, що визначається роллю і місцем цих об'єктів і явищ у його життєдіяльності, в латентному, інактивному виді. Значеннєвий конструкт – категоріальна шкала, що використовується для співвідношення об'єкта чи явища з якою-небудь потребою або цінністю особистості, наслідком чого є приписування їм відповідного життєвого сенсу. Особистісні цінності – елементи структури індивіда, засвоєні ним у процесі приналежності до певної референтної со-

ціальної групи, що в тій чи іншій мірі усвідомлено реалізуються в діяльності. Цінності вказують спрямованість перетворення дійсності і є джерелом життєвих смислів. У свідомості постають як ціннісні орієнтації.

Отже, життєвий простір особистості можна розглядати як «психологічне ядро» її життєвого світу, в якості якого виступає найбільш значима частина життєвого світу в тій формі, у якій вона для неї існує, визначаючи найбільш важливі сторони життєдіяльності суб'єкта.

Ввівши поняття «життєвий простір», К. Левін первинно використовує його лише для теоретичного пояснення різноманіття й динаміки конкретної поведінки індивіда, Надалі ж, зазнавши змістовних змін, розвиваючись та ускладнюючись, проте не змінюючись принципово, воно стає основним методом психологічного дослідження, який дає змогу зв'язати між собою наукові факти стосовно розвитку, особистості, людських взаємин тощо для розуміння, передбачення чи керування поведінкою індивіда в певний момент часу [10, с. 373]. Водночас як метод дослідження поняття «життєвий простір» одночасно є найбільш загальним і абстрактним психологічним поняттям. За масштабом і рівнем абстракції теоретичний конструкт «життєвий простір» відповідає онтологічній категорії «життєвий світ», поєднуючи в собі феноменологічний і діяльнісний аспекти всіх явищ життєвого світу індивіда.

В міру того, як індивід дорослішає, він переходить від середовищної залежності до незалежності від середовища, стаючи суб'єктом впливу. Такий перехід можливий завдяки процесам диференціації – інтеграції сфер життєвого простору, здатності виділяти й використовувати його елементи як засоби для досягнення мети.

Життєвий простір людини починає розширюватися від дитинства до зрілості і є результатом певного структурування світу, виокремлення в ньому певної, особливо значимої і тісно пов'язаної із власними інтересами й прагненнями сфери, яка сприймається і переживається індивідом як «свій» світ. У створенні цього світу людина бере безпосередню участь, як за допомогою предметно-практичної, так і за допомогою «внутрішньої» діяльності, яка може бути співвіднесена із третьою, четвертою й п'ятою підструктурами робочої схеми структурної організації свідомості, яку запропонував Д.О. Леонтьєв: механізмами осмислення, внутрішнім світом і рефлексією [12, с. 143–146]. Ця внутрішня діяльність є особистісним рівнем регуляції – саморегуляцією. Як регуляторна система особи-

стість конститується функціями виділення себе з наколишнього світу, виділення, презентації й структурування своїх відносин зі світом і підпорядкування своєї життєдіяльності стійкій структурі цих відносин на протигагу негайним імпульсам і зовнішнім стимулам. Для того, аби ця регуляція здійснювалась, власні відносини з світом повинні бути якимось чином представлені суб'єктові в його свідомості, тобто включені в його картину світу. Картина світу, за визначенням в психології, – це уявлення про те, що можна чи не можна зробити в конкретній ситуації, що вигідно чи не вигідно, що етично, що ні тощо, змінюється в ході розвитку суспільства, невичерпна за змістом і слугує основою людської поведінки. Вона формується за допомогою отримання досвіду людиною в переломленні суб'єктивного сприйняття.

Висновки з проведеного дослідження.

Все вищевикладене показує, що традиційна точка зору на поняття зовнішнього і внутрішнього, коли «внутрішнє» пов'язується із психічним і суб'єктивним, а «зовнішнє» – із середовищем, «наколишнім», об'єктивним, містить у собі протиріччя. По-перше, частина середовища, в якій здійснюється безпосередня життєдіяльність людини, не є для неї «зовнішньою», оскільки створюється в результаті активної діяльності людини. По-друге, багато феноменів, описаних в психології, свідчать про неоднозначність, мінливість межі між особистістю й середовищем, Я і не-Я, внутрішнім і зовнішнім. Зовнішнє може «розчинятися», зникати у внутрішньому, «зливатися» з ним. Не все, що належить зовнішньому середовищу, є зовнішнім для особистості, багато чого із цього середовища вона містить у собі, робить внутрішнім, частиною себе. Подвійність «зовнішнього – внутрішнього» знімається принципом предметності, через який «зовнішнє» і «внутрішнє» стають взаємозалежними компонентами цілісного світу людини, якими є не «середовище» або світ «взагалі», а життєвий світ.

Світ для суб'єкта є не просто світом, його життєвим світом, всі відносини і зв'язки з яким створюються його життєдіяльністю. Життєвий світ і є та дійсність, про яку С.Л. Рубінштейн [17] писав як про безпосередню єдність сутності та існування, внутрішнього і зовнішнього. Здійснюючи свою життєдіяльність, суб'єкт створює особливу суб'єктивну реальність, «квазіпредметний вимір буття», який включається «в реальну, від суб'єкта незалежну дію світу».

Найважливішою складовою картини світу індивіда є його життєвий простір. А точніше, життєвий простір постає одним



зі способів структурування реальності свого життєвого світу, що відбиває фундаментальні характеристики буття людини у світі, істотні характеристики його причетності своєму життєвому світу, культурно й індивідуально. Базовою основою для нього стають первинні форми узагальнення власних відносин зі світом.

На ядерному рівні картини світу життєвий простір особистості виділяється у складі цілісного емоційно-оціночного комплексу, який може бути охарактеризований як «свій», «своє» і є опозицією емоційно-оцінному комплексу «чужий», «чуже». Усередині значеннєвого комплексу «свій» для виділення життєвого простору особистості міститимуться важливі шкали, що є стійкими оцінками значимості об'єктів життєвого світу.

Відповідно, на поверхневому рівні життєвий простір особистості може бути презентований у формі знання про об'єкти і явища життєвого світу, з якими суб'єкт пов'язаний певним життєвими відносинами, представленими переважно значеннєвим комплексом «свій», «своє», а також стійко оцінюваними суб'єктом як особливо значимі (улюблені, цікаві тощо).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – М. : Наука, 1977. – 380 с.
3. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества / М.М. Бахтин. – М. : Искусство, 1986. – 445 с.
4. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире / Л. Бинсвангер. – М. : КСП+ ; СПб. : Ювента, 1999. – 300 с.
5. Брушлинский А.В. К проблеме субъекта в психологической науке / А.В. Брушлинский // Гуманистические проблемы психологической теории. – М. : Наука, 1995. – С. 5–14.
6. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке (Статья первая) / А.В. Брушлинский // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12. – № 6. – С. 3–11.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
8. Гуссерль Э. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология / Э. Гуссерль. – СПб. : Изд-во «Владимир Даль», 2004. – 400 с.
9. Дорфман Л.Я. Метаиндивидуальный мир: методологические и теоретические проблемы / Л.Я. Дорфман. – М. : Смысл, 1993. – 456 с.
10. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / К. Левин. – М. : Смысл, 2001. – 572 с.
11. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Изд-во политической литературы, 1977. – 303 с.
12. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1999. – 487 с.
13. Летуновский В.В. Экзистенциальный анализ. Перспективы метода в психологической практике / В.В. Летуновский // 1 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии : материалы сообщений. – М., 2001. – С. 28–32.
14. Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезе : [в 2 т.] / С.Д. Максименко. – К. : Форум, 2002– . – Т.1–2002 – 319 с.
15. Нартова-Бочавер С.К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 6. – С. 27–36.
16. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъективной активности / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С. 5–19.
17. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. – М. : Педагогика, 1973. – С. 255–385.
18. Ставцева О.И. Словарь основных терминов философии Хайдеггера / О.И. Ставцева // Хайдеггер и восточная философия: поиски взаимодополнительности культур. – 2-е изд. – СПб. : Санкт-Петербургское философское общество, 2001. – С. 308–311.
19. Татенко В.О. Субъект психической активности: поиск новой парадигмы / В.О. Татенко // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 3. – С. 23–34.
20. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
21. Чудновский В.Э. К проблеме соотношения «внешнего» и «внутреннего» в психологии / В.Э. Чудновский // Психологический журнал. – Т. 14, № 5. – С. 3–12.
22. Шорохова Е.В. Принцип детерминизма в психологии / Е.В. Шорохова // Методологические и теоретические проблемы психологии. – М. : Наука, 1969. – С. 9–56.

УДК 159.923+616.89-008.444.7+17.023.34

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТЕЙ, СХИЛЬНИХ ТА НЕ СХИЛЬНИХ ДО ЗАЗДРОЩІВ

Лісовенко А.Ф., аспірант
кафедри загальної та диференціальної психології
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського

У статті надаються результати теоретико-емпіричного дослідження та аналізу кореляційних взаємозв'язків між психологічним благополуччям і схильністю до заздрощів, а також профілів показників психологічного благополуччя в групах досліджуваних із максимальною та мінімальною схильністю до заздрощів.

Ключові слова: заздрість, схильність до заздрощів, заздрісність, психологічне благополуччя, особистість.

В статье даются результаты теоретико-эмпирического исследования и анализа корреляционных взаимосвязей между психологическим благополучием и склонностью к зависти, а также профилей показателей психологического благополучия в группах испытуемых с максимальной и минимальной склонностью к зависти.

Ключевые слова: зависть, склонность к зависти, завистливость, психологическое благополучие, личность.

Lisovenko A.F. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INDIVIDUALS EXPOSED AND NOT EXPOSED TO ENVY

The article provided the results of theoretical and empirical research and analysis of the correlation relationships between psychological well-being and prone to envy, and profiles of psychological well-being indicators in the groups studied with maximum and minimum tendency to envy.

Key words: envy, proneness to envy, capability to envy, psychological well-being, personality.

Постановка проблеми. Для сучасного українського суспільства характерні бурхливі політичні, культурні, економічні та правові зміни, що гостро впливають як на соціальні відносини, так і на внутрішній світ людини. Звертаючись до проблеми соціальної напруженості, слід згадати про зростання нерівності та розшарування у суспільстві, значне зниження рівня життя та соціальну незахищеність більшої частини населення, зростання безробіття тощо. Це породжує збільшення числа стресогенних та конфліктних ситуацій, підвищення загального рівня тривожності членів нашого суспільства, загострення проблеми соціально-психологічного благополуччя. У цих умовах актуалізуються проблеми соціальної та психологічної дисгармонії, жорсткої конкуренції, гострої необхідності боротися за власне виживання, загострення почуття несправедливості і переживання почуття заздрощів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтерес дослідників до проблеми психології заздрощів в останні десятиліття значно посилюється, про що свідчить ряд робіт, опублікованих як пострадянськими, так і зарубіжними авторами (К.К. Муздибаєв, Т.В. Бескова, Р.М. Шаміонов, Л.С. Архангельська, О.Р. Бондаренко, У. Лукан,

П. Куттер, Г. Шек та інші). У словниках і наукових джерелах існує інтерпретація заздрості на рівні переживань, емоцій, почуттів, установок тощо. Водночас залежно від наукових підходів дослідників заздрість розглядалася як неприязно-вороже ставлення, агресивне прагнення, особлива форма тривоги, особлива форма фрустрації, захисна реакція, прояв мотивації досягнення, прояв нездорового перфекціонізму та нарцисизму, прояв незрілості особистості тощо. Це знаходить своє відображення в різноманітті визначень поняття «заздрість», наприклад, «це почуття невдоволення, викликане бажанням володіння особистими якостями, соціальним статусом, продуктами матеріальної і духовної діяльності, які є в розпорядженні інших людей, але відсутні у суб'єкта» [3, с. 116–167]; «прояв мотивації досягнення, при якій чийсь реальні чи уявні переваги у надбанні соціальних благ сприймаються суб'єктом як загроза цінності «Я» і супроводжуються афективними переживаннями та діями» [1, с. 112]; «негативний стан психіки, що викликає, як правило, руйнівні для людини почуття, вчинки, діяння» [2, с. 5–9] тощо.

К.К. Муздибаєв вважає, що заздрість різноманітна і багатогранна, може проявлятися на різних рівнях: на рівні свідомості



(як виявлення свого більш низького становища), на рівні емоційного переживання (почуття досади, роздратування або злості через таке положення), на рівні поведінки (руйнування, усунення предмета заздрості) [2, с.5]. Таким чином, заздрість – збиткове почуття, що намагається заповнити порожнечу або який-небудь особистісний недолік, відсутність світоглядної, психологічної рівноваги і гармонії [2, с.12].

Отже, спираючись на літературні джерела з означеної проблематики, можна розрізнити заздрість як адекватну або неадекватну короточасну реакцію, котра виникає в певних ситуаціях, як психічний стан і як стійку рису особистості – заздрісність. При цьому схильність до заздрощів може бути потенційною (зумовленою певним поєднанням рис особистості, котрі сприяють і супроводжують заздрість), що проявляється за певних умов і обставин, а може бути і постійно діючою проявленою рисою особистості, близькою до патології (хронічна заздрісність). У дослідженні заздрісність розглядається як усталена властивість особистості, котра проявляється пристрасним бажанням того, чим володіє об'єкт порівняння і характеризується специфічними емоціями (відчуття приниженості, злості, роздратування, гніву, неприязні, невдоволення, розчарування, печалі, зневіри тощо); певними думками та міркуваннями стосовно себе та інших (думками про невдоволеність матеріальним становищем, статусом, якостями, життям в цілому, нестачі чого-небудь, думки про власну неповноцінність, або ж незаслуженість переваг об'єкта заздрості, побажання зла супернику, думки про помсту); проявами специфічної поведінки (суперництво або конкуренція, недоброчинність, злобливість, дратівливість, депресивність, апатія, підозрілість, плітки, сарказм, ігнорування, підлі вчинки відносно об'єкту заздрощів) [4, с.72–75].

Отже, теоретичний аналіз поняття заздрісності дає змогу зробити припущення, що схильність до переживання заздрощів певним чином пов'язана з психологічним неблагополуччям особистості.

Благополуччя як таке є складним взаємозв'язком духовних, психологічних, культурних, соціальних, економічних та фізичних чинників.

Найбільш часто у психологічно благополучної особистості психологи виділяють такі риси, як інтерес до навколишнього світу, наявність близьких контактів з оточуючими, спрямованість на суспільно корисну справу, духовність, гармонійність, цілісність особистості, орієнтація на саморозвиток. Та відчуття психологічного бла-

гополуччя особистості за своєю природою є суб'єктивним, оскільки задоволеність життям пов'язана з оцінкою наближення до бажаного, ідеального життя як сукупності еталонів у житті людини, з якими вона порівнює власне життя. Отже, психологічне благополуччя можна розглядати як душевний комфорт, відчуття внутрішньої гармонії, цілісності та рівноваги, задоволеності собою та своєю діяльністю.

На сьогоднішній день психологічне благополуччя розуміється по-різному, але ці тлумачення можна об'єднати у два взаємодоповнюючих підходи: гедоністичний та евдемоністичний [6]. У межах гедоністичних теорій (Н. Бредб'орн, Е. Дінер) психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення та розуміється як «суб'єктивне благополуччя» або «щастя і задоволення від життя». При цьому виділяється когнітивна (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) та емоційна (наявність поганого чи хорошого настрою) сторони самоприйняття [7]. В евдемоністичній теорії (А. Вотермен) психологічне благополуччя описується як максимальна самореалізація людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, оптимальна узгодженість між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності (проявом свого справжнього Я). Відповідно до цього підходу особистісне зростання та самоприйняття вважаються головними аспектами психологічного благополуччя. Таким чином, гедоністичні теорії близькі до когнітивного напрямку в психології, а евдемоністичні – до гуманістичного [6].

Використовуючи надбання вищезгаданих теорій, спираючись на узагальнення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості (теорій А. Маслоу, К. Роджерса, К.Г. Юнга, Е. Еріксона, М. Яходи), К. Ріфф розробила багатокомпонентну модель психологічного благополуччя, що включає такі складові психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, керування оточенням, мета в житті, особистісне зростання [8, с. 367]. Отже, під психологічним благополуччям ми, слідом за К. Ріфф, розуміємо «базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття і оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини» [8].

Спираючись на теорію К. Ріфф, П.П. Фесенко і Т.Д. Шевеленкова запропонували розуміти психологічне благополуччя особистості як доволі складне переживання людиною задоволення власним життям,

що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості (пов'язані з базовими людськими цінностями і потребами). На основі складного переживання людиною задоволеності власним життям авторами було виділено «актуальне психологічне благополуччя» і «ідеальне психологічне благополуччя», в якому уявлення про «ідеальне» виступає глобальним інструментом оцінки людиною свого буття [6, с. 105]. При цьому необхідно зазначити, що, оскільки ця внутрішня оцінка формується в процесі засвоєння людиною наявних в соціумі і культурі уявлень, то, вочевидь, вона залежить від соціальної норми та соціально-культурного ідеалу особистості.

Для нас особливий інтерес представляє, яким чином переживання почуття заздрощів впливає на психологічне благополуччя особистості.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у викладі результатів дослідження психологічного благополуччя особистостей, схильних і не схильних до заздрощів.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою діагностики заздрисності були застосовані оригінальний тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до заздрощів» (ДІЗА) та опитувальник «Соціальні настанови особистості відносно заздрощів» О.П. Саннікової, А.Ф. Лісовенко, за допомогою котрих можна виявити як структурні компоненти переживання почуття заздрощів, так і загальний показник заздрисності. Задля діагностики вираження основних складових

актуального психологічного благополуччя (на відміну від благополуччя потенційного) була застосована методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, в адаптації П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкової [6, с. 95–130]. Слід зазначити, що цей варіант методики має найвищу психометричну надійність.

Дослідження проводилося на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (м. Одеса). В ньому брали участь студенти першого курсу денної форми навчання за різними спеціальностями, а також слухачі денної та заочної форм навчання факультету післядипломної освіти відділення перепідготовки кадрів зі спеціальності «Психологія». Вік досліджуваних: від 17 до 45 років; загальна кількість: 253 особи. Обробка даних здійснювалася за допомогою кількісного (метод кореляції за Спірменом) та якісного (метод «асів» і «профілів») аналізу.

У таблиці 1 наведені значимі кореляційні зв'язки між показниками заздрощів і психологічного благополуччя.

Аналіз таблиці показує наявність тільки від'ємних значимих на 1% і 5% рівні зв'язків, отриманих між майже усіма показниками заздрощів і майже усіма показниками психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що зі зменшенням рівня вираження складових психологічного благополуччя підвищуються показники заздрощів (настановний, емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційний). І навпаки, зі зростанням заздрисності знижуються показники психологічного благополуччя: по-

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками заздрощів і психологічного благополуччя

	ZNst	Zem	ZKg	ZPv	ZMt	ZKR	Zzag
ПБ1	-369**	-361**	-400**	-273**	-359**	-326**	-415**
ПБ2	-209**	-311**	-273**	-338**	-388**	-357**	-385**
ПБ3	-268**	-333**	-448**	-247**	-352**	-301**	-407**
ПБ4	-177**	-168**	-201**		-207**	-279**	-197**
ПБ5	-130*	-159*	-214**		-162**	-175**	-179**
ПБ6	-320**	-317**	-475**	-234**	-348**	-260**	-408**
ПБ7			-168**			-268**	-138*
ПБ8	-131*	-170**	-231**		-198**	-268**	-209**
ПБ9	-183**	-210**	-232**	-157*	-201**	-292**	-236**
ПБ10	-331**	-358**	-449**	-273**	-399**	-365**	-438**

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення ** – значущість зв'язку на 1% рівні; позначення * – значущість зв'язку на 5% рівні; 3) компоненти заздрисності: ZNst – настановний, Zem – емоційний, ZKg – когнітивний, ZPv – поведінковий, ZMt – мотиваційний, ZKR – контрольно-регулятивний, Zzag – загальний показник заздрисності; 4) позначення показників психологічного благополуччя: ПБ1 – позитивні стосунки, ПБ2 – автономія, ПБ3 – керування середовищем, ПБ4 – особистісне зростання, ПБ5 – цілі в житті, ПБ6 – самоприйняття, ПБ7 – баланс афекту, ПБ8 – осмисленість життя, ПБ9 – людина як відкрита система, ПБ10 – індекс психологічного благополуччя.



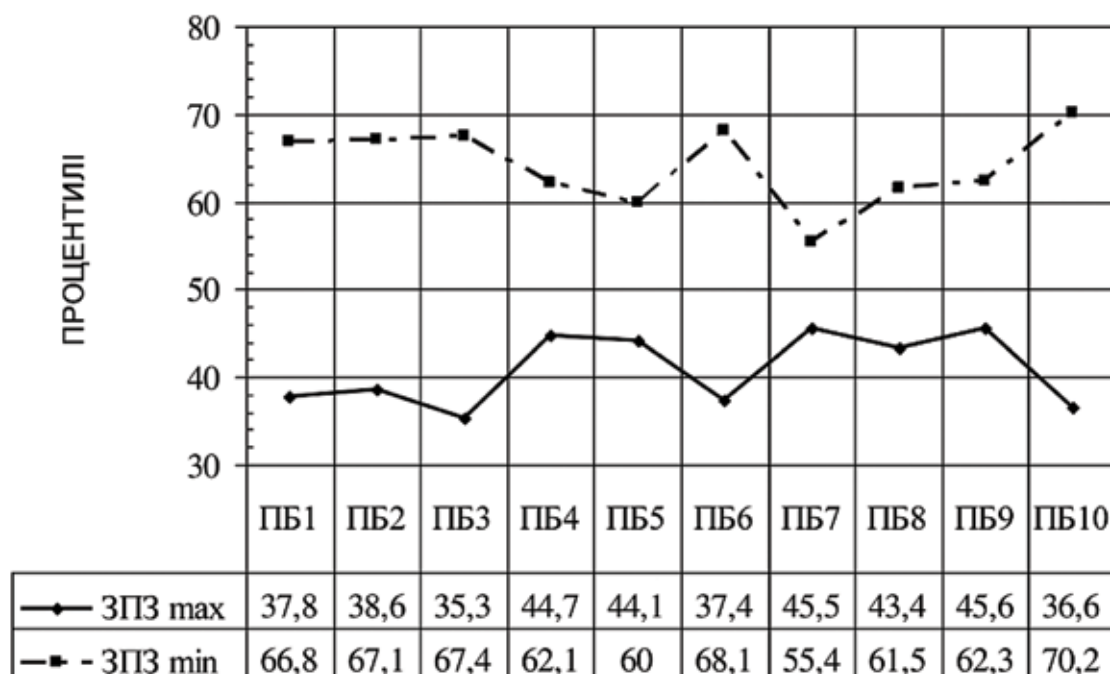
зитивні стосунки, самоприйняття, керування середовищем, автономія, особистісне зростання, людина як відкрита система, цілі в житті, осмисленість життя. Також психологічне неблагополуччя супроводжується зниженням здатності контролювати прояви заздрощів особистістю, оскільки за теоретичним конструктом методики ДІЗА, високі значення показника ZKR свідчать про неможливість контролювати свою заздрість.

Неочікуваним виявився зворотний значимий зв'язок показника психологічного благополуччя «баланс афекту» із деякими показниками заздрості (когнітивним, контрольно-регулятивним і загальним показниками). За теоретичним конструктом методики «Шкала психологічного благополуччя», високі бали цієї шкали свідчать про негативний афект, а низькі – про позитивний афект. Таким чином, за результатами кореляційного аналізу, позитивна самооцінка, впевненість в собі та власних силах, висока думка про власні можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами супроводжуються збільшенням думок і роздумів про заздрощі, деяким підвищенням схильності до заздрощів, а також зниженням контролю над ними. А негативна самооцінка, відчуття власної нікчемності і безсилля, невіра у власні сили, недооцінка власних здібностей

супроводжуються зменшенням заздрісних думок та підвищенням контрольованості заздрощів. З одного боку, це суперечить отриманому у цьому ж дослідженні зворотному зв'язку заздрості з самоприйняття (-408**), але з іншого боку, це можна пояснити наявністю у осіб, схильних до заздрощів, нестабільної самооцінки (то надто завищеної, то занадто низької), про що зазначали деякі дослідники заздрощів.

Перейдемо до якісного аналізу результатів. На основі даних, отриманих із застосуванням оригінальних методик, з обраного контингенту за допомогою методу «асів» [5] було виділено 2 групи досліджуваних: 1) з максимальними значеннями загального показника заздрощів, 2) з мінімальними значеннями загального показника заздрощів. Попередньо отримані результати цього емпіричного дослідження були переведені у самоприйняття, що дало змогу виявити як високі (від 75 до 100 процентиль), так і низькі значення загального показника заздрощів (від 1 до 25 процентиль). Отже, на рис. 1 зображені профілі показників психологічного благополуччя у досліджуваних з максимальними (n=64) та мінімальними (n=66) значеннями загального показника заздрощів.

Значення конкретних показників у профілі є середнім арифметичним значенням,



Примітка: групи досліджуваних: ЗПЗ max – з максимальними значеннями загального показника заздрощів; ЗПЗ min – з мінімальними значеннями загального показника заздрощів.

Рис. 1. Профілі психологічного благополуччя в групах досліджуваних з максимальними та мінімальними значеннями загального показника заздрощів

котре отримане усіма представниками кожної групи. На осі ОХ відмічені показники психологічного благополуччя, на осі ОУ – їхні значення. Середня лінія ряду проходить через 50-й процентиль. Ступінь вираження того чи того показника визначається за його відхиленням від середньої лінії ряду. Значення показників, що розташовані у просторі вище середньої лінії ряду (50–75 процентиль), характеризують тенденцію до додатного полюсу параметру, що вивчається, або високу ступінь вираження означених показників. Значення показників нижче середньої лінії ряду (50–25 процентиль) свідчать про тенденцію до слабкого його вираження або ж слабке вираження показника.

Спочатку розглянемо кожний профіль окремо для того, щоб виявити домінуючі тенденції цих показників, а потім їх порівняємо.

Аналіз профілів (див. рис. 1) свідчить про те, що в групі з максимальними значеннями загального показника заздрощів спостерігаються знижені значення за багатьма показниками психологічного благополуччя, а в групі з мінімальними значеннями загального показника заздрощів спостерігаються підвищені значення багатьох факторів. У цілому профілі свідчать про протилежні тенденції у проявах визначених властивостей особистості у представників виділених груп.

Далі (див. табл. 2) проранжуємо найбільш виражені показники кожного профілю по їхньому відхиленню від середньої лінії ряду зі зменшенням значень, що дасть змогу упорядкувати домінуючі показники й описати індивідуально-психологічні особливості представників кожної групи.

Отже, дамо характеристику представників групи з максимальними значеннями загального показника заздрощів (ЗПЗ max), спираючись на рис.1 і табл.2, а також на характеристики складових психологічного благополуччя [6]. За результатами дослідження, особистості з більшою схильністю до заздрощів характеризуються такими особливостями:

- зазнають труднощів в організації повсякденної діяльності, відчувають себе нездатним змінити або поліпшити оточуючі обставини, нерозважливо відносяться до життєвих можливостей, позбавлені почуття контролю над тим, що відбувається навколо (ПБ3-);

- мають низький рівень актуального психологічного благополуччя – суб'єктивного самовідчуття цілісності і осмисленості свого життя (ПБ10-);

- незадоволені собою, розчаровані подіями свого минулого, відчувають занепокоєння і засудження з приводу деяких особистих якостей, можуть не усвідомлювати або пригнічувати певні переживання в собі, бажають бути не тим, ким вони є насправді (ПБ6-);

- мають обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: їм складно бути відкритим, проявляти теплоту і піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах бувають ізольовані і фрустровані; не бажають йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими (ПБ1-);

- залежать від думки і оцінки оточуючих, в прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших, піддаються спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином (ПБ2-);

- цим особистостям притаманна недостатність або повна відсутність усвідомленості життя. Минуле і сьогодення сприймаються ними як безглузді. Переважає почуття нудьги і безцільності існування та відсутність видимих життєвих перспектив, які б мали для них достатню привабливість (ПБ8-).

Особистості з меншою схильністю до заздрощів характеризуються високим рівнем актуального психологічного благополуччя (ПБ10+); позитивним ставленням до себе, знанням і прийняттям різних сторін свого Я, включаючи хороші і погані якості, позитивною оцінкою свого минулого та оптимістичним поглядом на майбутнє (ПБ6+); компетентністю в управлінні оточенням, здатністю контролювати зовнішню діяльність, ефективним використанням можливостей, здат-

Таблиця 2

Найбільш виражені показники кожного профілю за відхиленням значень від середньої лінії ряду

Ранг	Група 1 (ЗПЗ max)	Група 2 (ЗПЗ min)
1	ПБ3- (керування середовищем)	ПБ10+ (індекс психологічного благополуччя)
2	ПБ10- (індекс психологічного благополуччя)	ПБ6+ (самоприйняття)
3	ПБ6- (самоприйняття)	ПБ3+ (керування середовищем)
4	ПБ1- (позитивні стосунки)	ПБ2+ (автономія)
5	ПБ2- (автономія)	ПБ1+ (позитивні стосунки)
6	ПБ8- (осмисленість життя)	ПБ9+ (людина як відкрита система)



ністю вловлювати або створювати умови і обставини, що сприяють задоволенню особистих потреб та досягненню цілей (ПБЗ+); самостійністю та незалежністю, здатністю протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; саморегуляцією поведінки та оцінюванням себе відповідно до особистих критеріїв (ПБ2+); наявністю задовольняючих, довірчих відносин з оточуючими; піклуванням про благополуччя інших; здатністю співпереживати, наявністю прихильностей та розумінням, що людські стосунки будуються на взаємних поступках (ПБ1+); високою здатністю засвоювати нову інформацію; сформованим цілісним, реалістичним поглядом на життя, відкритістю новому досвіду, безпосередністю і природністю переживань (ПБ9+).

Отже, заздрісність можна розглядати як чинник, що руйнує психологічне благополуччя, а відсутність психологічного благополуччя, в свою чергу, цілком може стати причиною схильності до заздрощів. У цілому результати дослідження підтверджують і значно розширюють психологічні уявлення про особистостей, котрі схильні або не схильні до переживання заздрощів. Уточнення потребує характер зв'язку заздрісності з самооцінкою.

Висновки з проведеного дослідження.

З наведеного вище можна зробити такі висновки.

1) Теоретично встановлено, що заздрісність можна розглядати як усталену властивість особистості, котра проявляється пристрасним бажанням того, чим володіє об'єкт порівняння, і характеризується специфічними емоціями, думками та міркуваннями стосовно себе та інших, що проявляється у специфічній поведінці.

2) Для пошуку співвідношення показників схильності до заздрощів з психологічним благополуччям в емпіричному дослідженні було застосовано оригінальний тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до заздрощів» (ДІЗА) та опитувальник «Соціальні настанови особистості відносно заздрощів» О.П. Саннікової, А.Ф. Лісовенко, методу «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкової).

3) Отримані значимі кореляційні взаємозв'язки від'ємного знаку між показниками заздрісності та усіма показниками психологічного благополуччя. Проаналізовано профілі психологічного благополуччя в групах досліджуваних з максимальними та мінімальними значеннями загального показника заздрощів, на основі чого надані «психологічні портрети» особистостей, схильних та не схильних до переживання заздрощів.

4) Емпірично доведено, що особистості, котрі більшою мірою схильні до заздрощів, характеризуються низьким контролем над середовищем і обставинами свого життя, відчуттям суб'єктивного неблагополуччя, неприйняттям певних якостей в собі, обмеженістю позитивних стосунків з оточуючими, залежністю від думки й оцінки інших, недостатньою осмисленістю життя та власних цілей у ньому.

5) Подальшого наукового пошуку потребує дослідження зв'язку схильності до переживання заздрощів з типом емоційності та іншими індивідуально-психологічними особливостями особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 112 с.
2. Муздыбаев К.К. Психология зависти / К.К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 6. – С. 3–12.
3. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. – М. : ВЕЧЕ, 2002. – 358 с.
4. Саннікова О.П. Уявлення студентів про феномен «заздрість» / О.П. Саннікова, А.Ф. Лісовенко // Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology, III (29). – 2015. – Issue: 57. – P. 72–75. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://seanewdim.com/published-issues.html>.
5. Саннікова О.П. Эмоциональность в структуре личности / О.П. Саннікова. – Одесса : Хорс, 1995. – 364 с.
6. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
7. Diener E. Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators / E. Diener, E. Suh // Social Indicators Research. – 2013. – V. 40. – № 1–2. – P. 189–216.
8. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff, C. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 69. – P. 719–727.

УДК 159.9:331.101

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ФАХІВЦІВ (НА ПРИКЛАДІ МЕТАЛУРГІЙНОГО ВИРОБНИЦТВА)

Маркова І.В., магістрант
кафедри психології

Дніпропетровський гуманітарний університет

У статті висвітлено основні концептуальні підходи до психологічної профілактики негативних функціональних станів фахівців-металургів в умовах виробничої діяльності. Розроблено типологію вказаних підходів, викладено та проаналізовано їх основні положення. Розглянуто основні шляхи та засоби оптимізації і профілактики несприятливих функціональних станів.

Ключові слова: психологічне забезпечення, працездатність, втома, фахівці, металургійне підприємство, оптимізація, профілактика, функціональний стан, вплив, довільна психічна регуляція.

В статье представлены основные концептуальные подходы к психологической профилактике негативных функциональных состояний специалистов-металлургов в условиях производственной деятельности. Разработана типология указанных подходов, изложены и проанализированы их основные положения. Рассмотрены основные пути и средства оптимизации и профилактики неблагоприятных функциональных состояний.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, работоспособность, усталость, специалисты, металлургическое предприятие, оптимизация, профилактика, функциональное состояние, влияние, произвольная психическая регуляция.

Markova I.V. PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF NEGATIVE FUNCTIONAL STATES OF SPECIALISTS ON AN EXAMPLE OF METALLURGICAL PRODUCTION

In the article the basic conceptual approach is presented near the psychological prophylaxis of the negative functional states of specialists-metallurgists in the conditions of production activity. Classification of this approaches is developed, expounded and analyzed their substantive provisions. Basic ways and facilities of optimization and prophylaxis of the unfavorable functional states are considered.

Key words: psychological providing, capacity, fatigue, specialists, metallurgical enterprise, optimization, prophylaxis, functional state, influence, arbitrary psychical adjusting.

Постановка проблеми. Психологічна робота щодо виявлення різноманітних функціональних станів (ФС) фахівців не тільки передбачає знаходження адекватних способів їх оцінки але й має безпосередньо практичну значущість в особливих умовах діючих виробництв. У прикладному аспекті це означає знаходження шляхів попередження (профілактики) та корекції несприятливих ФС з метою збереження фізичного та психічного здоров'я робітників.

Існує багато різноманітних способів покращення чи нормалізації ФС. До їх числа відносяться такі, як розробка оптимальних режимів праці та відпочинку, тренування та професійна підготовка, нормалізація санітарно-гігієнічних умов [1; 2], а також спеціальні методи, наприклад, методи групової психотерапії, самонавіювання тощо [3; 4]. Важливим щодо зазначених підходів, на нашу думку, є вироблення конкретних профілактичних напрямів роботи та опису конкретних способів їх реалізації.

Практична потреба у використанні психопрофілактичних заходів для оптимізації ФС у металургійному виробництві досить значна, оскільки діяльність фахівців-мета-

лургів проходить в умовах впливу комплексу різноманітних соціально-психологічних, технічних, природних та інших чинників, які призводять до зниження рівня працездатності. Все це з особливою гостротою підкреслює необхідність створення відповідної психопрофілактичної системи оптимізації ФС металургів. Така система за своїм змістом має бути адекватною тим завданням, виконання яких покладається на окремі бригади. Типовими об'єктами психопрофілактичної роботи можуть бути підвищення працездатності та усунення наслідків професійної втоми. Створення такої психопрофілактичної системи повинно ґрунтуватися на виборі комплексу психорегулюючих впливів та розробки відповідних організаційних форм їх утілення з урахуванням конкретної специфіки діяльності.

Методи, що застосовуються, повинні бути ефективними для усунення синдрому професійної втоми, зумовленої наявністю цілого спектру інтенсивних психофізіологічних, когнітивних та психоемоційних навантажень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Так, у літературних джерелах можна знай-



ти багато трактувань, різних модифікацій, присвячених тому чи іншому способу оптимізації ФС [5; 6]. Розробка різних психопрофілактичних заходів велась у руслі багатьох наукових дисциплін: перш за все медичної психології, вікової психофізіології, психології праці та інженерної психології.

Однак тільки в останні роки почали з'являтися роботи психологів, у яких робляться спроби узагальнити основні напрями психопрофілактичної роботи, пов'язані з проблематикою оптимізації ФС в умовах реальної професійної діяльності [7; 8].

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в тому, щоб на основі здійснення системного аналізу функціонування соціотехнічної системи діяльності висвітлити результати впровадження концепції формування та підтримання необхідного рівня працездатності фахівців-металургів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для здійснення психопрофілактичних впливів на ФС необхідно визначитися з їх типологією. Аналіз досліджень [9] свідчить про те, що найбільш часто основу такої типології складає два основних і відносно незалежних класів методів, які відрізняються характером впливу на ФС:

- опосередковані, тобто спрямовані на усунення об'єктивних причин формування несприятливих ФС та комплексу супутніх їм факторів;

- безпосередні, що здійснюють вплив на саму людину через систему міжособистісних комунікацій чи прямий вплив на ті чи інші психофізіологічні функції. Всередині останнього класу можуть бути виділені дві самостійні групи методів, які відрізняються ступенем активності суб'єкта впливу. У цій типології вони умовно названі зовнішніми та внутрішніми способами оптимізації ФС.

Очевидно, що для профілактики несприятливих ФС радикальним шляхом слугує усунення причин їх виникнення.

Тому практично вся оптимізаційна робота щодо зміни змісту та умов праці може розглядатися як профілактичний засіб, оскільки вона веде до усунення потенційних джерел розвитку несприятливих ФС. Корекція станів втоми та перевтоми насамперед пов'язується з нормалізацією характеру та тривалістю робочих навантажень, розробкою оптимальних режимів праці та відпочинку [8]. Боротьба зі станами монотонії проводиться за рахунок збагачення змістовної сторони праці, внесення різноманітності в умови та засоби її реалізації [9]. Зменшення ступеня екстремальності факторів за допомогою зниження їх інтен-

сивності, несподіваності появи, переведення у зону звичних умов – шлях попередження станів емоційної напруженості та різних видів стресу. В усіх зазначених випадках оптимізація ФС будується на базі реорганізації об'єктивного змісту трудового процесу.

Такий підхід до проблеми оптимізації ФС є традиційним і найбільш поширеним у розробках з психології праці, інженерної психології та ергономіки. Його основними напрямками є:

- раціоналізація процесу праці з точки зору складання оптимальних алгоритмів діяльності, типологізація схем вирішення професійних завдань, раціональний розподіл часових лімітів тощо;

- удосконалення предметів та засобів праці відповідно до психофізіологічних особливостей людини;

- раціональна організація місць (робочих зон) та формування оптимальної робочої пози;

- розробка оптимальних режимів праці та відпочинку для компенсації повноцінним відпочинком виснаження внутрішніх ресурсів людини впродовж робочого часу;

- використання раціональних форм зміни трудових завдань і збагачення змісту праці для усунення одноманітності у роботі та перевантаження окремих психофізіологічних систем;

- нормалізація умов праці відповідно до природних для людини умов життєдіяльності;

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату у колективі, підвищення матеріальної та моральної зацікавленості у результатах праці тощо.

Дієвість такого підходу опосередкована впливом на ФС через удосконалення структури праці і доведена численними науково-прикладними розробками [8]. У літературі зустрічаються різні класифікації щодо способів безпосереднього управління та саморегуляції ФС [3; 4; 6]. За основу у них взято спрямованість впливів на визначений рівень функціонування психофізіологічних систем. У цьому випадку всі способи та прийоми диференціюються за тим, якими активуючими та регулюючими системами організму вони реалізуються: неспецифічними, специфічними, когнітивно-мотиваційними тощо, тобто за механізмом здійснення впливу. Багато уваги приділяється також методичним особливостям різних способів. Так, виділяються вербальні і невербальні методи управління ФС, апаратні та неапаратні.

На нашу думку, при створенні узагальненої типології насамперед потрібно врахувати, яку позицію займає сам суб'єкт від-

носно впливу, що здійснюється на нього. Він може відчувати управляючі впливи, що здійснюються на нього зі сторони, або активно брати участь у процесі зміни свого стану сам. В останньому випадку йдеться про методи самоуправління чи саморегуляції [4].

Зовнішні по відношенню до суб'єкта впливи на ФС здійснюються за допомогою впливу на рефлексогенні зони та біологічно активні точки [5], нормалізації режиму харчування [7], використання тонізуючих чи, навпаки, заспокоюючих фармакологічних препаратів [6], організації сеансів функціональної музики. До цієї групи входять різні форми активного впливу однієї людини на іншу: переконання, наказ, гіпноз, навіювання [9]. Усі зазначені способи достатньо широко використовуються у практиці оптимізації ФС і є ефективними. Однак при їх використанні суб'єкту відводиться швидше пасивна роль – він виступає як реципієнт, який потребує сторонньої підтримки. Тому у психологічному плані спеціальний інтерес складають методи саморегуляції станів.

Поряд зі способами, що розвиваються у рамках формування професійних навичок та вмінь, тренування фізичної витривалості та загальнооздоровчих заходів, використання прийомів поведінкової психотерапії та групового тренінгу, методи саморегуляції зорієнтовані на організацію спеціальної діяльності людини для подолання несприятливого ФС. При цьому методи психологічної саморегуляції, які розуміються у вузькому смислі слова, прямо пов'язані з впливом на стан людини.

Головною особливістю методів саморегуляції станів є їх спрямованість на формування адекватних внутрішніх засобів, які дають змогу здійснювати спеціальну діяльність щодо зміни свого стану [5]. Оволодіння навичками саморегуляції стає особливо актуальним з розвитком сучасних операторських професій у металургії, які диктують необхідність «володіти собою» і діяти відповідно до особливостей ситуації. Відповідно до цього особливої ваги набувають питання підготовки конкретних методик з урахуванням цілей психопрофілактичної роботи, можливості їх використання спеціалістами цієї професії та оцінки оптимізуючого ефекту.

Проблема шляхів і засобів підвищення ефективності та безпечної діяльності хвилює багатьох спеціалістів, які працюють у галузі психології та психофізіології діяльності металургів. В останнє десятиріччя суттєвий внесок у її розробку для професій зробили відомі вчені [4; 6], які зазначають, що втілення відповідних способів оптиміза-

ції ФС фахівців-металургів у психології та психофізіології праці має свої особливості.

В інженерній психології та психофізіології праці вчені виділяють дві групи шляхів, які використовуються для збереження працездатності. Перша група шляхів визначається ще до зустрічі фахівця з технікою, і найбільше значення з них мають:

- розподіл функцій та прогноз впливу і взаємозв'язків в системі «техніка – людина – середовище» з урахуванням психофізіологічних можливостей фахівця;

- професійний психофізіологічний відбір з обов'язковим довгостроковим прогнозом психофізіологічних резервів організму та успішності працездатності спеціалістів;

- використання психофізіологічних методів навчання та тренування, спрямованих на розвиток саме тих психологічних якостей та психофізіологічних властивостей організму, котрі лежать в основі ефективного використання роботи за конкретним фахом.

Друга група шляхів використовується у процесі обслуговування та експлуатації техніки й, у свою чергу, включає дві підгрупи заходів. Одні з них застосовують постійно, інші ж – за необхідності.

Призначення заходів першої групи – профілактика несприятливих функціональних змін в організмі, збереження і підвищення стійкості психофізіологічних резервів організму, запобігання розвитку вираженої втоми та перевтоми у фахівців. До першої групи заходів включаються:

- динамічний контроль за станом функцій організму та працездатності;

- заходи щодо розширення психофізіологічних резервів у період між виконанням циклів діяльності;

- заходи у період виконання циклів або окремих виробничих завдань;

- заходи після виконання виробничих завдань;

- заходи безпосередньої дії на організм.

Заходи другої групи проводяться у разі необхідності з метою мобілізації резервних можливостей організму для підтримки і негайного підвищення працездатності. До таких заходів належать вдихання кисню при нормальному тиску, повітряно-теплові процедури, дія імпульсним електричним струмом, застосування електросну, використання фармакологічних препаратів тощо [8].

Описані заходи відносяться до психофізіологічного забезпечення виробничих завдань [5], а вони, у свою чергу, включені у систему медичного забезпечення разом з лікувально-профілактичними, санітарно-гігієнічними та протиепідемічними заходами. Крім суто психофізіологічних заходів,



які дають змогу підвищити працездатність за рахунок регуляції неспецифічної стійкості ФС і фізіологічних резервів організму фахівців, важливе значення для ефективного та безпечного виконання професійної діяльності мають матеріально-технічні та соціально-психологічні заходи. Останні вважаються неспецифічними заходами підвищення працездатності.

В останні роки все більше з'являється робіт, в яких обґрунтовується необхідність проводити комплексне психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців-металургів, головною метою котрого є підтримка основних показників працездатності на оптимальному рівні у будь-яких умовах [9]. Психологічне забезпечення професійної діяльності металургів включає психологічну діагностику; психологічне прогнозування ефективності майбутньої діяльності; психологічну підготовку особового складу; психологічну підтримку у ході виконання навчально-виробничих завдань; психологічне вивчення і моделювання майбутніх умов діяльності; навчання фахівців методам саморегуляції та вольової мобілізації тощо [3]. Однак умови професійної діяльності спеціалістів в умовах металургійного виробництва вимагають від учених пошуку більш ефективних психологічних заходів підвищення, збереження і відновлення їх працездатності в умовах професійної діяльності. Для цього більшість авторів пропонують використовувати додаткові елементи комплексного психологічного забезпечення: автогенне тренування; психологічну допомогу; спеціальні фізичні вправи окремо чи поєднано [8]. З усієї сукупності заходів, що пропонується для оптимізації ФС спеціалістів металургійного профілю, сьогодні найбільшого значення набувають методи довільної психічної саморегуляції стану [9]. Як уже зазначалося, застосування методу довільної психічної саморегуляції для підвищення ефективності професійної діяльності є особливо актуальним, оскільки він орієнтований на саморегуляцію несприятливих ФС та їх подолання. Цей метод дає змогу самостійно, шляхом самонавіювання впливати на окремі функції організму, і, на відміну від інших, може застосовуватись на спеціальних заняттях, під час відпочинку, при виконанні фізичних відновлювальних процедур тощо. У кожному окремому випадку спеціальні формули можуть розроблятися як самим оператором (при оволодінні методом довільної психічної саморегуляції), так і за участю інженерного психолога.

За допомогою прийомів довільної психічної саморегуляції можна нормалізувати й

оптимізувати рівень емоційного збудження, мобілізувати свої внутрішні функціональні резерви, насамперед ЦНС. Вони спрямовані на подолання фізичних і психічних перевантажень, зняття чи зниження психічної напруги, які ускладнюють прояв інтелектуальної, мисленнєвої діяльності, швидкісних і точнісних характеристик [8]. Довільна психічна саморегуляція може використовуватись як профілактичний і лікувальний засіб при невротичних розладах, утомі та перевтомі, нервово-психічній напрузі тощо. Метод дає змогу позбутися небажаних властивостей і негативних якостей: невпевненості у собі, нерішучості тощо, а також набутти необхідних позитивних рис: рішучості, цілеспрямованості. Цей метод набув широкого розповсюдження у різноманітних сферах життєдіяльності людей: медичній практиці; спорті; психології праці; військовій сфері тощо.

Ученими доведено, що психічна саморегуляція стану чинить позитивний вплив на процеси відновлення працездатності, підвищення ефективності професійної діяльності. Корегувальний вплив методу на індивідуально-психологічні особливості особистості привернув увагу багатьох учених для його використання здоровими людьми у різних галузях діяльності. Особливо широкого розповсюдження для регуляції ФС організму за допомогою автогенного тренування отримано у спорті [3]. Найбільш широкого розповсюдження у спортивній практиці отримало «психорегулююче тренування» під назвою «психом'язове тренування» [8] та «емоційно-вольова підготовка» спортсменів [7]. Особливістю методики є те, що в обох випадках навчання проводиться у формі гетеротренінгу під керівництвом психолога або лікаря чи тренера. В основі курсу лежать вправи тренуваної м'язової релаксації, які викликають фазові стани у корі головного мозку. У подальшому засвоюються вправи, спрямовані на загальне заспокоєння; цілеспрямовано розвивається здібність до сенсорної репродукції; використовуються прийоми, спрямовані на підвищення здібностей до самонавіювання й активної реалізації формул самонаказів.

Застосування прийомів довільної психічної саморегуляції ФС може реалізовуватись через визначені способи самовпливу: вольова саморегуляція (автотренінг); вербальний самовплив (самонаказ, самопереконавання); невербальний самовплив (різні форми уяви, ідеомоторика, емоційна репродукція) [3]. В основу вольової саморегуляції покладено різні модифікації автотренінгу, які сьогодні знаходять най-

більше застосування, і призначені для психом'язового тренування, що включає чотири компоненти: вміння розслабляти м'язи; здатність максимально чітко уявляти зміст формул самонавіювання; вміння утримувати увагу на обраному об'єкті; вміння впливати на самого себе необхідними словесними формулами.

З середини 80-х років минулого століття застосування методу довільної психічної саморегуляції набуло професійно-прикладного значення. Серед численних чинників, які впливають на працездатність і можуть сприяти розвитку психоневрологічної патології, виділяють три основні групи: підвищена нервово-емоційна напруга; перевтома; гіпокінезія і сенсорна депривація; хронобіологічні фактори.

Багато вчених звернули увагу на стан спеціалістів, діяльність яких пов'язана з підвищеною нервово-емоційною напругою, високою відповідальністю і впливом екстремальних факторів праці: операторів, водолазів, парашутистів [9], космонавтів, корабельних спеціалістів [8].

Дослідження багатьох авторів показали, що застосування прийомів психічної саморегуляції у спеціалістів операторського профілю сприяє розвитку навичок самоконтролю, самоспостереження за зовнішніми проявами емоцій, вміння самостійно переборювати емоційну напругу, самостійно управляти своїм самопочуттям і поведінкою. Це сприяє покращенню соціально-психологічного клімату, підвищенню згуртованості, мотивації і внутрішньогруповій взаємодії, деякому зниженню професійних захворювань, підвищенню ефективності професійної діяльності; у тому числі в особливих умовах [5]. Окрім названих соціально-психологічних ефектів, спостереження показали, що психічна саморегуляція істотно впливає на психологічний стан людини, підвищує здатність до концентрації уваги, швидкості простих і складних реакцій, об'єму короточасної та довготривалої пам'яті; покращує самопочуття, активність, настрій спеціалістів [8].

Висновки з проведеного дослідження.

Розглянувши основні шляхи та засоби щодо оптимізації і профілактики несприятливих

ФС, здійснення психологічного аналізу діяльності фахівців-металургів, вивчення досвіду застосування засобів оптимізації для усунення несприятливих ФС у таких галузях науки, як психологія праці, психогігієна, медицина, інженерна психологія та психофізіологія праці, можемо стверджувати, що реалізація профілактичних впливів на ФС металургів в умовах професійної діяльності може бути здійснена за допомогою методу довільної психічної регуляції стану, який на сьогодні є найбільш актуальним і перспективним психологічним засобом оптимізації ФС. У подальших дослідженнях слід довести, що зазначений метод є достатньо ефективним для усунення конкретних несприятливих ФС (перевтоми, нервово-психічної напруги, гіперкінезії, монотонії тощо).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бодров В.А. Работоспособность человека-оператора и пути ее повышения / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2007. – Т. 8. – С. 107–118.
2. Корольчук М.С. Шляхи та заходи психофізіологічного забезпечення професійної діяльності / М.С. Корольчук // Матеріали Всеукраїнської конференції УВС МВС України. – К., 2005. – С. 64–67.
3. Напреенко А.К. Психическая саморегуляция / А.К. Напреенко, К.А. Петров. – К. : Здоров'я, 2005. – 237 с.
4. Рыжов Б.М. Методика оценки уровня психической напряженности у оператора / Б.М. Рыжов, В.П. Сальницкий // Космическая биология и авиакосмическая медицина. – 2013. – № 5. – С. 83–84.
5. Функциональные состояния и эффективность деятельности человека-оператора в режиме непрерывной деятельности / под ред. Л.Г. Дикой. – М. : Просвещение, 1997. – 291 с.
6. Шевяков А.В. Динамика функционального состояния операторов-металлургов при различном качестве дисплейных видеокадров / А.В. Шевяков, Е.Г. Хасхачих // Физиология человека. – 1994. – Т. 30. – № 4. – С. 76–82.
7. Psychological aspects and physiological correlates of work and fatigue / ed. by E. Simonson, P. Weiser. – N.Y., 2006. – 220 p.
8. Psychological stress and psychopathology / ed. by R. Neufeld. – N.Y., 2012. – 315 p.
9. Schultz I.H. Das autogene training / I.H. Schultz. – 12 Aufl.-Stuttgart, 1998. – 348 p.



УДК 159.923.2:37-051

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ КОРЕКЦІЙНИХ ПЕДАГОГІВ

Нежельченко О.І., аспірант
кафедри психології

Львівський національний університет імені Івана Франка

У статті проаналізовано наукові підходи до розуміння поняття професійної самосвідомості корекційного педагога та її розвитку. Розкрито розуміння структури та компонентів професійної самосвідомості. Обґрунтовано необхідність посилення гуманістичного виміру розвитку професійної самосвідомості у процесі навчання та виховання студентів – корекційних педагогів. Обґрунтовано, що саме на стратегіях інтерналізації гуманістичних цінностей (участь у благодійних справах, реальна допомога іншому, тренінги «доброты», вправи, психологічна консультація та корекція) треба робити акцент у навчально-виховній роботі майбутнього корекційного педагога, у формуванні його педагогічної культури та компетентності.

Ключові слова: професійна самосвідомість, корекційний педагог, гуманістичний вимір професійної самосвідомості.

В статье проанализированы научные подходы к пониманию понятия профессионального самосознания коррекционного педагога и его развития. Раскрыто понимание структуры и компонентов профессионального самосознания. Обоснована необходимость усиления гуманистического измерения развития профессионального самосознания в процессе обучения и воспитания студентов – коррекционных педагогов. Обосновано, что именно на стратегиях интернализации гуманистических ценностей (участие в благотворительных делах, реальная помощь другому, тренинги «доброты», упражнения, психологическая консультация и коррекция) нужно делать акцент в учебно-воспитательной работе будущего коррекционного педагога, в формировании его педагогической культуры и компетентности.

Ключевые слова: профессиональное самосознание, коррекционный педагог, гуманистическое измерение профессионального самосознания.

Nezhelchenko O.I. PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL SELF-CONSCIOUSNESS OF FUTURE SPEECH THERAPISTS

The article deals with scientific approaches to understanding of the notion of professional self-consciousness of speech therapist and its development. The insight of the structure and components of professional self-consciousness are revealed. The necessity to strengthen humanistic measure of the development of professional self-consciousness in the process of teaching and educating of students-speech therapists is grounded. The necessity to make an accent in teaching and education work of future speech therapist, in the formation of his/her pedagogical culture and competency exactly on the strategies of internalization of humanistic values (participation in charity, real help for other person, trainings of “kindness”, exercises, psychological consultation and correction) is stated in the article.

Key words: professional self-consciousness, speech therapist, humanistic measure of professional self-consciousness.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства зростає потреба в компетентних фахівцях, які зможуть ефективно працювати з різними категоріями осіб з порушеннями психофізичного розвитку. Дослідження професійної самосвідомості студентів – майбутніх фахівців у галузі корекційної освіти є актуальною проблемою сучасної науки та практики. Лише фахівець з розвиненою професійною самосвідомістю здатен до постійного саморозвитку та ефективного виконання власних професійних функцій. Сьогодні розвиток професійної самосвідомості майбутніх корекційних педагогів постає важливим завданням освітнього процесу у вищій школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі самосвідомості присвячена

значна кількість робіт у вітчизняній та зарубіжній психології (В.А. Аверін, Б.Г. Ананьєв, Р. Бернс, Л.І. Божович, М.Й. Боришевський, Л.С. Виготський, В. Джемс, І.С. Кон, А.А. Налчаджян, Е. Еріксон, К. Роджерс, Л. Рубінштейн, О.Г. Спіркін, В.В. Столін, П.Р. Чамата, І.І. Чеснокова, К.В. Шорохова та ін.). Розвиток професійної самосвідомості досліджували С.В. Васьківська, Е.Ф. Зеєр, Є.О. Клімов, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна, Л.Г. Терлецька та ін. В останні кілька років у сучасній психології та педагогіці науковці досліджують проблему професійної самосвідомості в різних аспектах. Було розглянуто проблематику формування професійної самосвідомості майбутніх педагогів (І.А. Донченко, О.В. Кузніченко), зокрема формування професійної са-

мосвідомості студентів фармацевтичного університету у процесі фахової підготовки (Н.В. Шварп); проаналізовано психологічні особливості розвитку професійної самосвідомості практичних психологів (Л.А. Кльоц, Н.Ф. Шевченко); виокремлено педагогічні умови формування професійної самосвідомості майбутніх фахівців економічного профілю (К.В. Добровольська); розглянуто професійну самосвідомість керівника як чинник успішності управлінської діяльності (У.Б. Косар); досліджено розвиток професійної самосвідомості керівників професійно-технічних навчальних закладів у процесі підвищення кваліфікації (Я.Л. Катюк); визначено соціально-педагогічні чинники становлення професійної самосвідомості студентів технічних університетів (Н.І. Мащенко). Треба зазначити, що більшість цих публікацій, присвячених проблемам професійної самосвідомості, стосуються фахівців різних видів діяльності. Що ж до проблеми розвитку професійної самосвідомості студентів – майбутніх корекційних педагогів, то вона залишається малодослідженою.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в аналізі особливостей розвитку професійної свідомості та її складових майбутніх фахівців у галузі корекційної освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самосвідомість, тобто усвідомлення людиною себе як особистості (власних рис характеру потенційних можливостей, дій і вчинків, їхніх мотивів і наслідків, фізичних, інтелектуальних та моральних рис, стосунків із іншими), є важливим аспектом особистісної зрілості. Отже, професійна самосвідомість є частиною самосвідомості особистості, де відбувається оцінка досягнень, планування напряму саморозвитку, його самоздійснення. Вона є вибірковою діяльністю самосвідомості особистості, підпорядкованої завданню професійного самовизначення, усвідомлення себе як суб'єкта своєї професійної діяльності. Професійна самосвідомість тісно пов'язана з усвідомленням людиною себе в професійній діяльності, тобто змістом професійної самосвідомості є ставлення до професійної діяльності і до себе як до суб'єкта цієї діяльності. Професійна самосвідомість, на думку Н.В. Чепелевої, передбачає наявність професійних значень (тезаурусу) і професійних смислів (особистісне професійне знання, професійне ставлення до клієнта, професійні ідеали, норми та цінності, смислоутворюючі мотиви професійної діяльності) [9, с. 123]. Самосвідомість формується в життєдіяльнос-

ті і спілкуванні з навколишніми людьми і є результатом пізнання себе, своїх дій, психічних рис. Отже, професійна самосвідомість є проекцією структурних компонентів самосвідомості на професійну діяльність. Професійна самосвідомість визначає розуміння суб'єктом саме тих властивостей та рис особистості, які необхідні для успішного виконання професійної діяльності. У структурі професійної самосвідомості до речко виокремити три компоненти: когнітивний («Я-концепція», уявлення про себе, знання свого «Я»), афективно-оцінковий (самооцінка, ставлення до себе, самоповага, самосприйняття тощо) та поведінковий (саморегуляція, самоконтроль, самоствердження, самоосвіта, саморозвиток, самовдосконалення тощо) [5, с. 54]. Когнітивний компонент містить усвідомлення людиною себе в системі професійної діяльності, у системі її особистісного розвитку. Поступово в особистості на основі уявлення про себе в окремих професійних ситуаціях, на основі думки колег складається стійка «Я-концепція», що надає їй відчуття професійної впевненості або невпевненості. В афективно-оцінковому ставленні до себе вирізняють оцінку людиною своїх сьогоденішніх можливостей (актуальна самооцінка), вчорашніх (ретроспективна самооцінка) та майбутніх досягнень (потенційна або ідеальна самооцінка), а також оцінку того, що думають про неї інші (рефлексивна самооцінка). На думку А.К. Маркової, якщо актуальна оцінка вища ретроспективної, а ідеальна вища актуальної, це вказує на зростання професійної самосвідомості [5, с. 53–54]. Найбільш важливим є формування позитивної самооцінки особистості загалом. Така особистість прагне до самореалізації. Третім компонентом професійної самосвідомості є поведінковий компонент – це здатність діяти на основі знань про себе та ставлення до себе.

Згідно з А.К. Марковою [5, с. 55], професійна самосвідомість вміщує такі складові:

- усвідомлення людиною норм, правил, моделей своєї професії як еталонів для усвідомлення своїх якостей; тут закладаються основи професійного світогляду, пізніше – особистого професійного кредо, особистої концепції професійної праці, з якої виходитиме фахівець у своїй роботі;
- усвідомлення цих якостей у інших людей, порівняння себе з деяким абстрактним або конкретним колегою;
- оцінка себе як професіонала з боку колег;
- самооцінка людиною своїх окремих сторін – розуміння себе, своєї професійної поведінки, а також емоційне ставлення



і оцінювання себе; професійна самосвідомість спирається тут на професійну самооцінку – ретроспективну («Я» як професіонал учора), актуальну («Я» як професіонал сьогодні), потенційну («Я» як професіонал завтра), ідеальну;

– позитивне оцінювання себе в цілому, визначення своїх позитивних якостей, перспектив, що приводить до позитивної «Я-концепції»; у професіонала, що має такий рівень самосвідомості, підвищується впевненість у собі, задоволеність своєю професією, ефективність роботи, зростає прагнення до самореалізації.

Професійна самосвідомість вміщує уявлення людини як про члена професійної спільноти, носія професійної культури, зокрема професійних норм, правил, традицій, притаманних професійній спільноті. До цих уявлень належать характеристики людини, які визначають успішність її діяльності, професійно важливі індивідуально-психологічні (темперамент, стать), особистісні (характер) риси та ставлення особистості. До індивідуально-психологічних властивостей теж належать сенсорні, перцептивні, мнемічні, мислинневі, мовленнєві, емоційні, вольові, моторні, комунікативні. Ставлення особистості виявляється у ставленні людини до професії; до себе як до суб'єкта діяльності; до інших людей (колег, керівника, клієнта); до об'єкта праці; до предмета праці; до засобів праці; до умов праці. Як вважає С.А. Михальська, найважливіша роль у формуванні якостей самосвідомості належить навчанню й вихованню. Саме у навчально-виховному процесі особистість, пізнаючи інших людей, їхнє ставлення один до одного, пізнає саму себе, а також ті чи інші особисті риси. Важливу роль при цьому відіграють такі форми суспільного впливу на свідомість та світогляд, як театр, засоби масової інформації тощо – все те, що сприяє пізнанню людиною інших людей, а через них і самої себе [6, с. 349].

Часто, як зазначає А.М. Кухарчук, значна частина студентів-першокурсників різних навчальних закладів не уявляє, які обов'язки має та чи інша професія [4, с. 234]. Такий важливий чинник, як відповідність професії особливостям особистості, часто враховується не усіма й не завжди правильно. Згідно з дослідженнями студенти педагогічних ВНЗ основними показниками своєї професійної компетентності вважають моральні та вольові якості, причому юнаки ліпше усвідомлюють свої психологічні властивості (наприклад, особливості темпераменту) [4, с. 58].

Оскільки професійна самосвідомість є динамічним явищем (перехід від позиції

студента до позиції фахівця відбувається поступово), то розвиток професійної самосвідомості проходить декілька етапів. У дослідженні І.А. Донченко розглянута динаміка професійної самосвідомості майбутніх фахівців, подаються особливості її розвитку відповідно до терміну навчання студентів [1, с. 86]. Так, у студентів першого курсу фіксується невиразна професійна самосвідомість, яка характеризується невизначеністю власної позиції щодо майбутньої професійної діяльності; їхня діяльність визначається внутрішньовузівськими правилами, порядками, викладачами та студентським колективом. Цілі власної діяльності студенти сприймають як задані ззовні, насамперед викладачами; вони звикають до регламентації своєї діяльності.

Тільки упродовж другого курсу на основі інтеграції знань та уявлень про себе як майбутнього фахівця, оцінювання власних можливостей та здібностей починає формуватися відносно адекватна професійна самосвідомість. Це вже Я як узагальнений образ майбутнього професіонала, здатного оцінити власну поведінку та дії, особистісні якості з погляду майбутньої професійної діяльності. У більшості випадків протягом третього курсу активність студентів значно спадає, знижується ефективність впливу чинників, що зумовлювали розвиток їхньої професійної самосвідомості на попередніх курсах (соціально-психологічні особливості академічної групи, викладацький склад тощо), що пояснюється спеціалізацією, а отже, першим реальним ознайомленням з майбутньою професійною діяльністю та виникненням стійких почуттів розчарування у зв'язку з незбігом свого реального особистісного Я та «Я – реального-дієвого» з «Я – професійним-нормативним». Упродовж четвертого-п'ятого курсів крива розвитку професійної самосвідомості вирівнюється та набуває зростаючого характеру у тому випадку, коли в навчальному процесі впроваджуються спеціальні психолого-педагогічні заходи.

Враховуючи особливості динаміки професійної самосвідомості майбутніх фахівців протягом професійного навчання, психолог І.А. Донченко умовно визначила три етапи розвитку професійної самосвідомості: мотиваційно-когнітивний, операційний та особистісно-рефлексивний [1, с. 86]. Перший етап – мотиваційно-когнітивний – спрямований на забезпечення принципу мотивації фахової підготовки, який передбачає цілеспрямоване формування у майбутніх фахівців не тільки мотивації професійної діяльності, але й мотивації професійного саморозвитку, мотивації становлення та

розвитку професійної самосвідомості. Це взаємопов'язано з усвідомленням студентами сутності професійної самосвідомості, усіх її складових, тобто формуванням відповідних знань про професійну самосвідомість як інтегративну властивість суб'єкта професійної діяльності; структуру професійної самосвідомості; зміст та особливості професійної Я-концепції; сутність професійної самоорганізації, механізми та чинники її реалізації; сутність та особливості професійної рефлексії.

Другий етап – операційний – спрямований на розвиток професійних умінь, що забезпечують функціонування професійної самосвідомості фахівця. На цьому етапі формуються уміння аналізувати власну професійну Я-концепцію: моделювати образ «Я – професійне-нормативне», визначати структуру образу «Я – професійне-дієве» (мету, завдання, умови, засоби власної діяльності), уміння визначати особливості образу «Я – реальне-особистісне» (властивості, мотивацію, цінності); уміння здійснювати професійну самоорганізацію: володіння техніками самопізнання, самомотивування та саморозвитку; самовираження шляхом прояву себе у професійному середовищі; отримання та сприймання зворотного зв'язку від колег з метою самоствердження; рефлексивні вміння: контролювати власні дії, у тому числі й розумові, відстежувати логіку розгортання власної думки; бачити у відомому невідоме, в очевидному – незвичне, тобто бачити суперечності, які є чинниками руху думки; здійснювати діалектичний підхід до аналізу ситуації, займати позиції різних спостережників, перетворювати пояснення того, що спостерігається чи аналізується, залежно від мети та умов; використовувати теоретичні методи пізнання з метою аналізу знання, його структури та змісту.

Третій етап – особистісно-рефлексивний – забезпечує формування професійної Я-концепції фахівця як суб'єкта професійної діяльності, усвідомлення невідповідності образів «Я – професійне-нормативне», «Я – професійне-дієве», «Я – особистісне-реальне»; здатності до самоорганізації власної професійної діяльності; професійної рефлексивності майбутнього фахівця як якості, що полягає у здатності до аналізу власної професійної діяльності та до зміни на основі цього аналізу самої діяльності [1, с. 87].

Професійна самосвідомість як інтегративне явище має різні рівні розвитку. І.А. Донченко виділяє три рівні розвитку: концептуальний, регулятивний та особистісний [1, с. 88]. Перший, найнижчий рі-

вень розвитку професійної самосвідомості, названо концептуальним. Критеріями цього рівня професійної самосвідомості є знання про сутність професійної самосвідомості у цілому та зміст її компонентів: професійної Я-концепції, професійної самоорганізації та професійної рефлексії. Другий рівень розвитку професійної самосвідомості – регулятивний. Це рівень умінь, у яких виявляється професійна самосвідомість. Критеріями цього рівня розвитку професійної самосвідомості є рівень сформованості умінь аналізувати власну професійну Я-концепцію, здійснювати професійну самоорганізацію та професійну рефлексію. Третій, особистісний, рівень є високим рівнем професійної самосвідомості – це рівень сформованості відповідних властивостей як професійно важливих рис. На цьому рівні студентом усвідомлюється наявність певних властивостей, які виникають на основі професійних знань про складові професійної самосвідомості та вміння їх процесуальної реалізації у професійній діяльності. Показниками цього рівня розвитку професійної самосвідомості є здатність фахівця до самоорганізації власної професійної діяльності (або професійна самоорганізованість), професійна рефлексивність, що полягає у здатності до аналізу власної професійної діяльності та до зміни на основі цього аналізу самої діяльності; позитивна професійна Я-концепція.

О.А. Жирун зауважує, що для формування професійної самосвідомості майбутніх фахівців існують свої сензитивні періоди, першим з яких є час навчання у вищому навчальному закладі [2]. Саме в цей час майбутні корекційні педагоги засвоюють й здобувають необхідні знання та вміння, що дають змогу усвідомлювати свою певну належність до професійного співтовариства. Студентські роки в житті майбутніх фахівців – особливий етап формування професійної самосвідомості, це період активного формування внутрішньої потреби особистості співвідносити власні прагнення з інтересами суспільства.

Стосовно професійного розвитку самосвідомості студентів – корекційних педагогів у вищій школі, то вона має не лише суспільну спрямованість, а й гуманістичне наповнення. Відсічення гуманістичного змісту окремих компонентів соціально-психологічних взаємин не дає змогу виявитися просоціальним взаєминам. Відповідно до цієї обставини ми розглядаємо просоціальні взаємини осіб як певний тип соціально-психологічних взаємин, які формуються опорою на соціальні відносини (цінності, норми, звичаї, санкції тощо) та відповіда-



ють гуманістичним засадничим світоглядом вартостям. Якщо відбувається секуляризація гуманістичного змісту *морального* (дбайливість, чуйність, безкорисливість, доброта, підтримка та допомога тощо) та *почуттєво-перцептивного* (симпатія, співчуття, співпереживання, емпатія) компонентів соціально-психологічних взаємин, то просоціальні взаємини не можуть зреалізуватися. Гуманістичні засадничі вартості є тією критеріальною обставиною, яка дає змогу стверджувати переростання соціально-психологічних взаємин у просоціальні взаємини, які виявляються в почуттях, мотивах і відповідній поведінці. Гуманістичні вартості утверджують самоздійснення людини, віру в людину, у її потенціальність та самоцінність, в позитивність її намірів. Гуманістичний підхід, який реалізується зазвичай в освітніх інститутах педагогами у практиці навчання та виховання, заґрунтований на певному типі світогляду. Психологічна концепція просоціальних взаємин найбільше розроблялася також в межах гуманістичної психології К. Роджерсом. У своїй праці «Консультування та психотерапія» автор розглядає консультування як структуровану та вільну від приписів взаємодію, яка породжує самоусвідомлення клієнта та дає йому змогу зробити «позитивні кроки у світлі його нової орієнтації» [8, с. 25]. Допмагаючими (тобто просоціальними) взаємини можуть бути, коли вони приводять до покращення життєдіяльності, розвитку особистісної зрілості та людського в людині. Отже, психотерапевтичні, виховні, формуючі взаємини є просоціальними, бо вони створюють певний тип стосунків, які викликають зміну та розвиток її особистості. Такий тип взаємин опертий на конгруентність, прийняття іншого, емпатію, що є основою особистісно-центрованого підходу в психотерапії. На її прикладі можна відстежити, наскільки тісно міжособистісні взаємини психотерапевтичної допомоги є просоціальними: вони сприяють інтегрованості особистості, відкритості її досвіду, створюють передумови зростання особистісної зрілості, відповідальності за свій розвиток перед суспільством. Отже, просоціальні взаємини осіб як певна якість соціально-психологічних взаємин є скерованими на покращення соціальності. Просоціальні взаємини ґрунтуються на взаємних очікуваннях людей, включаючи відносини соціальної солідарності, які можуть набирати емоційно-чуттєвих, духовних та власне поведінкових форм.

На основі гуманістичного виміру професійної самосвідомості, а також на основі активного самопізнання студента розви-

ваються професійно важливі особистісні риси, які й забезпечують розвиток і формування психологічної готовності до професійної діяльності. Такими професійно важливими особистісними якостями майбутніх корекційних педагогів є комунікативна компетентність, що передбачає набуття ними високого рівня знання мови, її виразних можливостей, засобів переконання; володіння культурою спілкування – етикетної виваженості мовлення; уміння застосовувати досвід мовленнєвої діяльності в конкретній сфері спілкування. Серед особистісних знань та умінь майбутніх корекційних педагогів, що забезпечують ефект їх емоційно-вольового впливу на процес спілкування, можна виділити сугестивні уміння (здатність до навіювання, до емоційного впливу на слухача, що дає змогу звертатися не тільки до його розуму, але й до почуттів); перцептивні уміння; здатність емоційно переключатись і використовувати палітру всіх емоційних засобів впливу; уміння знаходити і нестандартно використовувати мовленнєві засоби, адекватні для досягнення конкретної навчальної мети, конкретного комунікативного завдання.

Серйозні вимоги висуваються до формування гуманістичної скерованості професійної самосвідомості особистості корекційного педагога. Він повинен бути глибоко гуманною людиною, яка любить дітей та намагається їм допомогти. Справжнім корекційним педагогом може стати лише дуже добра й терпляча людина, яка розумно реагує на найпростіші незвичні форми поведінки дітей з обмеженими можливостями. Корекційному педагогові необхідно мати почуття гумору, уміти вчасно м'яко пожартувати з приводу деяких подій і в такий спосіб зняти напругу, запобігти можливому конфлікту. З урахуванням професійної діяльності корекційного педагога йому потрібно мати витримку, високу самосвідомість, бути здатним до самоконтролю [3, с. 41–42].

Формування професійної культури майбутнього корекційного педагога має передбачати розвиток у нього таких необхідних умінь, як гностичні (підвищення психолого-педагогічних і спеціальних знань, здатність творчо застосовувати знання з вивчених дисциплін); дослідницькі (проведення педагогічних експериментів для визначення порівняльної ефективності змісту, методів навчання та виховання тощо); проєктивні (планування навчально-виховного процесу, вибір оптимальних засобів, методів і прийомів для керівництва навчально-пізнавальною діяльністю учнів з урахуванням структури порушення, а також завдань ви-

ховання і розвитку дітей на кожному віковому етапі); конструкторсько-організаторські (ефективна побудова педагогічного процесу); діагностичні (педагогічне вивчення особистості та пізнавальної діяльності учнів, дитячого колективу); координаційні (об'єднання й узгодження змісту та спрямованості педагогічних дій на учнів, які здійснюються в системі громадського та сімейного виховання); комунікативні (творча співпраця, стиль стосунків вчителів-дефектологів із колегами, дітьми та батьками) [3, с. 43].

Висновки з проведеного дослідження. У процесі професійного становлення та розвитку фахівця як суб'єкта професійної діяльності його професійна самосвідомість теж розвивається. Вона є складною інтегральною структурою, що забезпечує відображення у професійній Я-концепції особливостей професійної самоорганізації та їхнє усвідомлення на основі професійної рефлексії. У своєму розвитку проходить три етапи: мотиваційно-когнітивний; операційний; особистісно-рефлексивний. Відповідно до зазначених етапів доречно виокремити рівні розвитку професійної самосвідомості, а саме: концептуальний, регулятивний та особистісний. Останній етап розвитку професійної самосвідомості особистості корекційного педагога, на нашу думку, не може здійснювати поза інтерналізацією гуманістичних вартостей в процесі навчання та виховання майбутнього фахівця. Саме на стратегіях інтерналізації гуманістичних вартостей (участь у благодійних справах, реальна допомога іншому, тренінги, вправи, психологічна консультація та корекція) треба робити акцент у навчально-виховній роботі майбутнього корекційного педагога, у формуванні його педагогічної культури та компетентності. Збагачення навчальних курсів та практики

студентів практичним гуманістичним змістом дасть змогу ліпше інтерналізуватися гуманістичним вартостям (доброта, альтруїзм, емпатія тощо) та згодом виявитися у стосунках корекційного педагога з його вихованцями.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Донченко І.А. Етапи розвитку професійної самосвідомості фахівця / І.А. Донченко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. – 2012. – Т. 2, Вип. 9. – С. 85–89.
2. Жирун О.А. Вплив психологічної готовності до професійної діяльності та формування професійної самосвідомості студентів-редакторів / О.А. Жирун [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://novyn.kpi.ua/2009-1/06_Gurin.pdf.
3. Колишкін О.В. Професійна культура майбутніх вчителів-дефектологів / О.В. Колишкін // Теоретичні питання культури, освіти, виховання. – 2012. – № 46. – С. 40–43.
4. Кухарчук А.М. Самооценка студентов в процессе профессионального самоопределения / А.М. Кухарчук. – Минск : Народная асвета, 1984. – 154 с.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М. : Знание, 1996. – 312 с.
6. Михальська С.А. Особливості становлення професійної самосвідомості в юнацькому віці / С.А. Михальська, Н.С. Славіна // Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 22. – С. 347–356.
7. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / К. Роджерс. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 464 с.
8. Ронзин Д.В. Профессиональное сознание учителя как научно-практическая проблема / Д.В. Ронзин // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12. – № 5. – С. 65–72.
9. Чепелева Н.В. Формування професійної компетентності психолога / Н.В. Чепелева // Актуальні проблеми психології : наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Вип. 19. – К. : Ніка – Центр, 1999. – 286 с.



УДК 159.9.072:616.891

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА НЕВРОТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ (УКРАЇНСЬКИЙ ПЕРЕКЛАД ТА АПРОБАЦІЯ ОПИТУВАЛЬНИКА НЕВРОТИЧНИХ ОСОБИСТІСНИХ РИС KON-2006)

Орлов О.В., аспірант
лабораторії олігофренопедагогіки
Інститут спеціальної педагогіки
Національної академії педагогічних наук України

Лобанов І.Ю., аспірант
відділу клінічної і соціальної наркології
ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології»
Національної академії педагогічних наук України»

У статті представлено український переклад Опитувальника невротичних особистісних рис KON-2006, а також результати його апробації на українській вибірці. Розраховані показники надійності. Здійснено аналіз інтеркореляцій між шкалами тесту, а також спробу факторного та кластерного аналізу первинних даних опитування.

Ключові слова: *невроз, невротичний розлад, особистість, психічне функціонування, психодіагностика.*

В статтю представлено український переклад опросника невротических личностных черт KON-2006, а также результаты его апробации на украинской выборке. Рассчитаны показатели надежности. Осуществлены анализ интеркорреляций между шкалами теста, а также попытка факторного и кластерного анализа первичных данных опроса.

Ключевые слова: *невроз, невротическое расстройство, личность, психическое функционирование, психодиагностика.*

Orlov O.V., Lobanov I.Yu. DIAGNOSING NEUROTICISM (UKRAINIAN TRANSLATION AND APPROBATION OF NEUROTIC PERSONALITY QUESTIONNAIRE KON-2006)

The article presents the Ukrainian translation of the Neurotic personality questionnaire KON-2006 as well as the results of its testing on a Ukrainian sample. Reliability indices are calculated. The analysis of intercorrelations between the scales of the test and an attempt of factor and cluster analysis of primary survey data are performed.

Key words: *neurosis, neurotic disorders, personality, psychic functioning, psychodiagnostics.*

Постановка проблеми. Реалії сучасної України є джерелом хронічного стресу для її громадян, а отже, спричиняють підвищення ризику виникнення та загострення розладів психічного функціонування (зокрема невротичного спектра). Тому своєчасна та точна психологічна діагностика особистісної схильності до виникнення таких розладів – невротизації – є актуальною науково-практичною проблемою, оскільки така діагностика передуює будь-якому корекційному або терапевтичному втручанням.

Для діагностики невротизації особистості сьогодні застосовуються структуровані клінічні інтерв'ю та психодіагностичні тести. В цьому контексті українському користувачу доступні тестові методики двох типів: 1) методики, що направлені на діагностику того чи іншого невротичного розладу та 2) методики, що направлені на оцінку тих чи інших характеристик особистості (включаючи невротизацію або нейротизм).

До першої групи належать Клінічний опитувальник для виявлення і оцінки невротичних станів (К. Яхін та Д. Менделевич) та клінічні шкали методики ОНР (адаптованого Г. Бакіровою опитувальника BVNK-300).

До другої групи належать такі методики, як EPQ та EPI (Г. Айзенк), УН (Б. Іовлев, О. Карпова, А. Вукс), УНП (І. Ласко, Н. Тонконогий), НЧЛ (Л. Вассерман, Б. Іовлев, О. Щолкова, К. Червінська), СМІЛ (адаптований Л. Собчик варіант MMPI), 16-факторний тест Кеттелла (адаптація І. Палія, А. Капустіної, Л. Моргулець, Н. Чумакової), опитувальники акцентуацій характеру (К. Леонгард, А. Лічко, Г. Шмішек), різні реалізації п'ятифакторного тесту особистості (наприклад, NEO PI-R в адаптації В. Орла, А. Рукавішнікова, І. Сеніна, Т. Мартіна), особистісні шкали методики ОНР тощо.

На жаль, більшість локалізацій цих методик, що використовуються на теренах України, тривалий час не оновлювалась,

а отже, вони містять запитання, викладені незвичною для сучасного респондента мовою, та неактуальні нормативні показники. Крім того, ті методики, що покликані діагностувати невроз, у своїй більшості сфокусовані на оцінці фізіологічної симптоматики. Психометричні інструменти, що вимірюють невротизацію як гомогенну особистісну властивість, у своїй більшості ґрунтуються на трактуванні цього поняття у вузькому сенсі – як особистісної риси, що виявляється у швидкій втомлюваності, емоційній лабільності, тривожності, низькій самооцінці, залежності від оточення. Тобто йдеться скоріше про нейротизм, ніж про невротизацію. В тих опитувальниках, в яких невротизація розглядається як інтегративне явище, відповідна похідна шкала містить лише дуже обмежений набір субшкал (наприклад, тривожність, ворожість, депресивність, рефлексивність, імпульсивність та вразливість в опитувальнику NEO PI-R), що не є вичерпними для оцінки цього теоретичного конструкту. Найбільш сучасною світовою тенденцією в діагностиці особистісного функціонування є диференційована оцінка особистісних рис та здійснення на її основі інтегративних висновків [4].

Таким чином, неабиякого значення набуває оновлення наявних та створення нових валідних та надійних методик оцінки невротизації особистості відповідно до сучасних світових тенденцій.

Однією з таких методик є розроблений співробітниками Відділу психотерапії Медичного коледжу Ягелонського університету Невротичний особистісний опитувальник KON-2006 (автори: Є. Олександровіч, К. Класа, Є. Собанські та Д. Столарска) [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На жаль, дотепер опитувальник KON-2006 існував лише в оригінальній польській та чеській локалізаціях. Тому з дозволу авторів опитувальника нами було здійснено переклад KON-2006 на українську мову, а також проведено його адаптацію та апробацію.

До перекладу тексту опитувальника було залучено польського філолога; переклад інструкції, опису шкал, а також редагування та адаптація повного тексту методики є авторськими (повний текст методики з ключами та описами шкал див. у Додатку А).

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в тому, щоб представити український переклад Опитувальника невротичних особистісних рис KON-2006, результати його апробації на українській вибірці, а також спробувати проаналізувати первинні дані опитування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методика KON-2006 містить 243 найбільш ефективні в оцінці невротизації твердження з різноманітних особистісних опитувальників (16PF, MMPI, PTS, TTS, IPIP, TCI тощо), на які досліджуваному потрібно дати відповідь «Так» або «Ні».

KON-2006 дає змогу кількісно оцінити рівень невротизації особистості досліджуваного за інтегративною шкалою (X-KON), що обчислюється за показниками інших 24 тестових шкал (включаючи шкали астенії, почуття відчуженості, почуття провини, залежності від оточення, нарцисизму, ірраціональності, екзальтованості, дріб'язковості, схильності до румінацій тощо).

Ця методика має добрі показники надійності, а її валідність ґрунтується як на добре розроблених теоретичних засадах, так і на емпіричних дослідженнях із застосуванням конкурентної валідизації та кластеризації змінних [5; 6; 7; 8]. Клінічні випробування KON-2006 показали його високу ефективність у діагностиці невротичних розладів, визначенні ризику виникнення таких розладів та оцінці ефективності психотерапевтичного впливу [1; 2; 3; 9; 10; 11].

З метою апробації українського перекладу KON-2006 нами було проведено анонімне опитування 76 респондентів: 54 дівчат та 22 юнаків. З них 66% є студентами медичних коледжів, решта залучені з використанням засобів мережі Інтернет. Середній вік досліджуваних склав $22,0 \pm 3,4$ роки.

Отримані в результаті опитування кількісні дані було проаналізовано з використанням: 1) U-критерію Манна-Уїтні для виявлення відмінностей між чоловічою та жіночою підвбірками всередині української вибірки; 2) візуального аналізу графіків розподілу для порівняння результатів застосування KON-2006 на українській вибірці та двох польських вибірках – з невротичними розладами та без невротичних розладів (середній вік та розподіл за статтю польських респондентів наближені до відповідних показників українських респондентів; показники польських вибірок адаптовано [8]). Саме ці методи було обрано, оскільки результати української вибірки відповідають формальним критеріям нормального розподілу лише за окремими шкалами, а дані щодо характеру розподілу результатів польських вибірок не вказані в оригінальній публікації. Використання параметричних методів статистичного аналізу для порівняння вибірок, таким чином, є неможливим.

Для оцінки психометричних властивостей українського перекладу KON 2006 за 24 його шкалами було розраховано показники надійності (коефіцієнт внутрішньої



узгодженості α Кронбаха та коефіцієнт половинного розщеплення λ_4 Гутмана), здійснено аналіз інтеркореляцій між шкалами та спробу факторного та кластерного аналізу первинних даних опитування.

Математичні обчислювання здійснювались у статистичному пакеті R 3.2.2 з використанням RStudio Desktop 0.99.473.

Результати дослідження представлено у табл. 1 та 2.

Як видно з наведених дескриптивних статистик, показники української вибірки є дещо вищими, ніж показники польської вибірки із загальної популяції за усіма 24 первинними шкалами, а також за похідною шкалою невротизації. Ці показники є значно нижчими за результати польської вибірки з популяції осіб, що мають невротичні розлади.

Специфіка відмінностей між чоловічою та жіночою статтями за показниками тестових шкал носить характер статистично значущої тенденції для української та польської вибірок із загальної популяції – жінки мають вищі середні показники за більшістю шкал.

Таким чином, можна стверджувати, що розподіл величин за шкалами опитувальника для української та польської вибірок відбувається за подібними законами та обумовлюється ідентичними чинниками. Отже, KON-2006 має добрі дискримінативні властивості та інтерпретаційну змістовність.

Оцінки надійності українського перекладу KON-2006 є задовільними за більшістю шкал, хоча і дещо нижчими за аналогічні оцінки оригіналу.

Таблиця 1

Дескриптивні статистики KON-2006 на матеріалі української та польської вибірок

№	Назва шкали	α	λ	Українська вибірка (M±sd)			Польськ. загальн (M±sd)		Польськ. невр. (M±sd)	
				Заг. (N=76)	Жін (N=54)	Чол. (N=22)	Жін. (N=327)	Чол. (N=193)	Жін. (N=569)	Чол. (N=225)
1	Почуття залежності від оточення	0,8	0,9	5,7±3,8	6,3±3,9	3,8±2,8*	3,6±3,5	2,9±2,6	9,3±4,6	8,8±4,4
2	Астенія	0,8	0,9	5,7±3,0	6,1±2,8	4,1±3,0*	3,6±3,0	2,6±2,5	10,4±2,6	10,6±2,7
3	Негативна самооцінка	0,8	0,8	1,9±1,7	2,0±1,5	1,3±1,6*	1,4±2,1	0,8±1,1	6,3±3,4	5,8±3,3
4	Імпульсивність	0,8	0,9	6,7±3,8	7,1±3,4	5,1±3,9*	4,3±3,1	3,8±2,7	8,6±3,9	8,4±4,0
5	Труднощі у прийнятті рішень	0,8	0,8	5,9±2,9	6,9±2,6	3,7±1,8*	4,5±2,8	4,1±2,5	7,4±2,9	7,2±3,1
6	Почуття відчуження	0,8	0,8	3,4±2,8	3,4±2,7	3,0±2,9	3,0±2,0	1,5±1,8	6,1±3,8	6,5±3,6
7	Демобілізація	0,8	0,8	6,7±2,2	9,9±2,1	8,6±1,4*	5,3±3,8	4,5±2,6	12,1±4,5	11,8±4,6
8	Схильність до ризику	0,7	0,7	5,8±2,5	4,9±2,2	7,8±1,6*	4,7±3,1	5,5±3,0	3,1±2,6	3,4±2,8
9	Труднощі в емоційних стосунках	0,5	0,5	5,3±2,0	5,3±1,9	5,2±2,0	4,5±2,3	5,0±2,1	6,4±2,8	7,3±2,7
10	Брак вітальності	0,7	0,8	8,2±3,2	8,9±3,1	6,7±2,5*	6,5±3,3	5,8±2,7	11,7±3,8	11,9±3,6
11	Почуття безпомічності	0,7	0,8	4,3±2,6	4,8±2,6	3,0±1,9*	3,2±3,4	2,2±2,5	9,2±3,7	9,4±4,1
12	Почуття браку контролю	0,7	0,8	3,2±2,4	3,6±2,4	1,9±2,1*	1,5±2,0	1,0±1,4	5,4±3,1	5,3±3,0
13	Почуття браку незалежності	0,7	0,8	2,7±2,1	2,9±2,1	1,9±1,8*	3,6±3,3	3,1±2,5	9,1±4,2	8,9±4,2
14	Мрійливість. Втеча у фантазії	0,7	0,7	7,0±2,6	7,0±2,2	6,7±3,2	4,0±2,7	4,3±2,4	6,4±2,8	6,7±2,9
15	Почуття провини	0,7	0,8	5,4±2,5	6,1±2,4	4,4±2,1*	2,9±2,5	2,2±2,4	8,0±2,6	7,6±2,4
16	Труднощі в міжособистісних стосунках	0,7	0,7	3,5±2,0	3,8±1,8	2,7±2,2*	3,2±2,3	3,4±2,2	6,3±2,9	6,9±2,7
17	Заздрість	0,7	0,8	4,0±2,6	4,7±2,5	2,5±2,2*	1,8±2,3	1,9±1,9	4,4±2,8	4,5±3,4
18	Нарцисична позиція	0,8	0,8	4,8±3,0	4,9±2,8	4,3±3,0	1,8±2,3	1,9±1,9	4,4±2,8	4,5±3,1
19	Почуття небезпеки	0,8	0,8	4,5±2,9	5,1±2,6	2,6±2,6*	1,8±1,9	1,9±1,6	6,1±3,1	6,1±2,9
20	Екзальтація	0,8	0,8	7,2±3,1	8,4±2,4	3,7±2,0*	5,5±2,8	3,8±2,7	9,6±2,3	8,5±2,4
21	Ірраціональність	0,6	0,7	4,1±1,8	4,3±1,7	3,6±2,1	3,9±2,0	3,3±2,1	4,8±2,1	4,2±2,2
22	Педантичність	0,7	0,7	4,1±1,9	4,2±1,9	3,7±1,8	2,6±1,9	2,4±1,8	4,1±1,9	4,2±2,2
23	Румінація, схильність до обдумування	0,7	0,7	6,6±2,1	7,3±1,7	5,1±1,4*	5,0±2,2	4,2±2,3	8,1±1,7	7,7±1,9
24	Почуття перенавантаженості	0,5	0,5	5,5±1,7	5,6±1,7	5,4±1,6	4,6±2,0	4,5±2,2	5,1±2,0	4,9±2,0
25	ХКОН	n/a	n/a	13,8±7,0	15,2±6,5	9,8±6,2*	7,0±13,1	4,7±8,5	39,5±21,8	41,3±21,5

* – відмінності між чоловіками та жінками в українській вибірці значимі при $p < 0,05$;

α – значення показника α -Кронбаха для шкал українського перекладу KON-2006;

λ – значення показника λ_4 -Гутмана для шкал українського перекладу KON-2006.

Таблица 2

Інтеркореляції шкал українського перекладу KON-2006

Шкали	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Почуття залежності від оточення	1							
2. Астенія	,50**	1						
3. Негативна самооцінка	,56**	,44**	1					
4. Імпульсивність	,38**	,56**	,27*	1				
5. Труднощі у прийнятті рішень	,51**	,45**	,18	,08	1			
6. Почуття відчуження	,48**	,58**	,45**	,30**	,34**	1		
7. Демобілізація	,31**	,47**	,20	,11	,36**	,40**	1	
8. Схильність до ризику	-,28*	-,14	,06	,11	-,60**	-,20	-,40**	1
9. Труднощі в емоційних стосунках	,21	,27*	,18	-,05	,21	,52**	,31**	-,21
10. Брак вітальності	,35**	,51**	,24*	,12	,61**	,43**	,53**	-,57**
11. Почуття безпомічності	,54**	,63**	,32**	,47**	,52**	,51**	,49**	-,28*
12. Почуття браку контролю	,73**	,65**	,46**	,56**	,39**	,52**	,34**	-,06
13. Почуття браку незалежності	,75**	,58**	,53**	,44**	,53**	,61**	,38**	-,23*
14. Мрійливість. Втеча у фантазії	,40**	,35**	,30**	,43**	,02	,19	,01	,21
15. Почуття провини	,58**	,58**	,52**	,40**	,50**	,56**	,28*	-,21
16. Труднощі в міжособистісних стосунках	,47**	,68**	,36**	,46**	,44**	,63**	,33**	-,11
17. Заздрість	,59**	,65**	,42**	,52**	,42**	,45**	,29*	-,22
18. Нарцисична позиція	,17	,39**	,20	,67**	-,11	,24*	,10	,25*
19. Почуття небезпеки	,64**	,58**	,51**	,49**	,43**	,56**	,34**	-,19
20. Екзальтація	,52**	,44**	,34**	,37**	,50**	,25*	,28*	-,38**
21. Ірраціональність	,27*	,26*	,18	,50**	,04	,10	,13	-,01
22. Педантичність	,20	,26*	,20	,06	,36**	,12	,05	-,11
23. Румінація, схильність до обдумування	,49**	,51**	,33**	,29*	,61**	,44**	,32**	-,40**
24. Почуття перенавантаженості	,16	,09	,15	,20	-,05	-,01	-,26*	,23*
X-KON	,77**	,80**	,54**	,62**	,53**	,61**	,45**	-,18
Шкали	9	10	11	12	13	14	15	16
9. Труднощі в емоційних стосунках	1							
10. Брак вітальності	,25*	1						
11. Почуття безпомічності	,20	,54**	1					
12. Почуття браку контролю	,19	,32**	,57**	1				
13. Почуття браку незалежності	,19	,36**	,63**	,66**	1			
14. Мрійливість. Втеча у фантазії	-,14	-,01	,24*	,46**	,31**	1		
15. Почуття провини	,31**	,32**	,46**	,65**	,61**	,33**	1	
16. Труднощі в міжособистісних стосунках	,36**	,41**	,45**	,62**	,49**	,26*	,58**	1
17. Заздрість	,13	,40**	,47**	,69**	,53**	,35**	,47**	,52**
18. Нарцисична позиція	-,01	,01	,28*	,45**	,22	,52**	,10	,31**
19. Почуття небезпеки	,24*	,34**	,41**	,68**	,58**	,32**	,59**	,73**
20. Екзальтація	-,01	,38**	,33**	,60**	,43**	,28*	,60**	,45**
21. Ірраціональність	-,15	,15	,34**	,33**	,27*	,46**	,23*	,18
22. Педантичність	-,02	,27*	,09	,28*	,27*	,14	,35**	,29*
23. Румінація, схильність до обдумування	,18	,41**	,33**	,59**	,47**	,08	,65**	,51**
24. Почуття перенавантаженості	-,04	-,15	-,09	,25*	,01	,24*	,26*	,13
X-KON	,28*	,52**	,68**	,84**	,71**	,49**	,70**	,72**
Шкали	17	18	19	20	21	22	23	24
17. Заздрість	1							
18. Нарцисична позиція	,47**	1						
19. Почуття небезпеки	,64**	,33**	1					
20. Екзальтація	,61**	,11	,62**	1				
21. Ірраціональність	,32**	,31**	,21	,24*	1			
22. Педантичність	,19	,05	,32**	,38**	-,02	1		
23. Румінація, схильність до обдумування	,56**	,05	,60**	,71**	,16	,45**	1	
24. Почуття перенавантаженості	,13	,08	,21	,20	,24*	,31**	,22	1
X-KON	,75**	,44**	,77**	,64**	,41**	,39**	,64**	,27*

* – $p < 0,05$;
 ** – $p < 0,01$.



Аналіз інтеркореляцій шкал українського перекладу KON-2006, з одного боку, дає змогу говорити про відсутність простої факторної структури опитувальника, а з іншого – висувати припущення про існування факторів другого або навіть третього порядку, які і обумовлюють значну кількість кореляційних зв'язків між шкалами. Тобто введення теоретичного конструкту «невротизація» як друго- або третьопорядкового фактора в структуру опитувальника може виявитись емпірично обґрунтованим.

Проведені з пошуковою метою класифікація та факторний аналіз (на основі матриці поліхоричних кореляцій) первинних даних опитування (243 бінарних змінних – відповідей на тестові запитання) не дали змогу отримати кластерну та просту факторну структуру, що були б подібними до шкальної структури, описаної нашими польськими колегами. Оптимальна кількість факторів, що визначалась за графічним методом Р. Кеттелла, виявилась подібною до оригіналу. Втім, ці результати не є остаточними, оскільки розмір вибірки, на якому проводились вищезазначені види статистичного аналізу, був замалим.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, в статті нами оприлюднено український переклад та адаптацію Опитувальника невротичних особистісних рис KON-2006, а також результати його апробації на українській вибірці. Ці результати є задовільними, однак носять попередній, пошуковий характер. Тому український переклад KON-2006 потребує подальших наукових досліджень, а саме: проведення конфірматорного факторного аналізу на вибірці достатнього розміру; стандартизації; конкурентної валідазації; додаткових досліджень надійності.

Автори статті висловлюють подяку Є. Олександровичу, К. Класі, Є. Собанській та Д. Столарській за дозвіл на переклад створеного ними опитувальника KON-2006, а також Т. Антонюк за участь у перекладі тексту опитувальника українською мовою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Białas A. Psychotherapy effectiveness and the possibility of personality traits changes depending on the patients' age / A. Białas // Archives of Psychiatry and Psychotherapy. – 2009. – № 1. – P. 11–19.
2. Białas A. Wiek pacjentów a skuteczność psychoterapii i możliwość zmiany cech osobowości / A. Białas // Psychoterapia. – 2008. – № 144 (1). – P. 27–42.
3. Czy cechy osobowości i nasilenie objawów nerwicowych wiążą się ze sprawozdawaniem myśli samobójczych u pacjentów dziennego oddziału leczenia zaburzeń nerwicowych? / [J. Sobański, K. Cyranka, P. Rodziński, K. Klasa, K. Rutkowski et al.] // Psychiatr. Pol. – 2014. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/onlinefirst/ENGverSobanski_PsychiatrPolOnlineFirstNr5.pdf.
4. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. – 5th ed. – Arlington : American Psychiatric Publishing, 2013. – 991 p.
5. Ježková V. Pilot study of KON-2006 in the Czech Republic / V. Ježková, P. Matulová // Arch. Psychiatr. Psychother. – 2010. – № 12 (3). – P. 57–61.
6. KON-2006 Neurotic Personality Questionnaire / [J. Aleksandrowicz, K. Klasa, J. Sobański, D. Stolarska] // Archives of Psychiatry and Psychotherapy. – 2009. – № 1. – P. 21–29.
7. Kwestionariusz osobowości nerwicowej KON-2006 / [J. Aleksandrowicz, K. Klasa, J. Sobański, D. Stolarska]. – Kraków : Polskie Towarzystwo Psychiatryczne, 2006. – 72 p.
8. Kwestionariusz osobowości nerwicowej. KON-2006. / [J. Aleksandrowicz, K. Klasa, J. Sobański, D. Stolarska] // Psychiatria Polska. – 2007. – № 41 (6). – P. 759–778.
9. Skuteczność intensywnej psychoterapii w oddziale dziennym oceniana za pomocą Kwestionariusza Osobowości Nerwicowej KON-2006 / [J. Sobański, K. Klasa, K. Cyranka, M. Mielimąka, E. Dembińska i wsp.] // Psychiatr. Pol. – 2014. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/onlinefirst/Sobanski_PsychiatrPolOnlineFirstNr6.pdf.
10. Styła R. Concept of reliable change in the usage of the KON-2006 Neurotic Personality Questionnaire / R. Styła // Arch. Psychiatry Psychother. – 2011. – № 13(3). – P. 21–24.
11. Styła R. Różnice w zakresie skuteczności intensywnych programów leczenia zaburzeń osobowości i nerwic. Czy warto monitorować efektywność zespołu terapeutycznego? / R. Styła // Psychiatr. Pol. – 2014. – № 48 (1). – P. 157–171.

Додаток А
Методика KON-2006
Інструкція

Цей опитувальник містить ряд питань щодо різноманітних рис, вподобань, схильностей, позицій, точок зору тощо. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки кожна людина – це індивідуальність. Відповідайте, довго не замислюючись, особливо над тим «як слід відповісти на це питання».

На кожне питання можна дати лише одну відповідь: «так» або «ні».

Якщо Вам важко визначитись із відповіддю на те чи інше питання, відповідайте так, ніби йдеться про події останнього місяця Вашого життя.

Завершуючи, перевірте, чи на кожне питання Ви відповіли.

Текст опитувальника

0. Чи зрозумілі Вам правила заповнення опитувальника?

1. Мені хочеться, щоб усі мене любили.
2. Я довго думаю, перш ніж прийняти рішення.
3. Інші люди часто неправильно розуміють мою поведінку.
4. Я часто ризикую заради насолоди.
5. Мене дратує, коли хтось радіє.
6. Я часто всупереч собі роблю те, про що мене просять.
7. Я завжди сам вирішую, що мені робити.
8. Мені складно розпочати розмову з людиною, з якою хочу познайомитися.
9. Переважно у мене достатньо енергії тоді, коли це необхідно.
10. Люди часто «сідають мені на голову».
11. Мені мало що приносить задоволення.
12. Часто я не можу показати те, на що здатний.
13. Я стриманий у проявах почуттів, навіть з друзями.
14. Я вважаю себе негарним.
15. Мені щастить у всьому, що роблю.
16. Я занадто часто дозволяю собою керувати.
17. Коли я мушу щось змінити у своєму житті, я відчуваю напруження і невпевненість.
18. Це безглуздо – допомагати іншим досягти успіху.
19. Мене дуже засмучує погана погода.
20. Я добре знаю, що таке добро, а що – зло.
21. Я ні на що не здатний, ніколи нічого не досягну в житті.
22. Мені подобається сексуальне збудження.

23. Не слід бути відвертим з тими, хто не пережив те ж саме, що й я.

24. Моя покірність ускладнює мені життя.

25. Я часто буваю внутрішньо спустошеним.

26. Знаю, що у майбутньому я ні з чим не впораюся.

27. Насправді я нікому не потрібний.

28. Мені до вподоби швидко приймати рішення.

29. Я часто відчуваю себе психічно слабким.

30. Я добре контактую з людьми.

31. Мені подобається битися.

32. Робота дається мені важче, ніж іншим.

33. Я часто змінюю сферу своїх інтересів.

34. Зазвичай зранку я енергійно вистрибую з ліжка.

35. Переглядаючи сумні фільми, я плачу частіше за інших.

36. Я керуюся передусім інстинктами й інтуїцією.

37. Я дуже вразливий.

38. Навіть якщо мені не щастить, я не втрачаю надії, що існує ще якийсь вихід.

39. Я відчуваю себе нікому не потрібним.

40. Існують вищі сили, які вирішують за мене.

41. В мене достатньо сил і мені не потрібно примушувати себе щось робити.

42. Говорять, що я впертий, як осел.

43. Мене дратує чуже щастя.

44. Майже завжди я почуваюся самотнім.

45. Час від часу мене вражає, як сильно я можу на себе злитися.

46. В роботі або навчанні я часто сам доводжу себе до виснаження.

47. Трапляється, що я можу вдарити когось із родини або знайомого.

48. Я люблю робити щось небезпечно.

49. Мені важко визначитися в тому, що є більш, а що менш важливим.

50. Я більше впевнений у власних силах, ніж інші.

51. Я люблю бути на самоті.

52. Після сварки з кимось я дуже злюся на себе.

53. Я впевнений, що існують надприродні сили.

54. Я люблю бути в центрі уваги.

55. Мене часто ображають.

56. Я захоплююся азартними іграми, люблю грати «на гроші».

57. Важливими є лише мої власні потреби.

58. Я часто замислююся, чи можна довіряти моїм знайомим.



59. Я часто думаю про тих, кого образив.
60. Мені часто здається, що за мить ста-
неться щось жахливе.
61. Я часто сварюся.
62. Зазвичай швидко вибачаю тому, хто
мене неправильно зрозумів.
63. Наслідки моїх вчинків не залежать
від мене.
64. Я відчуваю себе пов'язаним з усіма
оточуючими мене людьми.
65. Перш ніж прийняти рішення, зазвичай
докладно аналізую всі факти й деталі.
66. Я хотів / хотіла б володіти особливою
силою, якої немає ні в кого.
67. Коли хтось гнівається на мене, че-
каю, доки ця злість мене сама по собі.
68. Зазвичай я роблю те, що вважаю
правильним.
69. Я піклуюсь про дрібниці.
70. Я знаю до чого прагну в житті.
71. В складних ситуаціях мені завжди
хтось приходить на допомогу.
72. Часто трапляється так, що незнайомі
люди критично до мене придивляються.
73. Існують духи, які допомагають або
шкодять.
74. Я дуже довго роздумую, перш ніж
зроблю свій вибір.
75. Коли хтось говорить дурниці, я не
можу промовчати.
76. Більшість близьких мені людей зов-
сім мене не розуміють.
77. Складна ситуація – це виклик або шанс.
78. Я знаю, що часто буваю нестерпним.
79. Релігія допомагає мені в житті.
80. Я мщуся людям, які мене скривдили.
81. Якщо я забуваю про обережність,
мені часто щось не вдається.
82. Я радію чужій біді.
83. Я люблю вгадувати щось нове.
84. Я все роблю дуже повільно.
85. Поблажливість до людей ні до чого
доброго не приведе.
86. Коли в мене проблеми, я складаю
план дій і дотримуюся його.
87. Мої стосунки з людьми то псуються,
то налагоджуються.
88. Мене часто пригнічують спогади про
те, що поганого я зробив.
89. Я люблю розігрувати інших.
90. Я боюся братися за щось нове.
91. Нічого не можу вдіяти з тим, яким /
якою я є.
92. Мені складно працювати без сторон-
ньої допомоги.
93. Зміни в моєму житті приносять мені
радість.
94. Завжди, перш ніж підпишу, я перечи-
тую цілий документ.
95. Мені складно давати доручення ін-
шим.
96. Я вірю, що трапляються чудеса.
97. Мене легко образити.
98. У ситуаціях, коли є багато можливо-
стей вибору, я не можу ні на що зважитися.
99. Краще напружити всі сили, ніж бути
занадто обережним.
100. Мої стосунки з людьми складаються
не настільки добре, як повинні.
101. Часто я намагаюся зробити більше,
ніж можу насправді.
102. Я менш енергійний, ніж більшість
людей.
103. Коли в мене труднощі, я фантазую
про те, що все зовсім інакше.
104. Якщо хтось прихильний до мене, я
задумуюсь, що за цим криється.
105. Інколи мені говорять, що я занадто
високої думки про себе.
106. Святкуючи з родиною, я почуваюся
відстороненим.
107. Коли я опиняюся у складній ситуа-
ції, то змиряюся з долею.
108. Слід уникати сильних переживань,
бо вони занадто виснажують.
109. Я міг би покласти життя, щоб світ
став кращим.
110. Життя для мене – це постійні зу-
силля.
111. Зазвичай у мене достатньо сил
протягом всього дня.
112. Я легко втрачаю контроль над со-
бою.
113. Часто завожуся через дріб'язкові
причини.
114. Мені часто бракує сил, щоб закінчи-
ти те, що розпочав.
115. Мені важко, коли мені відмовляють.
116. Я не переймаюся навіть тоді, коли
всі довкола нервують.
117. Мені дуже хочеться бути багатшим
за інших.
118. З легкістю можу поділитися своїми
особистими проблемами навіть з малозна-
йомими людьми.
119. Більшість людей нічого не варті.
120. Моя точка зору змінюється залежно
від того, з ким я спілкуюся.
121. Завжди слід діяти згідно зі своїми
принципами.
122. Я часто злюся на себе.
123. Мене лякають нахабні люди.
124. Я часто засмучуюсь від того, як
складається моє життя.
125. Трапляється, що зопалу говорю
таке, про що пізніше жалкую.
126. Дуже часто відмовляюся від своїх
планів.
127. Хочу чинити так, щоб усі були задо-
волені.
128. Мої бажання важливіші, ніж чужі
проблеми.

129. Я часто займаю лідерську позицію.
130. Я часто говорю неправду, бо інакше не досягну свого.
131. Після невдачі у мене опускаються руки.
132. Траплялося, що я погоджувався на виконання неприємних мені завдань.
133. Майже завжди приймаю рішення на підставі першого враження.
134. Мені є чим гордитися.
135. Я часто не дотримуюся правил.
136. Я ніяковію й стаю несміливим у то-варистві привабливих людей.
137. Зазвичай я керуюся гороскопами й пророцтвами.
138. Я дуже м'яка людина.
139. Після сварки з кимось, я не спілкую-ся з цією людиною протягом певного часу.
140. Я вмію відмовляти.
141. Часто роздумую над тим, яким я є.
142. Я люблю фліртувати.
143. Думаю, що в майбутньому мені дуже пощастить.
144. Зазвичай я стриманий.
145. Дуже часто замислююсь над тим, що роблю.
146. Коли я знервований, буває, що можу вдарити когось або кидатися предметами.
147. Я зазнавав впливу надприродних сил.
148. Втративши підтримку близької мені людини, я повинен знайти когось, хто буде про мене піклуватися.
149. Я часто є жертвою збігу невігідних обставин.
150. Мої почуття нікого не цікавлять.
151. Я недостатньо вірю в себе.
152. Мені часто говорять, що я не раху-юся з іншими.
153. Взагалі я собою задоволений / за-доволена
154. Нічого в моєму житті не складається так, як я хочу.
155. В мене іноді стільки роботи, що не-має часу на відпочинок.
156. Я знаю, що менш цінний за інших.
157. У всьому, що роблю, звертаю увагу на деталі.
158. Коли я опиняюся у складній ситуа-ції, то сподіваюся, що щось мене врятує.
159. Мені погано спиться на новому міс-ці.
160. Навіть коли все йде добре, я часто кидаю справу.
161. Це несправедливо, що інші мають більше, ніж я.
162. Люди дорікають мені, що я занадто незалежний, бо не роблю того, чого вони хочуть.
163. Без проблем змінив / змінила би місце проживання.
164. Я часто розчаровуюся в людях.
165. Незважаючи на труднощі, я завжди налаштований на краще.
166. Моє життя не має сенсу.
167. Люблю ділитися з друзями своїми почуттями й набути досвідом.
168. Я часто не використовую можливо-сті, котрі підкидає мені життя.
169. Я дуже акуратна людина та не ви-пускаю жодної дрібниці.
170. Я не в змозі працювати так швидко, як інші, навіть докладаючи зусиль.
171. Мої часті зміни настрою втомляють всіх, навіть мене.
172. Часто мрію про те, що я став мілі-онером.
173. Мені складно швидко приймати рі-шення.
174. Я готовий знехтувати своїми інтер-есами заради прихильності інших.
175. Часто замислююся над тим, як став-ляться до мене оточуючі.
176. Мені притаманне хвилювання без поважної причини.
177. Мене дратує різного роду диваку-ватість, відчуженість, неприродність.
178. Часто роблю щось всупереч власній волі.
179. Взагалі я розраховую на те, що хтось інший вирішить за мене мої пробле-ми.
180. Я вимогливий до себе більше, ніж до інших.
181. В компанії я часто почувуюся са-мотнім.
182. Зазвичай я відчуваю, що все буде добре.
183. Інколи я сам / сама себе принижую.
184. Часто шкодую про те, що даремно дав / дала себе переконати.
185. Мені гірше, ніж іншим.
186. Час від часу заради втіхи я роблю щось небезпечне.
187. Мені байдуже, як до мене ставлять-ся люди.
188. Я часто почувуюся як порохова боч-ка перед вибухом.
189. За необхідності я можу діяти рішу-че.
190. Інші люди занадто мене контролю-ють.
191. Не слід марнувати час з тими, хто тебе не вартий.
192. Я завжди повинен бути впевнений у тому, що не зробив жодної помилки.
193. Після сварки з кимось швидко на-магаюся помирися.
194. Я люблю, щоб хтось керував моєю роботою.
195. Мене складно переконати, не одра-зу змінюю свою думку.



196. Я часто чекаю на ініціативу з боку інших.
197. Я вмю тверезо оцінити складну ситуацію.
198. Моє життя залежить від обставин, на які я не в змозі вплинути.
199. Мене дратує, коли хтось мені заважає.
200. Я повністю безпорадний у житті.
201. У стресових ситуаціях й метушні я абсолютно безпомічний.
202. Мені огидно дивитися на себе у дзеркало.
203. Досить часто мені все набридає.
204. Я керуюся переважно тим, що відчуваю цієї миті.
205. Завжди, як щось розповім про себе, «отримую по голові».
206. Часто уявляю, що я – знаменитість.
207. Мені завжди хочеться якнайшвидше виконати те, що я повинен зробити.
208. Я дуже чутливий / чутлива.
209. Невдачі спонукають мене до більших зусиль.
210. Слід завжди дотримуватися своїх принципів, навіть якщо вони заважають жити.
211. Як правило, я не в змозі захистити себе, коли мене хтось ображає.
212. Я люблю подорожувати.
213. Взагалі я знаю, що мені слід робити.
214. Як на мене, краще жити одному, ніж з кимось сходитися.
215. Я не можу вплинути на те, що і як я роблю.
216. Я вмю вирішувати свої проблеми.
217. Без надмірних зусиль можу продовжити виконання раніше розпочатої роботи.
218. Більшість моїх знайомих думають лише про себе.
219. Я заслуговую на особливе ставлення до власної особистості.
220. Я уважний до деталей завжди, навіть тоді, коли поспішаю.
221. Ніколи не сумніваюся в тому, що говорять авторитетні люди.
222. Хочу, щоб мною захоплювалися в більшій мірі, ніж іншими.
223. Моя доля передусім залежить від мене.
224. У своєму загалі люди більш ініціативні, ніж я.
225. Я часто мрію про ідеальні стосунки, які колись матиму.
226. Мене обурює, коли хтось жартує наді мною.
227. Музика й поезія можуть зворушити мене.
228. Я часто буваю жорстоким / жорстокою до своїх близьких.
229. Трапляється, що я забуваю зробити щось, чого мені робити не хочеться.
230. Мені властиві докори сумління.
231. Секс – це одна з найважливіших справ у моєму житті.
232. Сучасний світ не для порядних людей.
233. Як правило, я все роблю по-своєму, без стороннього втручання.
234. Мені не подобається власне відображення у дзеркалі.
235. Часто буваю нестерпним з оточуючими.
236. Люди чекають на мою допомогу й розуміння.
237. Я постійно на себе нарікаю.
238. Іноді мрію про славу, визнання, посаду, яких досягну в майбутньому.
239. Майже кожну проблему можна подолати.
240. Я повинен бути пильним, бо мене легко використати.
241. Під час суперечки я легко йду на поступки.
242. Я втомлююся швидше за інших.
243. Я щоденно намагаюся наблизитися до власної мети.

Інструкція з підрахунку результатів

Додайте по одному балу за кожну відповідь, що співпадає з ключем (Табл. А.1). В дужках біля назви шкали зазначена максимальна кількість балів, яку можна отримати за цією шкалою. Для обчислення показника невротизації Х-KON додайте Х-бали за всіма 24 шкалами. Для переведення сирих оцінок в Х-бали скористайтеся таблицею (Табл. А.2).

Таблица А.1

Ключ

№	Назва шкали	Відповідь «Так» на питання	Відповідь «Ні» на питання
1.	Почуття залежності від оточення (18)	6, 10, 16, 24, 92, 107, 174, 178, 179, 183, 184, 190, 211, 221, 240, 241	140, 195
2.	Астенія (13)	11, 12, 17, 25, 29, 110, 114, 124, 151, 168, 200	41, 111
3.	Негативна самооцінка (13)	14, 21, 26, 39, 156, 185, 202, 203, 211, 234, 237	134, 153
4.	Імпульсивність (17)	47, 61, 78, 80, 112, 113, 125, 133, 146, 171, 188, 199, 204, 228, 229, 235	144
5.	Труднощі у прийнятті рішень (11)	2, 65, 74, 90, 95, 98, 173, 196	7, 28, 129
6.	Почуття відчуження (14)	3, 27, 39, 44, 55, 76, 106, 150, 154, 166, 181, 218	30, 71
7.	Демобілізація (20)	32, 90, 108, 131, 166, 242	15, 38, 41, 50, 77, 83, 93, 132, 143, 153, 165, 182, 197, 239
8.	Схильність до ризику (14)	4, 31, 48, 50, 56, 89, 93, 99, 116, 129, 135, 186	8, 90
9.	Труднощі в емоційних стосунках (12)	8, 13, 51, 100, 104	30, 54, 64, 75, 118, 167, 236
10.	Брак вітальності (20)	29, 84, 90, 102, 108, 136, 170, 196, 242	9, 22, 34, 50, 89, 99, 111, 142, 163, 212, 231
11.	Почуття безпомічності (16)	12, 49, 114, 126, 131, 201	68, 70, 86, 189, 197, 209, 213, 216, 217, 243
12.	Почуття браку контролю (13)	19, 40, 63, 91, 149, 154, 178, 184, 190, 198, 205, 215	223
13.	Почуття браку незалежності (19)	154, 160, 166, 178, 179, 190, 194, 196, 215, 224	7, 20, 70, 86, 94, 195, 213, 223, 233
14.	Мрійливість. Втеча у фантазії (13)	1, 33, 66, 103, 127, 158, 172, 174, 179, 206, 222, 225, 238	
15.	Почуття провини (11)	45, 52, 59, 88, 100, 122, 176, 181, 183, 224, 230	
16.	Труднощі в міжособистісних стосунках (12)	3, 58, 76, 87, 100, 106, 139, 226	30, 62, 64, 193
17.	Заздрість (14)	5, 18, 23, 43, 82, 92, 115, 119, 120, 161, 218, 222, 226, 232	
18.	Нарцисична позиція (14)	43, 57, 85, 105, 117, 119, 128, 130, 135, 152, 162, 191, 219, 222	
19.	Почуття небезпеки (14)	26, 55, 58, 60, 72, 76, 81, 108, 159, 160, 205, 214, 218, 240	
20.	Екзальтація (13)	35, 37, 69, 97, 108, 115, 123, 138, 148, 164, 171, 208, 227	
21.	Ірраціональність (10)	36, 40, 53, 64, 73, 79, 96, 137, 147, 158	
22.	Педантичність (8)	65, 69, 84, 157, 169, 177, 192, 220	
23.	Румінація, схильність до обдумування (10)	58, 65, 69, 97, 141, 145, 175, 184, 203	50
24.	Почуття перенавантаженості (9)	46, 101, 109, 121, 155, 180, 199, 207, 210	



Таблиця А.2

Переведення сирих оцінок в Х-бали

№	Назва шкали	Жінки		Чоловіки	
		Сира оцінка	Х-Бал	Сира оцінка	Х-Бал
1.	Почуття залежності від оточення	0-5	0	0-2	0
		6-13	1	3-13	1
		14-18	2	14-18	2
2.	Астенія	0-7	0	0-5	0
		8-11	1	6-11	1
		12-13	2	12-13	2
3.	Негативна самооцінка	0-2	0	0-2	0
		3-9	1	3-8	1
		10-13	2	9-13	2
4.	Імпульсивність	0-4	0	0-5	0
		5-12	1	6-12	1
		13-17	2	13-17	2
5.	Труднощі у прийнятті рішень	0-5	0	0-6	0
		6-9	1	7-9	1
		10-11	2	10-11	2
6.	Почуття відчуження	0-2	0	0-2	0
		3-8	1	3-8	1
		9-14	2	9-14	2
7.	Демобілізація	0-7	0	0-7	0
		8-15	1	8-15	1
		16-20	2	16-20	2
8.	Схильність до ризику	0-1	1	0-1	1
		2-11	0	2-11	0
		12-14	1	12-14	1
9.	Труднощі в емоційних стосунках	0-6	0	0-7	0
		7-10	1	8-10	1
		11-12	2	11-12	2
10.	Брак вітальності	0-8	0	0-8	0
		9-15	1	9-15	1
		16-20	2	16-20	2
11.	Почуття безпомічності	0-4	0	0-4	0
		5-12	1	5-12	1
		13-16	2	13-16	2
12.	Почуття браку контролю	0-2	0	0-3	0
		3-8	1	4-7	1
		9-13	2	8-13	2
13.	Почуття браку незалежності	0-5	0	0-4	0
		6-13	1	5-12	1
		14-19	2	13-19	2
14.	Мрійливість. Втеча у фантазії	0-5	0	0-5	0
		6-9	1	6-9	1
		10-13	2	10-13	2
15.	Почуття провини	0-5	0	0-4	0
		6-9	1	5-9	1
		10-11	2	10-11	2
16.	Труднощі в міжособистісних стосунках	0-5	0	0-5	0
		6-9	1	6-9	1
		10-12	2	10-12	2
17.	Заздрість	0-2	0	0-2	0
		3-7	1	3-7	1
		8-14	2	8-14	2
18.	Нарцисична позиція	0-5	0	0-5	0
		6-8	1	6-9	1
		9-14	2	10-14	2
19.	Почуття небезпеки	0-2	0	0-3	0
		3-8	1	4-8	1
		9-14	2	9-14	2
20.	Екзальтація	0-8	0	0-6	0
		9-11	1	7-10	1
		12-13	2	11-13	2
21.	Ірраціональність	0-3	0	0-4	0
		4-7	1	5-6	1
		8-10	2	7-10	2
22.	Педантичність	0-2	0	0-2	0
		3-6	1	3-6	1
		7-8	2	7-8	2
23.	Румінація, схильність до обдумування	0-7	0	0-5	0
		8-10	1	6-10	1
24.	Почуття перенавантаженості	0-5	0	0-3	0
		6-7	1	4-7	1
		8-9	2	8-9	2

Таблиця А.3

Опис шкал

№	Назва шкали	Опис шкали
1.	Почуття залежності від оточення	Вказує на тенденцію досліджуваного оцінювати себе як залежну особу, підпорядковану іншим, таку, що не вміє відмовляти, залежну від інших у думках та справах, та критичне ставлення до цих властивостей характеру досліджуваного.
2.	Астенія	Описує досліджуваного як особу нединамічну, невдоволену життям, таку, що усвідомлює власну психічну слабкість.
3.	Негативна самооцінка	Характеризує сприйняття досліджуваним себе як особи непривабливої, непотрібної, невдоволеної собою.
4.	Імпульсивність	Вказує на тенденцію досліджуваного сприймати себе як особу запальну, сварливу, дратівливу, фізично агресивну, нестерпну для свого оточення – та водночас критичне ставлення до цих особливостей власної поведінки.
5.	Труднощі у прийнятті рішень	Описує досліджуваного як особу, схильну до вагання, роздумування, таку, котрій важко самостійно приймати рішення та проявляти ініціативу.
6.	Почуття відчуження	Характеризує сприйняття досліджуваним себе як особи самотньої, позбавленої підтримки інших, такої, яку не розуміють і якою нехтують.
7.	Демобілізація	Описує переживання досліджуваним втрати надії та зменшення життєвої динаміки, побоювання нових ситуацій та життєвих викликів, почуття втоми, невдоволеність собою.
8.	Схильність до ризику	Описує сприйняття досліджуваним себе як людини, що шукає небезпеки, не боїться нових ситуацій (при високих показниках), або навпаки – уникає будь-якого ризику (при низьких показниках).
9.	Труднощі в емоційних стосунках	Вказує на переживання досліджуваним труднощів у стосунках з іншими і пов'язану з цими труднощами недовіру в стосунках з оточенням.
10.	Брак вітальності	Вказує на сприйняття досліджуваним браку динамічності власного життя.
11.	Почуття безпомічності	Вказує на сприйняття досліджуваним себе як особи неасертивної, невпевненої, безпорадної, такої, що не прагне досягати своїх цілей та легко відступає перед труднощами.
12.	Почуття браку контролю	Характеризує сприйняття досліджуваним себе як особи, що залежить від обставин, «вищих сил», долі, випадку, інших людей тощо і зазнає від цієї залежності певної шкоди.
13.	Почуття браку незалежності	Вказує на тенденцію досліджуваного оцінювати себе як особу, що не керує власними прагненнями та вчинками, не здатна до прояву ініціативи, не керує самостійно власним життям.
14.	Мрійливість. Втеча у фантазії	Вказує на тенденцію досліджуваного фантазувати, уявляти власну велич, на прагнення отримувати співчуття, симпатію, захоплення інших.
15.	Почуття провини	Вказує на тенденцію досліджуваного до переживання почуття провини, хвилювання, самозвинувачення щодо власної поведінки та рис характеру.
16.	Труднощі в міжособистісних стосунках	Описує як труднощі в стосунках з іншими, так і сприйняття себе як особи, котрій важко спілкуватися з людьми.
17.	Заздрість	Вказує на тенденцію досліджуваного до обезцінювання інших та переживання фрустрації від успіхів інших
18.	Нарцисична позиція	Вказує на тенденцію досліджуваного оцінювати себе як особу, котра гідна мати особливі привілеї, бажає мати більше, ніж інші, а також на її зверхність та егоцентричність.
19.	Почуття небезпеки	Вказує на недовіру до інших, тенденцію до прогнозування невдач, відмовляння від власних цілей, сприйняття себе як особи нестійкої, яку не розуміють та використовують інші.
20.	Екзальтація	Вказує на тенденцію досліджуваного сприймати себе як особу дуже вразливу, тонку, емоційну, схильну до частих змін настрою і в цей же час як таку особу, що потребує підтримки.
21.	Ірраціональність	Вказує на схильність досліджуваного керуватися ірраціональними когнітивними схемами (наприклад, віра в надприродні сили, духів, що допомагають або шкодять тощо) та схильність видавати бажане за дійсне.
22.	Педантичність	Вказує на схильність досліджуваного до скрупульозності, надмірної уваги до дрібниць та деталей, невпевненість та перфекціонізм у думках та справах.
23.	Румінація, схильність до обдумування	Вказує на тенденцію досліджуваного до роздумів про себе та свої вчинки, а також на його невпевненість та вразливість.
24.	Почуття перенавантаженості	Вказує на тенденцію досліджуваного сприймати себе як особу, що має слідувати правилам і зобов'язанням та має виконувати завдання, котрі є для неї обтяжливими.
25.	X-KON	Загальний показник невротизації: – до 8 балів є типовим для загальної популяції, – від 8 до 18 – невизначений показник невротизації, потребує дообстеження; – понад 18 балів – високий рівень невротизації.



УДК 159.923.2

ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ: ЦІННІСНИЙ АСПЕКТ

Пенькова О.І., к. психол. н.,
 провідний науковий співробітник
 лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати
 Інститут психології імені Г.С. Костюка
 Національної академії педагогічних наук України

У статті розглядається проблема становлення процесу самореалізації та простежується його зв'язок із ціннісними орієнтаціями особистості. Аналізуються концептуальні підходи до визначення психологічного змісту цього феномена. Доведено, що особливе місце в цьому процесі посідають уявлення особистості про сукупність цінностей, з якими вона себе ідентифікує.

Ключові слова: особистість, самореалізація, самодетермінація, поведінка, цінності.

В статье рассматривается проблема становления процесса самореализации и прослеживается его связь с ценностными ориентациями личности. Анализируются концептуальные подходы к определению психологического содержания данного феномена. Доказано, что особенное место в этом процессе занимают представления личности о совокупности ценностей, с которыми она себя идентифицирует.

Ключевые слова: личность, самореализация, самодетерминация, поведение, ценности.

Penkova O.I. THE PROBLEM OF SELF-REALISATION: VALUES ASPECT

In the article the problem of coming-to-be of self-regulation process has considered. Interconnection between self-improvement process and valued orientations of personality has been traced. The conceptual approaches to the definition of the psychological content of the phenomenon have been analyzed.

Key words: personality, self-regulation, self-determination, reflection, behavior, values.

Постановка проблеми. На постнекласичному етапі розвитку психології стало очевидно, що від процесів пізнання необхідно переходити до дослідження існування суб'єкта. Суб'єкт пізнає світ вибірково, керуючись власними ціннісними перевагами. Отже, пізнаючи, діючи, людина змінює не лише світ, а й себе. У кожній особистості є не лише індивідуальне, а й універсальне, загальнолюдське. Проблема цінностей посідає особливе місце в психології: цінністю визнається те, що визначає суб'єктивну значущість для людини будь-яких предметів, відносин, принципів, ідей. Цінність у свідомості особистості існує в уявленнях про себе, у самовідчуттях і самоставленнях, тобто визначається когнітивними, емоційними й оцінними характеристиками. Цілком очевидно, що ставлення до значущих об'єктів, оточуючих людей у значній мірі залежить від психологічної характеристики саморегуляції суб'єкта.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема саморегуляції особистості актуалізувалась у зв'язку з дослідженням процесів, у яких відображаються різні аспекти самосвідомості (Б.Г. Ананьєв [2], О.О. Бодальов [3], М.Й. Боришевський [5], Л.С. Виготський [6], І.С. Кон [8; 9], Г.С. Костюк [10], Л.З. Сердюк [15], В.В. Столін [16] та інші).

У психологічній літературі саморегуляція розглядається як функціональне вираження тих внутрішніх умов, що визначають ефект

зовнішніх, передусім соціальних впливів, завдяки яким особистості притаманна властивість самоактивності. М.Й. Боришевський розглядав саморегуляцію поведінки як здатність самостійно забезпечувати відповідність власних дій та вчинків прийнятій програмі, певним принципам, нормам, правилам, що у процесі саморегулювання є еталонами, ціннісними орієнтирами.

К.О. Абульханова-Славська розмежовує поняття саморегуляції та регуляції. Так, автор зазначає, що регуляція, на відміну від саморегуляції, означає створення специфічно психологічних режимів діяльності залежно від стратегії і тактики її здійснення суб'єктом, а саморегуляція базується на принципі централізованої регуляції психіки суб'єктом [1].

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в розгляді проблеми становлення процесу самореалізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ціннісно-смісловий аспект, що представлений у працях Д.О. Леонтьєва, [11], К.В. Шорохової [19], І.І. Чеснокової [18], розглядає регулятивну роль таких факторів, як спосіб життя, норми, ритуали, цінності, ціннісні орієнтації, ідеали, інтереси та їх вплив на характер регулювання й вибір стилю поведінки в соціумі.

За Д.О. Леонтьєвим, цінність як еталон належної поведінки, вироблений суспіль-

ною свідомістю, має три форми репрезентації. По-перше, цінність постає як суспільний ідеал – узагальнене уявлення про досконалість у різних сферах суспільного життя; по-друге, цінність має предметне втілення у вигляді витворів матеріальної і духовної культури або людських вчинків, що віддзеркалюють певні ціннісні ідеали (етичні, естетичні, політичні, правові); по-третє, мотиваційні структури особистості і насамперед особистісні цінності, що є внутрішніми носіями соціальної регуляції, закоріненими в структурі особистості.

У дослідженні ми використовуємо постнекласичний метод, який передбачає дослідження існування суб'єкта, що пізнає світ вибірково, керуючись своїми ціннісними перевагами. Отже, пізнаючи, діючи людина перетворює не лише світ, але й себе. Пізнання і виникнення цінностей неможливе без змін суб'єкта: перетворення себе відкриває йому інші погляди на світ, а будь-яке пізнання ґрунтується на самопізнанні.

Цінність категорії суб'єкта полягає в деяких основних аспектах. По-перше, категорія суб'єкта дає змогу вивчати людину цілісно, по-друге, вона об'єднує окремі аспекти вивчення індивідуальності в єдину інтегративну структуру, по-третє, вона дає змогу вивчати поведінку, діяльність, свідомість як опосередковані внутрішнім світом людини, її суб'єктивними виборами і перевагами, її активним втручанням в побудову моделі цього світу.

К.О. Абульханова-Славська пропонує критерії особистості, яка виступає як суб'єкт. Першим критерієм автор висуває здатність особистості до організації власного життя, життєвих етапів і регуляції об'єктивно наявних життєвих обставин. Другий критерій полягає у можливості особистості як суб'єкта розробляти свої способи розв'язку постійно виникаючих протиріч між нормативними вимогами і індивідуальними особливостями і домаганнями особистості. Третій критерій особистості як суб'єкта полягає в оптимальному використанні психічних, особистісних, професійних та інших можливостей для вирішення життєвих завдань. Четвертий критерій визначає особистість як суб'єкта життя, постійно спрямованого на самовдосконалення, досягнення ідеалу. П'ятий критерій – суб'єктом буде таке удосконалення особистості, яка прагне до автентичності. Автентичне життя – це вибір стратегії, яка виявляється у свідомості суб'єкта як Я-концепція [1].

Самореалізація передбачає наявність у індивіда інформації про самого себе, що складає образ Я. Сучасна психологія розглядає цю проблему в єдності трьох аспектів: іден-

тичність (самість), «Его» (суб'єктність) і образ «Я». Як зазначає І.С. Кон, всі ці аспекти взаємопов'язані і передбачають один одного. Ідентичність психіки, поведінки індивіда неможлива без якоїсь єдиної регулятивної основи, яка, в свою чергу, вимагає самосвідомості. «Его» як регулятивний механізм передбачає наступність психічної діяльності і наявність інформації про самого себе. Образ «Я» немов добудовує ідентичність і суб'єктність особистості і водночас корегує її поведінку. І далі І.С. Кон продовжує: «При вивченні ідентичності центральне місце посідає питання, від чого залежить єдність і послідовність поведінки та психічних процесів індивіда і яка їх вага в різних контекстах та ситуаціях і на різних етапах його життєвого шляху, тобто об'єктивна діалектика стійкості і мінливості особистості. При вивченні «Его» увага концентрується на процесах і механізмах свідомої регуляції поведінки, на співвідношенні свідомої внутрішньої мотивації особистості, з одного боку, та впливу зовнішнього середовища і неусвідомлюваних емоційних реакцій, з іншого боку; сила «Я» у цьому контексті вимірюється ступенем його свідомої саморегуляції. Нарешті, при вивченні «образу Я» увагу привертають конкретні процеси і механізми самосвідомості, ступінь адекватності самооцінок, структура і динаміка «образу Я», його роль і значення в загальному балансі психічної діяльності особистості» [8, с. 10].

В структурі самосвідомості В.С. Мерліна [12] виокремлюються чотири компоненти: усвідомлення тотожності (відмінність себе від всього світу); усвідомлення «Я» як активного начала, суб'єкта діяльності; усвідомлення своїх психічних якостей; соціально-моральна самооцінка. В цій концепції всі компоненти можуть бути представлені як прямі чи опосередковані похідні від ідентифікації і відокремлення.

У психологічних роботах [4; 5; 13] ідентифікація особистості розглядається як прагнення до досягнення тотожності з соціальним середовищем, до спілкування і одночасно до відокремленості («бути як інші», «бути з іншими», «бути для інших» і «бути самим собою». Відокремленість же розглядається як базове поняття самовдосконалення особистості. Передумовою соціального відокремлення людини є її здатність до «розриву» (С.Л. Рубінштейн) «Я» і «не-Я», що ґрунтується на функціонуванні «Я – рефлексуючого» [13]. С.Л. Рубінштейн зазначає, що саме рефлексивне ставлення людини до життя, до самої себе визначає і поведінку суб'єкта та ступінь його свободи.

Соціальна психологія досліджує образ Я з позиції соціальних настановлень, які



передбачають три взаємопов'язаних компоненти: когнітивний (пізнавальний) – відповідні уявлення про об'єкт; афективний (емоційний) – позитивні чи негативні почуття до об'єкта; поведінковий – готовність до відповідних дій відносно об'єкта. Соціальні настановлення полегшують пристосування особистості до середовища (настановлення закріплюють те, що сприяє задоволенню потреб суб'єкта), пізнання (настановлення систематизують попередній досвід взаємодії суб'єкта з об'єктом), самореалізацію (стійка система соціальних настановлень – необхідна передумова творчої активності особистості, самовиховання тощо) і психологічний самозахист (наявність відповідної системи настановлень дає змогу індивіду ухилитися від усвідомлення таких аспектів дійсності, які могли б похитнути стійкість його особистості).

Проблема регуляції, саморегуляції і прогнозування соціальної поведінки особистості розглядалась у роботі В.О. Ядова [14]. Згідно з його диспозиційною теорією особистості окремі настановлення не існують у особистості самі собою, а складаються у відповідну ієрархічну систему диспозицій. Перший, нижчий, рівень складають елементарні настановлення, які формуються на основі вітальних (життєвих) потреб у найпростіших ситуаціях. Такі настановлення – не що інше, як закріплена попереднім досвідом готовність до дії і є неусвідомленими. Другий рівень диспозиційної структури – система соціальних настановлень, які включають в себе всі три основні компоненти (когнітивний, емоційний і поведінковий) і формуються у людини на основі оцінки окремих соціальних об'єктів і ситуацій (або їх властивостей). Третій рівень – базові соціальні настановлення, які визначають загальну спрямованість активності особистості. Нарешті, четвертий, найвищий, рівень мотиваційної ієрархії утворює система ціннісних орієнтацій на цілі життєдіяльності і засоби досягнення цих цілей, що детерміновані загальними соціальними умовами життя конкретного індивіда. Розуміння образу Я як соціальних настановлень дає змогу уявити його структуру, де складовими є когнітивні, емоційні і поведінкові ознаки, які взаємодіють між собою.

В структурі самосвідомості і Я-концепції, як уже згадувалось раніше, виокремлюються три компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий. І.І. Чеснокова зазначає, що це не статичні, а внутрішні процеси. «В реальній життєдіяльності особистості самосвідомість виявляється у нерозривній єдності своїх окремих внутрішніх процесів: самопізнання, емоційно-цінніс-

ного ставлення до себе і саморегуляції поведінки у найрізноманітніших формах взаємодії людей в суспільстві» [18, с. 89–90].

Зупинимось на кожному з цих процесів. Когнітивна складова – ця складова фіксує знання людини про саму себе і є самопізнанням як початкової ланки і основою існування самосвідомості. За І.І. Чесноковою, слід розглядати два рівні самопізнання. На першому рівні суб'єкт співвідносить себе з іншими. Основними внутрішніми прийомами самопізнання є самосприйняття і самоспостереження. Загалом формуються деякі відносно стійкі уявлення про своє Я, але ще відсутнє цілісне розуміння себе, своєї сутності.

Провідними внутрішніми прийомами другого рівня є самоаналіз і самоусвідомлення. Через самопізнання людина приходить до відповідного розуміння себе, тобто результатом цього процесу є цілісний Я-образ. Процес самопізнання не є рівномірним, позбавленим протиріч. Головна складність полягає в тому, що суб'єкт пізнання і об'єкт злиті, тому виникає загроза суб'єктивізму. У деяких випадках відбувається умисне спотворення фактів відносно власної думки про себе, тенденційне їх тлумачення з метою уникнення внутрішнього дискомфорту.

Емоційно-ціннісна складова. Знання про себе стають необхідним матеріалом, на основі якого відбувається процес самооцінки. Самооцінювання – це співставлення Я або окремих його сторін з власною системою цінностей, з особистими можливостями, нормами, стандартами тощо. Як у сфері самопізнання спостерігається рух знання про себе від окремих ситуативних і непевних образів до більш-менш стійких уявлень про себе, так і в оцінній підструктурі виявляється та ж сама інтегративна тенденція розвитку. Із багатьох окремих самооцінок особистості, її власних дій, вчинків, які виявляються у різних ситуаціях і при взаємодії з різними людьми, формується більш-менш узагальнена, стійка, цілісна самооцінка. Окремі самооцінки, структуруючись у єдину цілісну самооцінку, взаємодіють між собою, зумовлюючи ту чи іншу побудову загальної оцінки себе. Від самооцінки залежить емоційне ставлення до себе, яке виявляється у формі різних почуттів і емоційних станів: почуття гордості, радості, смутку тощо.

Поведінкова складова полягає у внутрішніх діях саморегуляції і самоконтролю, у потенційній поведінковій реакції, яка може бути викликана образом-Я, самооцінкою і емоційним ставленням до себе. Регулююча роль самосвідомості полягає в тому, що вона спрямована на розвиток власної особистості. Саморегуляція – така форма ре-

гуляції поведінки, яка передбачає момент включення у поведінковий акт, починаючи від його мотиваційних компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки – результатів самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе. Специфіка саморегулювання як особливого компонента самосвідомості залежить від включення в нього волі і самоконтролю. Саморегуляція в системі «Я та інші» спрямована на адаптацію особи до інших людей і інших соціальних груп. Саморегуляція в системі «Я і Я» виявляється у свідомій роботі особистості над собою, коли ставиться мета що-небудь змінити, розвинути, удосконалити в собі.

Самореалізація особистості залежить від її індивідуальних особливостей, від її ставлення до свого внутрішнього світу, від міри розвиненості потреби в рефлексії, від глибини інтенсивності процесу пізнання себе тощо. Дослідження особистості неможливе без вивчення феномена самореалізації, яка трактується як прагнення людини отримати підтвердження про власну цінність завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою Я і об'єктами, що мають цінність у суспільному житті.

Як філософська категорія «цінність» означає, по-перше, позитивну чи негативну значущість будь-якого об'єкта, на відміну від його екзистенційних і якісних характеристик (предметні цінності), по-друге, нормативну наказово-оцінну грань явищ суспільної свідомості (суб'єктивні цінності, або цінність свідомості). До предметних цінностей відносять, наприклад, споживчу вартість продуктів праці, культурне надбання минулого, корисний ефект чи теоретичне значення наукової істини тощо. До цінностей свідомості відносять суспільні настановлення і оцінки, імперативи і заборони, цілі і проекти, що виражаються у формі нормативних уявлень (про добро і зло, справедливість, прекрасне і потворне, про смисл і призначення людини, ідеали, норми, принципи, дії тощо). Предметні цінності і цінності свідомості – два полюси ставлення людини до світу. Перші виступають як його об'єкти, взяті лише в їх суб'єктивно-психологічному, афективно-вольовому визначенні, у вигляді спрямувань, шанування, ставлення або засудження, а другі – як вираз того ставлення з боку суб'єкта, у якому інтереси і потреби перекладені мовою ідеального, мисленнєвого і уявного. Предметні цінності є об'єктами оцінки і припису, а суб'єктивні – способом і критерієм цих оцінок [7, с. 4].

Цінність є багатогранним утворенням в результаті суб'єкт-об'єктних відносин.

З дефініцією «цінність» нерозривно пов'язане поняття «ціннісні орієнтації». Ціннісні орієнтації – це феномен, що відображає позитивну чи негативну значущість для особистості предметів або явищ соціальної дійсності. Особливого значення набуває зв'язок ціннісних орієнтацій зі спрямованістю особистості, яка характеризує останню з точки зору її соціальної і моральної зрілості. Зміст спрямованості – це насамперед детермінуюче, соціально зумовлене ставлення до діяльності. Саме через спрямованість і можливе реальне виявлення ціннісних орієнтацій дитини (Б.Г. Ананьев [2], М.Й. Боришевський [4], С.Л. Рубінштейн [13]). Зокрема, С.Л. Рубінштейн підкреслював: «Наявність цінностей є віддзеркалення небайдужості людини до навколишнього світу, що впливає із значущості різних сторін, аспектів світу для людини, для її життя» [13, с. 366].

Система ціннісних орієнтацій індивідуальна для кожної особистості. Сформованість особистості можна оцінювати залежно від того, як у її свідомості диференціюються ті чи інші цінності, наскільки змістовні ціннісні орієнтації, що притаманні конкретному періоду в житті особистості, відповідають інтересам суспільства.

Н.Є. Харламенкова зазначає: «Будь-яка цінність є особливою психічною реальністю, у якій передано відповідне ставлення людини до деяких аспектів буття (зовнішнього і внутрішнього) порівняно з іншими його гранями. Метою цього процесу є необхідність структурування світу, оволодіння ним і привласнення його» [17, с. 83].

Усвідомлення і прийняття власної значущості відбувається завдяки проєкції Я на іншу цінність, порівняння з нею і інтеграцію результату цього порівняння з Я. Цінність, з якою відбувається порівняння, називається засобом самореалізації. Цінність Я як предмет самореалізації особистості відноситься до так званих суб'єктивних цінностей або цінностей свідомості.

Сутність цінності Я полягає у здатності людини оволодівати власним внутрішнім світом шляхом його структурування за критерієм значущості і залежності від можливостей середовища, які вона надає для апробації ступеня цієї цінності. Самореалізуючись, особистість намагається підвищувати рівень домагань залежно від рівня її реальних досягнень. Самореалізація є тією цінністю, що характеризує життєву спрямованість на досягнення вершин у різних сферах буття. Вона має забезпечувати розв'язання життєвих завдань, а саме: 1) погодження особистісних потреб, здібностей з вимогами діяльності (середо-



вища); 2) побудова життя відповідно до власних цілей і цінностей; 3) постійне прагнення до досконалості через протиріччя. Досконала особистість починає керуватись не власними психічними якостями, а виходячи зі свого ставлення до життя, яке визначається її цінностями та метою.

Розглядаючи образ Я з позиції соціальних настановлень, яка передбачає три взаємопов'язаних компоненти: когнітивний (знання про себе, свої можливості, Я-концепція); емоційно-оцінний (самооцінка можливостей, прийняття чи неприйняття себе); поведінковий (готовність і здатність діяти заради мети), ми вважаємо, що у процесі самореалізації особистість актуалізує лише ті цінності, які відіграють у її житті важливу роль. Саме завдяки цьому вона формує індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, від яких залежить динаміка її самореалізації. На базі ціннісних орієнтацій формується мотивація особистості, на яку позитивно впливає наявність вибору і свобода його здійснення. Індивід завжди мотивований і здійснює вибір між альтернативними формами поведінки. Також на цей вибір впливають цінності самореалізації, які відображають внутрішню потребу людини до самозмін. Можна говорити, що цінності є підставою для самовдосконалення і факторами саморегуляції особистості. В той же час ціннісний компонент може обмежувати життєві домагання, якщо це необхідно для реалізації найбільш значущих для особистості життєвих цілей.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, аналіз проблеми приводить до висновку про багатоаспектність цього феномена і багатозначність його визначень. Ми застосували метод постнекласичного підходу до процесу самореалізації особистості, який трактується як усвідомлена діяльність людини, що спрямована на розроблення, удосконалення чи зміну власних якостей відповідно до соціальних і індивідуальних цінностей, орієнтацій, інтересів, цілей, що формуються під впливом умов життя. Самореалізація особистості залежить від її власної активності, яка сприяє самотворенню і самоствердженню цінності Я. Необхідною умовою розвитку цього процесу є тісний взаємозв'язок змістових

характеристик його цілей з актуальними цінностями суспільства, які фактично виступають регуляторами міжіндивідуальних взаємин.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Личностные типы мышления / К.А. Абульханова-Славская // Когнитивная психология. – М. : Наука, 1986. – С. 154–178.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев – Л. : ЛГУ, 1968. – 338 с.
3. Бодалев А.А. Психология о личности / А.А. Бодалев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 188 с.
4. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності : [монографія] / М.Й. Боришевський – К. : Академвидав, 2010. – 416 с.
5. Боришевський М.Й. Духовні цінності в становленні особистості громадянина / М.Й. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 1. – С. 144–150.
6. Выготский Л.С. Сознание как проблема психологии поведения / Л.С. Выготский // Собр. соч. : в 6 т. – М. : Педагогика, 1982–. – Т. 1. – 1982. – С. 50–52.
7. Дробницкий О.Г. Понятие о морали / О.Г. Дробницкий. – М. : Наука, 1974. – 387 с.
8. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
9. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М. : Политиздат, 1978. – 367 с.
10. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк ; за ред. Л.М. Проколенко. – К. : Рад. шк., 1989. – 608 с.
11. Леонтьев Д.А. Структурная организация смысловой сферы личности : автореф. дисс. ... канд. психол. наук / Д.А. Леонтьев. – М. : 1988. – 23 с.
12. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. – М. : Педагогика, 1986. – 254 с.
13. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн ; отв. ред. Е.В. Шорохова. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с.
14. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979. – 264 с.
15. Сердюк Л.З. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді / Л.З. Сердюк // Освіта регіону. – 2012. – № 2. – С. 311–317.
16. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М. : Изд-во МГУ, 1983. – 286 с.
17. Харламенкова Н.Е. Самоутверждение подростка / Н.Е. Харламенкова. – М. : Наука, 2007. – 384 с.
18. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М. : Наука, 1977. – 144 с.
19. Шорохова Е.В. Проблемы «Я» и самосознание / Е.В. Шорохова. – М. : Наука, 1968. – 198 с.

УДК 159.9.019.У:159.942

АКТИВІЗАЦІЯ РОБОТИ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ЩОДО ОБ'ЄКТИВНОСТІ ТА СВОЄЧАСНОСТІ ВИСВІТЛЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Потапчук Н.Д., к. психол. н.,
старший науковий співробітник науково-дослідного відділу
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького

У статті розглядається проблема надання об'єктивної та своєчасної інформації про надзвичайні ситуації засобами масової інформації. Розглянуто поняття «активізація роботи засобів масової інформації щодо протидії виникненню та поширенню чуток в умовах надзвичайної ситуації»; визначено напрями співпраці представників Центру пропаганди Головного управління МНС України в області з органами державної влади у створенні та наданні інформаційних повідомлень для населення про надзвичайні ситуації в засобах масової інформації.

Ключові слова: активізація діяльності, засоби масової інформації, чулки, надзвичайні ситуації, органи державної влади.

В статье рассматривается проблема предоставления объективной и своевременной информации о чрезвычайных ситуациях средствами массовой информации. Рассмотрено понятие «активизация работы средств массовой информации по противодействию возникновению и распространению слухов в условиях чрезвычайной ситуации»; определены направления сотрудничества представителей Центра пропаганды Главного управления МЧС Украины в области с органами государственной власти в создании и предоставлении информационных сообщений для населения о чрезвычайных ситуациях в средствах массовой информации.

Ключевые слова: активизация деятельности, средства массовой информации, слухи, чрезвычайные ситуации, органы государственной власти.

Potapchuk N.D. REVITALIZATION OF THE WORK OF MEDIA OBJECTIVITY AND TIMELINESS OF INFORMATION COVERAGE IN EMERGENCY SITUATIONS

The article considers the problem of providing objective and timely information about the emergency situation by the media. It was considered the concept of «revitalization of the work of the media in countering the emergence and spread of rumors in emergency situations»; identified areas of cooperation of representatives of the Center of promotion of head Department Ministry of emergency situations of Ukraine in the field with the public authorities in the creation and delivery of information messages to the population about emergency situations in mass media.

Key words: revitalization, media, rumors, emergency, public authorities.

Постановка проблеми. Засоби масової інформації, формуючи певну громадську думку, здійснюють значний вплив на свідомість та поведінку людей, змінюють і саму людину: її менталітет, ціннісні орієнтації, а також звичаї та мораль суспільства. В останні роки роль засобів масової інформації (далі – ЗМІ) в суспільному житті невпинно зростає, адже завдяки ним населення не тільки отримує необхідну інформацію про ту чи іншу подію, але й формує певне уявлення про неї. ЗМІ також виступають як важливий чинник соціального управління в умовах надзвичайної ситуації (далі – НС), формування культури сучасної особистості, що обумовлює необхідність як розуміння, так і знання компенсаторних ресурсів ЗМІ. Під компенсаторним ресурсом розуміється властивість ЗМІ надавати позитивний вплив на психоемоційний та фізичний стан людей, що потрапили в зону НС. Саме

завдяки ЗМІ будь-яка НС отримує інформаційно-комунікативний резонанс, який або посилює катастрофічність її наслідків, або допомагає вберегтися від депресії, апатії, тобто здійснює свого роду психотерапію соціальної сфери.

Інформація про НС, як правило, домінує над висвітленням інших подій повсякденного життя, що виражається у зростанні обсягів повідомлень про неї в інформаційному просторі. Надмірна присутність такого роду інформації формує ефект звикання масової свідомості до катастроф, їх неминучості, що, як наслідок, приводить до появи пасивної поведінки людей навіть за таких НС, як пожежа чи повінь. У результаті в суспільстві формується поверхневе сприйняття НС. Виникає протиріччя між зростанням стресогенних чинників для масової свідомості, обумовлених збільшенням масштабів НС, та зниженням компенсаторних можливо-



стей ЗМІ, які забезпечують достатній рівень його стабільності. Відсутність рівноваги між реальним рівнем небезпеки НС та характером її відображення в інформаційному просторі приводить до того, що громадяни потрапляють під подвійний психологічний прес: самої ситуації та її відображення в мас-медіа. При цьому ЗМІ як регулятор суспільного життя не тільки не сприяють соціально-психологічній стабільності суспільства в момент НС, але й не виконують однієї з головних своїх функцій – психокорекції масової свідомості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження інформації як чинника, що моделює психологічну реальність, у тому числі отриману в результаті пристосування індивіда до НС, розкрито в працях Г. Чернякова, Г. Йонаса, П. Сидоренко. Проблему діяльності ЗМІ в умовах НС розглядають такі зарубіжні та вітчизняні науковці, як Р. Берон, О. Волянська, В. Голіна, Б. Головін, В. Гончаренко, О. Гордякова, І. Даньшин, А. Долгова, О. Дроздов, П. Киричок, Д. Майерс, О. Михайленко, М. Назаров, В. Пушкарь, Д. Річардсон, М. Семчик, Д. Срібняк, К. Тарасов, А. Тузов, І. Туркевич, В. Шакун. Ролі ЗМІ у виникненні та поширенні чуток серед населення в умовах НС присвячені праці В. Латинова, Г. Почепцова, О. Тімченка, В. Христенка та інших авторів. Попри інтенсивне вивчення впливу ЗМІ на поведінку та психічний стан людей питання активізації їх діяльності щодо об'єктивності та своєчасності висвітлення інформації в умовах НС залишаються малодослідженими.

Постановка завдання. На основі вищевикладеного матеріалу можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у вивченні напрямів активізації роботи ЗМІ щодо об'єктивності та своєчасності висвітлення інформації в умовах НС.

Виклад основного матеріалу дослідження. У літературних джерелах важливій ролі ЗМІ в умовах НС приділено досить мало уваги. Так, в журналістиці акцент робиться на етичну сторону надання інформації, а в психології досліджується ступінь інформаційного впливу на психічний стан людини. Проте майже не розробленими залишаються можливості, алгоритми діяльності ЗМІ, якісні та кількісні параметри інформації, її соціально-психологічна і політична спрямованість, а значить, і специфіка управління інформацією в умовах НС.

Слід зазначити, що науковці по-різному розглядають проблему активізації діяльності ЗМІ у наданні об'єктивної та своєчасної інформації про НС. Проте перш ніж розглянути цю проблему в наукових джерелах, необхідно визначити самі поняття «засоби

масової інформації» та «активізація». Так, в Законі України «Про інформацію» зазначається, що ЗМІ – це засоби, що призначені для публічного поширення друкованої або аудіовізуальної інформації [5]. В сучасному тлумачному психологічному словнику активізація розглядається як посилення, пошквалення діяльності, активності; перехід до більш рухливого стану, до рішучих дій [9, с. 11].

З огляду на це дослідник А. Назаретян [2, с. 58] для ефективної роботи ЗМІ в надзвичайних умовах рекомендує створення середовища, стійкого до поширення чуток, та надає такі рекомендації:

- забезпечення високої оперативності та систематичності офіційних повідомлень, що передбачає високе значення показника кількості офіційних повідомлень, які не суперечать один одному;
- надання високої достовірності повідомленням для збереження необхідної довіри до їх джерела;
- налагодження систематичного зворотного зв'язку між джерелом повідомлення та аудиторією для своєчасного та по можливості випереджального реагування на динаміку інтересу до теми повідомлення;
- створення оптимальної емоційної життєдіяльності населення в умовах НС.

Л. Орбан-Лембрик [3] вважає, що чим більше ЗМІ приділяють увагу повідомленню, тим численнішому перекрученню воно піддається в чутках. В умовах НС чулки виконують функції тих логіко-інформаційних інструментів, що допомагають індивідам та соціальним групам долати високий ступінь невизначеності ситуації, в якій вони опинилися.

В контексті нашого дослідження виникає необхідність розгляду поняття «чулки». На думку А. Петровського та М. Ярошевського [7], чулки є специфічним видом неформальної міжособистісної комунікації, в процесі якої інформація, що до певної міри відображає деякі реальні чи вигадані події, стає надбанням широкої дифузної аудиторії.

Дослідник проблеми нейтралізації чуток в осередку надзвичайної ситуації В. Христенко [8] зазначає, що існує стійка закономірність зменшення вірогідності інформації залежно від кількості передавальних ланок. За результатами проведених ним досліджень було з'ясовано, що при збільшенні посередників в передачі інформації достовірність її зменшується, а загальний обсяг збільшується. Науковець стверджує, що ступінь перекручування інформації прямо пропорційний кількості передавальних ланок і залежить від життєвого досвіду та приналежності «передавальних ланок» до одного соціального прошарку. На прак-

тиці виявляється, що інформація значно спотворюється, якщо «передавальних ланок» більше трьох і вони належать різним соціальним верствам. Тому для отримання громадськістю достовірної та своєчасної інформації про НС та хід ліквідації її наслідків дослідники [8] рекомендують, щоб всі ключові офіційні повідомлення проходили психологічну експертизу (оцінку достовірності та своєчасності інформації, а також можливості її ймовірного впливу на психічну діяльність читачів чи слухачів).

Отже, сутнісна характеристика усіх наведених вище понять дає змогу дійти висновку, що *активізація роботи ЗМІ щодо протидії виникненню та поширенню чуток в умовах НС* є посиленням діяльності та активності ЗМІ в поширенні своєчасної та об'єктивної друкованої або аудіовізуальної інформації серед населення про НС і хід ліквідації її наслідків.

У наш час надання правдивої та своєчасної інформації про ситуацію можна зробити тільки завдяки швидким, рішучим і компетентним діям з управління поширенням інформації про НС. Тобто при виникненні НС держава повинна оперативного включитися в процес формування каналів розповсюдження інформації про НС і зробити все для того, щоб поширювана інформація сприяла найбільш оптимальній поведінці людей, які в цьому випадку поділяються на три великі групи: населення територій, яке безпосередньо опинилося в зоні НС; решта населення країни; міжнародна громадськість, а також глави держав і урядів зарубіжних країн.

Для кожної з цих груп існує своє специфічне джерело інформації. Так, для населення територій, яке безпосередньо опинилося в зоні лиха, таким джерелом є власні спостереження та усні повідомлення очевидців. Решта населення країни, яке не охоплено кризовою ситуацією, жадібно слухає чутки. А глави іноземних держав і урядів користуються розвідувальною інформацією. Проте, оскільки при розвитку кризи важлива саме оперативна інформація, причому найчастіше рахунок йде не на години, а на хвилини, то ЗМІ, у розпорядженні яких є сучасні канали передачі інформації, отримують значну перевагу серед усіх інших джерел.

На жаль, часто ЗМІ прагнуть задовольнити попит аудиторії, тому в умовах НС виявляють готовність розповсюдити практично будь-яку інформацію про неї. Інакше кажучи, помітно знижується критичність журналістів і редакторів по відношенню до поширюваної ними інформації. Через це державні органи влади повинні оперативного

поширювати інформацію про НС, і робити це треба не тільки тому, що таким чином можна швидко та ефективно керувати процесом прийняття рішень великою кількістю людей, але й тому, що такого роду інформація все одно буде поширюватися. Тобто питання не в тому, чи буде поширена інформація про НС через ЗМІ, а в тому, хто і як поширить через ЗМІ інформацію про НС. Тому якщо держава не проявить ініціативу і не стане джерелом такого роду інформації, то відомості про НС будуть надходити з випадкових і некомпетентних джерел з усіма відповідними наслідками для масової свідомості та громадської думки. При цьому, форма подання стресогенної інформації в умовах НС повинна відповідати низці умов, що забезпечують мінімальний рівень захисту населення від поширення чуток: конструктивне уявлення проблеми (люди знаходяться в стані активного опору), аналіз можливих способів подолання труднощів, інформування про хід вирішення проблеми, надання психологічної підтримки постраждалим та учасникам рятувальної операції (демонстрація соціального схвалення і допомоги) [1].

Дослідник М. Клушина [1] наголошує на тому, що для протидії розповсюдженню чуток при настанні НС інформація повинна бути: по-перше, *оперативною*, тобто своєчасно доводиться до населення; по-друге, *відкритою та достовірною*, оскільки створення невірних уявлень про ризики, приховування або заперечення фактів, їх замовчування принесе тільки шкоду; по-третє, *чіткою*, тобто має надаватися так, щоб її зрозуміла цільова аудиторія (однак це не повинно завдавати шкоди фактичній точності або повноті інформації); по-четверте, *безперервною*, бо якщо інформація не оновлюється регулярно, то вона забувається; по-п'яте, *об'єктивною та своєчасною*.

Проте однією з найголовніших проблем на сьогоднішній день в Україні є відсутність виписаних (формалізованих) процедур інформаційного реагування на НС (принаймні таких, що відповідають сучасному стану розвитку інформаційного простору). Це часто призводить до загрозливої ситуації, коли інформаційне реагування здійснюється із запізненням та не узгоджене між основними постачальниками інформації з боку органів державної влади. В свою чергу, відсутність інформації або її нестача сприяє не тільки виникненню чуток, але й появі паніки серед населення.

Досить часто представники штабу з ліквідації наслідків НС не спілкуються з журналістами або повідомляють інформацію в такому вигляді, що вона сама стає чуточкою.



А журналісти, в свою чергу, в пошуках «гарячого» матеріалу намагаються отримати інформацію від рядових рятувальників під час безпосереднього ведення аварійно-рятувальних робіт. У цьому випадку рятувальник може не встигнути переключитися зі своєї роботи та, не замислюючись про наслідки, видати таку інформацію, яку згодом журналісти будуть використовувати як головну при висвітленні подій.

Варто зауважити, що обов'язок надання об'єктивної та своєчасної інформації про НС покладається на Центр пропаганди Головного управління МНС України в області. Згідно з Положенням про його діяльність [6] Центр надає офіційну інформацію про роботу Головного управління і взаємодіє з вітчизняними та зарубіжними ЗМІ, державними і громадськими організаціями, комерційними організаціями, творчими спілками, трудовими колективами і населенням, через відповідні структурні підрозділи взаємодіє з місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, обласними, міськими та районними відомствами. Основними завданнями діяльності Центру [6] є:

1) здійснення єдиної інформаційної політики, координація роботи структур та підрозділів в області з питань забезпечення пожежної, техногенної безпеки та безпечної життєдіяльності населення, а також підтримки зв'язків з громадськістю;

2) оперативне інформування мешканців області та населення держави про пожежі та інші надзвичайні події, що сталися в області, а також в Україні та поза її межами; реагування на інформаційні запити населення щодо надання відповідної інформації;

3) формування суспільної громадської думки в напрямі зміцнення законності, дотримання вимог законодавчих і нормативно-правових актів, підвищення рівня інформованості населення з питань безпечної життєдіяльності;

4) забезпечення інформаційного наповнення та оновлення веб-сайту Головного управління;

5) вивчення, узагальнення, поширення вітчизняного і закордонного досвіду проведення інформаційно-роз'яснювальної роботи відповідного напрямку;

6) організація розробки, виготовлення і поширення видавничо-друкарської, сувенірної, іграшкової продукції, що популяризує службу та мають профілактичну спрямованість на попередження надзвичайних ситуацій різного виду.

До основних функцій роботи Центру належать:

1) поширення та зміцнення зв'язків зі ЗМІ, надання організаційної та методичної допомоги відомчій пресі;

2) створення та реалізація тематичних медіа-планів та проектів, оприлюднення в пресі та на каналах телебачення і радіомовлення інформаційних матеріалів, підготовки Головним управлінням;

3) здійснення моніторингу висвітлення в ЗМІ діяльності Головного управління, оперативне реагування на критичні публікації, виступи, повідомлення тощо;

4) підготовка та проведення семінарів, нарад з відповідальними за зв'язки зі ЗМІ та громадськістю у районних підрозділах із залученням представників засобів масової інформації з актуальних питань діяльності Головного управління;

5) організація і проведення прес-конференцій, брифінгів, тематичних зустрічей з журналістами, розповсюдження інформаційних матеріалів, проведення акредитацій журналістів;

6) організація проведення спільно зі ЗМІ рейдових перевірок з висвітлення стану пожежної, техногенної безпеки, безпечної життєдіяльності населення відповідно до порядку взаємодії, визначеному МНС України;

7) підготовка тематичних публікацій, теле- та радіопередач з проблемних питань служби щодо забезпечення безпечної життєдіяльності населення в області та державі в цілому;

8) підготовка інформаційно-аналітичних оглядів, публікацій про роботу органів та підрозділів МНС в області;

9) підготовка пропозиції щодо виготовлення рекламно-інформаційної продукції, наочних матеріалів, літератури з безпечної життєдіяльності; розгляд і рецензування сценаріїв кіно-, відеофільмів, п'єс, спектаклів, рукописів книг відповідної тематики;

10) взаємодія з місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, із журналістським активом, членами творчих спілок з метою залучення та використання їх можливостей у проведенні інформаційно-роз'яснювальної роботи, постійного інформування населення про стан пожежної та техногенної безпеки в області й висвітлення діяльності органів та підрозділів МНС в регіоні;

11) вивчення громадської думки про діяльність органів та підрозділів МНС в області, аналіз і розробка рекомендацій та пропозицій щодо її вдосконалення, спрямованих на підвищення рівня правової обізнаності населення з питань безпечної життєдіяльності та авторитету підрозділів МНС [6].

Як бачимо, порядок співпраці Центру пропаганди Головного управління МНС України в області із представниками ЗМІ з надання інформації про НС досить чітко прописаний у керівних документах. На жаль, це ще не гарантує запобігання появи і поширення чуток як серед самих журналістів, так і серед населення. І причина цього полягає у психології людей, в їх моральних та психологічних якостях.

З огляду на вищезазначене можемо констатувати, що для того, щоб інформація в ЗМІ склала основу громадської думки, представники Центру пропаганди Головного управління МНС України в області спільно з органами державної влади в регіоні, що опинився в зоні лиха, повинні: *по-перше*, типізувати інформаційні повідомлення, тобто спростити складно виражені думки до такої форми, яка б дала змогу їх без зайвих зусиль запам'ятати, повторити, обговорити, порівняти з уже наявними в масовій свідомості формулами та зразками висловлювань, зіставити їх зі штампами і стереотипами масової свідомості; *по-друге*, здійснити декілька повторів інформаційних повідомлень в ЗМІ. Це дасть можливість з достатньою вірогідністю гарантувати, що внесені повідомлення будуть поширені серед населення за допомогою ЗМІ, типізовані та засвоєні масовою свідомістю.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, аналіз роботи ЗМІ в умовах НС дає змогу зробити висновки про те, що активізація діяльності ЗМІ щодо надання своєчасної та об'єктивної інформації про ситуацію в зоні лиха передбачає оперативне інформування мешканців області та населення держави про надзвичайні події, що сталися в області, а також створення середовища, стійкого до поширення чуток. Під останнім розуміють специфічний вид неформальної міжособистісної комунікації, в процесі якої інформація, що до певної міри відображає деякі реальні чи вигадані події, стає надбанням широкої аудиторії. Для уникнення появи та протидії чуткам представники Центра пропаганди Головного управління МНС України в області спільно з органами державної влади повинні забезпечити типізацію інформаційних повідомлень та здійснити декілька

повторів цих повідомлень в ЗМІ. Це дасть можливість гарантувати, що створені ними повідомлення будуть поширені серед населення, типізовані та засвоєні масовою свідомістю, склавши, таким чином, основу громадської думки.

Перспективними напрямками подальших досліджень означеної проблеми є виявлення можливостей урахування психологічних знань у розвитку законодавчої бази протидії чуткам в умовах надзвичайної ситуації, а також розробка практичних рекомендацій щодо проведення психологічної експертизи офіційних повідомлень про хід та наслідки ліквідації НС.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Клушина Н. Власть, СМИ и общество (стратегии и тактики формирования общественного мнения) / Н. Клушина // Язык СМИ и политика // под ред. Г. Солганика. – М. : Издательство Московского университета, Факультет журналистики МГУ имени М. Ломоносова, 2012. – С. 262–283.
2. Назаретян А. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи : лекции по социальной и политической психологии / А. Назаретян. – СПб. : Питер, 2009. – 192 с.
3. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія : [підручник] : [у 2 кн.] / Л. Орбан-Лембрик. – К. : Либідь, 2006. – Кн. 2 : Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. – 2006. – 560 с.
4. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС : [підручник] / за заг. ред. В. Садкового. – Х. : УЦЗУ, 2009. – 244 с.
5. Про внесення змін до Закону України «Про інформацію» : Закон України від 13 січня 2011 року № 2938-VI // Відомості Верховної Ради України. – 2011. – № 32. – Ст. 313.
6. Про затвердження Примірного положення про Центр пропаганди Головного управління (Управління) МНС України : Наказ МНС України від 15 листопада 2011 року № 1212 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://document.ua/pro-zatverdzhennja-primirnogo-polozhennja-pro-centr-propagan-doc84765.html>.
7. Психологический словарь / под общ. ред. А. Петровского, М. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
8. Христенко В. Психологічні прийоми нейтралізації чуток в осередку надзвичайної ситуації / В. Христенко // Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць. – Вип. 12. – Ч. 2 – Х. : НУЦЗУ, 2012. – С. 143–150.
9. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Шапар. – Х. : Прапор, 2005. – 640 с.



УДК 159.923.2

АРХЕТИПИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ И ИХ АДАПТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В КОНТЕКСТЕ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ГЛУБИННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Сагайдак А.Н., к. психол. н.,
руководитель Ассоциации глубинной психологии «Теурунг»

В статье приводятся исторический обзор исследования феномена архетипических защит личности в рамках различных школ глубинной психологии и современное состояние вопроса.

Ключевые слова: З. Фрейд, К.Г. Юнг, Д. Калшед, сопротивление, карающее суперэго, мазохизм, психотравма, аутентичное эго, архетип, Защитник-Преследователь.

У статті наводяться історичний огляд дослідження феномена архетипічних захистів особистості в межах різних шкіл глибинної психології та сучасний стан питання.

Ключові слова: З. Фрейд, К.Г. Юнг, Д. Калшед, спротив, караюче суперэго, мазохізм, психотравма, аутентичне его, архетип, Захисник-Переслідувач.

Sagaydak A.N. ARCHETYPAL PROTECTION OF PERSONALITY AND ADAPTIVE POTENTIAL IN THE CONTEXT OF THE HISTORY OF DEPTH PSYCHOLOGY

The article provides a historical overview of the study of the phenomenon of archetypal identity protection in the various schools of depth psychology, and state of the art.

Key words: Z. Freud, C.G. Jung, D. Kalshed resistance, punishing superego, masochism, psychological trauma, authentic ego, archetype, Defender-Chaser.

Постановка проблемы. Еще сам основатель глубинной психологии З. Фрейд (уже после разрыва с К.Г. Юнгом) рассматривал феномены защитных архаических фигур психики. Наиболее полно эти его разработки представлены им в поздней концепции «карающего суперэго». Поводом для таких исследований послужил ряд терапевтических случаев, в которых примитивные защиты пациентов оказались нечувствительны к доведению до сознания в процессе анализа. Описание этих защит показывает нам картину достаточно близкую к юнговским тираническим фигурам. Одно из таких примитивных сопротивлений З. Фрейд назвал навязчивым повторением. Первоначально он не мог дать объяснения тому факту, что многие его пациенты ни в рамках анализа, ни в повседневной жизни не могут отказаться от паттернов саморазрушительного поведения. Позднее он соотнес это с систематической ошибкой психики, которая оценивает новые ситуации, исходя из травматического опыта прошлого. Этот случай навязчивого саморазрушительного повторения настолько поразил З. Фрейда, что он связал его с инстинктом смерти. Вот как он говорил об этом в одной из своих работ: «Я пришел к выводу о существовании другого влечения, противоположного инстинкту самосохранения, который поддерживает жизненную субстанцию и создает из нее более обширные объединения. Это влечение направлено на разрушение таких объединений, оно стре-

мится вернуть их в изначальное неорганическое состояние. И так, помимо Эроса, имеется и инстинкт смерти» [5]. Вместе с тем З. Фрейд выделял и другой тип сопротивлений анализу, который он соотносил с карающей функцией суперэго: «Есть лица, очень странно ведущие себя во время аналитической работы. Если им дают надежду и высказывают удовлетворение успехом лечения, они кажутся недовольными и регулярно ухудшают свое состояние <...> их состояние во время лечения ухудшается вместо того, чтобы улучшаться. Они проявляют так называемую негативную терапевтическую реакцию». И далее: «Нет сомнения, что что-то в них противится выздоровлению, что его приближения боятся так, как боятся опасности» [5].

Анализ последних исследований и публикаций. Феномен архетипических защит личности вызывал интерес многих исследователей. И отечественные, и зарубежные ученые посвящали свои работы исследованию этого феномена в рамках школ глубинной психологии, но, несмотря на это, подробного изучения данного вопроса, особенно в связи с современным состоянием проблемы, осуществлено не было.

Постановка задания. На основе вышеизложенного можно сформулировать задание исследования, которое заключается в историческом обзоре изучения феномена архетипических защит личности в рамках различных школ глубинной психологии и

освещении современного состояния вопроса.

Изложение основного материала исследования. Основываясь на достижениях современной глубиной психологии, в частности психологии глубинных трансформаций, мы можем интерпретировать это так, что бессознательный травматический комплекс этих людей активно влияет на эго, препятствуя всяческим изменениям и, соответственно, развитию. Сам З. Фрейд назвал этот бессознательный травматический комплекс «архаичным суперэго». При этом он считал, что действие этого комплекса особенно выражено у личностей с глубоким чувством бессознательной вины, что, в свою очередь, трансформируется в самобичевание и даже аутостигматизацию. Такие по сути своей аутоагрессивные бессознательные тенденции побуждают их повторять поведенческие паттерны, саморазрушительность которых очевидна даже для них самих. З. Фрейд называл это перверсивной тенденцией, исходящей от агрессивного комплекса, который был интернализирован и стал частью суперэго именно в тот период, когда суперэго находилось еще в стадии формирования. Как правило, основу функционирования этого комплекса составляет агрессия ребенка по отношению к родителям, которую он не смог разрядить вовне. «Не находящий себе места» заряд агрессии интернализируется в суперэго и становится его частью. Один из наиболее видных неоянгянцев современности Д. Калшед высказывает мысль о том, что если бы З. Фрейд продолжил эту линию, то, возможно, он бы пришел к созданию теории внутренних объектных отношений и пониманию причин таких «преследующих» внутренних объектов как «внутренний вредитель» Р. Фэйрберна или «плохая грудь» М. Кляйн, лежащим в основе психической травмы [3]. Но хоть этого и не случилось, З. Фрейд в данном случае стоял на позициях метапсихологии, и его идеи о том, что преследующий характер архаичных бессознательных защит основан на непрожитой агрессии, оказались верными и спустя десятки лет нашли свое применение в современной теории психотравмы.

Также З. Фрейд описывал бинарную психическую структуру, один полюс которой является тираническим / опекающим, а другой – невинным и детским. Он объяснял это взаимоотношениями суперэго и эго, а именно строгостью родительских установок, которые всегда находят свое отражение в суперэго. При этом тирания суперэго по степени своего негативизма способна превосходить наихудшие образ-

цы родительского отношения. В работе «Печаль и меланхолия» З. Фрейд приводит некоторые объяснения причин тиранического характера суперэго, а именно: тяжелые формы самоуничужения и аутостигматизации, присущие выраженным интровертам и свойственные меланхоликам, детерминированы амбивалентным отношением к утраченному объекту любви [5]. Такая амбивалентность накладывает отпечаток на весь внутренний мир личности и обуславливается, с одной стороны, идентификацией эго с утраченным объектом любви, а с другой – ненавистью и отвержением объекта. Отсюда следует, что наиболее болезненным аспектом такого рода отношений суперэго и эго является агрессия, первоначально направленная вовне, но благодаря тираническому характеру суперэго перенаправленная на эго, бьет рикошетом по последнему, внося свой вклад в садизм суперэго. Этот своего рода вынужденный мазохизм обусловлен, в свою очередь, предшествующими садистическими отношениями. Однако такое объяснение не было исчерпывающим, поскольку оставляло за своими пределами случаи крайних проявлений агрессии суперэго и особенно навязчивых повторений таких опасных саморазрушительных форм поведения. Создавалось впечатление, как будто эти пациенты действительно одержимы некоей внутренней силой, «перехватывающей» в определенные моменты власть над личностью и телом.

Дальнейшие усилия объяснить садизм суперэго привели к тому, что З. Фрейд связал свою теорию инстинкта смерти с понятием суперэго, результатом чего стала идея о первичном мазохизме эго, усиливающим, в свою очередь, садизм суперэго. Этот первичный мазохизм (Ur-masochismus) детерминирован влечением к смерти таким образом, что те разрушительные порывы, которые не могут быть сублимированы Эросом в гетероагрессию или садизм, остаются внутри личности и сливаются с эротическими влечениями. В итоге, как полагал З. Фрейд, личность начинает получать сексуальное удовольствие от боли, а садизм суперэго и мазохизм эго становятся взаимодополняющими. При этом инициатива принадлежит мазохистическому эго, которое провоцирует суперэго на садистические наказания – источник удовольствия. Так образуется навязчивый паттерн саморазрушительного поведения. В этой модели З. Фрейд не отмечает практически никаких позитивных аспектов суперэго, за исключением того, что суперэго продуцирует модель «эго-идеала». Позд-



нее психоаналитики развили эту идею, подчеркнув позитивный аспект суперэго. Резюмируя вышесказанное, можно отметить, что в психоанализе суперэго трактуется как образующееся вокруг исходных родительских имаго. Впоследствии именно эти имаго воспринимают на себя влияние учителей и других фигур-носителей эго-идеала. Таким образом, позитивный аспект суперэго, коренящийся в бессознательных фантазиях, констеллируется в образе опекающей и защищающей фигуры Хранителя, существа намного более сильного и могущественного, чем реальный хранитель – отец. Негативный аспект суперэго соотносим с роком, безжалостной судьбой. Следовательно, на суперэго влияют как либидозные, так и мортальные влечения. Если суперэго не повреждено психотравмой, то оно регулирует функционирование эго, транслируя образы эго-идеала и подавляя импульсы, которые могут подвергнуть личность фрустрации. Эта регулятивная функция зависит от баланса между силами Эроса и Танатоса. Сам этот баланс также зависит от многих причин, но в первую очередь от персонализации ребенком архаичных элементов психики. Если же эго лишается регулирующей поддержки со стороны суперэго, то это переживается как самоотчуждение и самоотвержение, доходя в своих крайних проявлениях до аутостигматизации. В процессе анализа позитивный аспект суперэго должен быть спроецирован на аналитика. Это дает возможность постепенной модификации архаичных и негативных аспектов суперэго в условиях позитивного переноса.

Аналитическая психология К.Г. Юнга уделяет особое внимание аффективной сфере влечений [6; 7; 8; 9; 10]. К.Г. Юнг полагал, что аффект является главным организующим принципом психической активности, поскольку интегрирует разнообразные составляющие эмоционально-волевой и мыслительной сферы души, придавая каждой из них единую «чувствительную окраску». Если какое-либо событие в жизни личности сопровождается сильным аффектом (что неизбежно, например, при травме раннего детства), то все связанные с этим событием составляющие души будут аккумуляроваться вокруг этого аффекта, создавая «чувственно окрашенный комплекс». Эти комплексы, по мнению К.Г. Юнга, являются фундаментальными элементами психики, выполняющими базальные функции. Особое значение этих комплексов состоит в том, что человеческие аффекты по сути своей универсальны, и в наиболее регрессивных проявлениях эти чувственно

окрашенные комплексы принимают архаические формы. То есть каждый чувственно окрашенный комплекс имеет «личностную оболочку и архетипическое ядро». К.Г. Юнг полагал, что именно архетипические образы придают аффекту смысл. Естественным путем, которым аффекты достигают сознания, является воплощение их в трансперсональных архаических образах, «поставляемых» бессознательной фантазией. Следовательно, архетипическим образам принадлежит фундаментальная функция смыслообразования [6].

Однако в период раннего детства этот процесс не может осуществляться усилиями только лишь самого человека. Онтогенетически первичная форма существования эго (аутентичное эго) является архетипической структурой, наделенной огромным потенциалом самореализации, что очень ярко и образно отразил в своей работе об архетипических смыслах Таро Хайо Банцхаф в разделе, посвященном аркану Шута. Так же ярко и образно он отметил и главные риски, сопровождающие начальный этап самореализации аутентичного эго: «Их образы сохранились в устной традиции, в сказках и легендах. В них герой, по крайней мере вначале, не отличается никаким особым мужеством, силой или сообразительностью. Наоборот, он всегда самый младший, самый неопытный, самый глупый. Однако, как ни странно, именно ему, этому «дурачку», удается совершить подвиг. <...> Шута на карте сопровождает пес, символизирующий природные инстинкты, помогающие человеку и защищающие его на трудном пути. Не подозревая об опасности, он шагает по самому краю пропасти, но мы знаем, что он не сорвется. Пес своим лаем предостережет его – или, что вероятнее, отвлечет его в другом направлении, и Шут так никогда и не узнает, что был на краю гибели. Снежные вершины на заднем плане олицетворяют высоты, которые Шуту предстоит покорить на своем пути. <...> Чем дальше мы взрослеем, тем больше привыкаем к однажды усвоенным представлениям и вложенным в нас шаблонам. Это дает нам (иллюзорную) уверенность в собственной правоте и в безошибочности наших представлений об окружающем мире, то есть, попросту говоря, в его неизменности. Каков этот мир в действительности и как он меняется, нас с каждым годом интересует все меньше. И мы чем дальше, тем больше начинаем жить в мире собственных представлений, гордо называя это «опытом», который на самом деле то и дело становится нам поперек дороги, когда мы в очередной раз сталкиваемся с чем-то новым» [1].

Здесь речь идет о том, что неотъемлемым условием естественности самореализации аутентичного эго являются отношения с заботящейся о ребенке родительской фигурой. Ее участие помогает усвоить аффекты путем идентификации и интерпретации переживаний. Благодаря этому хаотическое детское возбуждение сублимируется в упорядоченные моторные, а затем и вербальные формы. Этот процесс приводит к дифференциации базальных эмоций удовольствия / неудовольствия и постепенной их трансформации в чувства. Значение аффективных комплексов в системе защиты психики становится понятным в свете идей К.Г. Юнга о том, что они обладают универсальной тенденцией выражать себя в антропо(зоо)морфных образах и влияют на эго посредством бессознательных фантазий. И если отношения с опекающей родительской фигурой были достаточно хорошими, то в психике формируется естественная смыслообразующая функция, которая автоматически персонифицирует аффекты в виде знакомых образов. Комплексы неизбежно оказывают сильное воздействие на эго, которое, в свою очередь, зависит от силы аффекта, лежащего в основе комплекса [6; 7; 8; 10].

Однако еще К.Г. Юнг обратил внимание на принципиально важное значение родительских фигур в самореализации аутентичного я. Из неоянгианцев эта тема особенно пристально исследуется в работах Дональда Калшеда. Продолжая традиции К.Г. Юнга в исследовании и терапии психотравм, он обращает ключевое внимание на генезис психотравм раннего детства и их взаимосвязь с родительскими фигурами. В контексте психологии глубинных трансформаций здесь мы подходим к важному вопросу, от которого зависит совладание личности с травматическим опытом: является ли аффект субъективно переносимым? Если аффект связан с сильным психотравмирующим воздействием экзквизитного характера, то основу такого аффекта всегда составляет сильная тревога. Диссоциативное влияние таких аффектов на Эго неизбежно и его следствием является нарушение не только психологического, но и психосоматического гомеостаза [3]. В случаях предельной тяжести травмы эго не просто диссоциируется, а вытесняется или ассимилируется альтернативным центром организации и идентичности. Анализируя разницу в проявлении этих двух видов комплексов, К.Г. Юнг отмечает, что диссоциация комплексов из сферы личного бессознательного приводит к переживанию чувства утраты, а когда «отщеплен-

ный» комплекс вновь становится частью сознания, то вместе с ним из бессознательного в эго поступает мощный заряд либидозной энергии. Именно этим феноменом объясняется большинство случаев исцеления невротиков. Если же эго испытывает вторжение комплекса коллективного бессознательного, то этот опыт переживается еще тяжелее. Подобные переживания не имеют никаких аналогов в личном жизненном опыте человека и вследствие этого, а также из-за огромной силы они носят сверхъестественный, ужасающий, нуминозный характер. Даже прикосновение коллективного бессознательного к эго вызывает целую гамму подобных чувств; если же происходит масштабное слияние этих двух уровней психики, то его исходом нередко являются пограничные состояния и даже одержимость. Вторжение таких чуждых сознанию содержаний является манифестацией многих психических расстройств. Таким образом, аналитическая психология отмечает, что комплексы, относящиеся к личному бессознательному, в норме принадлежат эго, и их диссоциация является деструктивной; комплексы же, относящиеся к коллективному бессознательному, в норме должны быть отделены от эго посредством символаобразующей функции сознания. И нормой онтогенеза в раннем детстве является то, что символаобразующая функция сознания должна осуществляться родительскими фигурами, поскольку эго ребенка еще слишком слабо и некомпетентно, чтобы справиться с такой задачей [7]. Однако еще Д. Калшед в своих работах обратил внимание на то, что родительские фигуры чаще всего выступают как ограничивающие, изменяющие и даже деформирующие самореализацию аутентичного эго ребенка. Он обратил внимание на то, что отщепленные травматические комплексы, образующиеся в психике ребенка в результате этого, заметно превосходят по силе само травматическое воздействие и родительскую фигуру, явившуюся его источником. В своей работе «Внутренний мир травмы» он исследует архетипическое происхождение этих травматических комплексов, вводя понятие фигуры Защитника-Преследователя – архаической структуры, констеллирующейся из коллективного бессознательного и присоединяющегося с эго ребенка для совладания с травмами [3]. По мнению Д. Калшеда, архетип Защитника-Преследователя приходит на помощь незрелому детскому эго для выполнения той самой символаобразующей функции сознания, которая необходима для совладания с травмой и которую в норме долж-



но выполнять родительское эго. При этом, по мнению Д. Калшеда, символообразование и смыслопридание, осуществляемое фигурой Защитника-Преследователя, носит преимущественно садистический характер, то есть она привносит во внутренний мир ребенка архаические смыслы и аффективные переживания садомазохистического характера. Проще говоря, тем страданиям, которые испытывает детское эго в результате травмы, Защитник-Преследователь придает архаично-мазохистический смысл, формируя в аутентичном эго, которое теперь уже становится в терминологии Д. Калшеда инфантильно-уязвимым, виктимную направленность. Таким образом, в первоначально синкретичном аутентичном эго формируется защитная диссоциативно-поляризованная диада: инфантильно-уязвимое Эго-Защитник/Преследователь, собственно, защитные функции которой состоят в том, что второй ее полюс придает мазохистически-виктимный смысл страданиям и травмам, происходящим с первым полюсом. А в результате констелляции архетипической фигуры Защитника-Преследователя со структурами эго этот полюс постепенно формируется в преждевременно-адаптированное эго, играющее важную роль в социализации личности.

В рамках психологии глубинных трансформаций исследования данной проблемы, начавшиеся еще в 2005 году в рамках диссертационной работы «Дифференциация типологических особенностей вторичных эго-состояний защитного характера» и продолжающиеся сейчас в рамках деятельности Ассоциации глубинной психологии «Теурнунг», позволяют нам расширить круг знаний по феномену Защитника-Преследователя [4].

Прежде всего, необходимо отметить, что эго значение в онтогенезе значительно серьезнее и шире, чем совладание с травматическим опытом. Исследования, проведенные в период с 2005 года по 2015 год, в которых приняло участие в общей сложности 5 200 человек, с использованием авторских методик «Кукла», «Двойник» и авторского метода «Батискаф», показывают такие тенденции.

Защитник-Преследователь констеллируется в психике ребенка в период дошкольного детства (в возрасте до 7 лет), в результате реакции аутентичного эго ребенка на рестрикционистскую позицию родительских фигур, а затем и социума, на реализуемую им аутентичность. По данным ретроспективного анализа взрослых клиентов и работы с детьми дошкольно-

го возраста и их родителями мы определили, что в первые 2–3 года своей жизни ребенок, находясь в динамичном и пока еще беспрепятственном взаимодействии с коллективным бессознательным, осуществляет спонтанный внутренний диалог с архетипическими фигурами. Уже в этом возрасте архетипическое ядро аутентичного эго ребенка делает этот процесс избирательным – констеллятивным становится взаимодействие с теми архетипическими фигурами, которые релевантны его аутентичности. Одновременно с этим происходит экспликация внутреннего диалога во внешний, в первую очередь – родительскими фигурами. Наши исследования показывают, что в довербальный период жизни ребенка эта экспликация, осуществляемая в первую очередь на материнскую фигуру, носит менее проблематичный и более принимающий характер. Это связано с тем, что мать, реагируя на довербальные коммуникативные послания ребенка, использует преимущественно бессознательные эмоциональные и смысловые ресурсы, которые относительно релевантны бессознательным переживаниям ребенка, в результате чего поддерживается синхрония между психикой матери и ребенка. Однако уже даже в этом возрасте ребенок сталкивается с рестрикционистскими проявлениями со стороны материнской фигуры, что особенно явно отражено в исследованиях психологической антропологии, посвященных влиянию моделей детства на развитие личности. Исследования Дж. Уайтинга, Дж. Хонигмана, А.А. Белика, посвященные влиянию традиционно используемых методов ухода за ребенком, воспитания и социализации в период младенчества в различных культурах (от догосударственных до постмодернистских), показывают, что аутентичное эго ребенка уже в младенческом возрасте подвергается рестрикционизму, исходящему из уровня родового (семейного) бессознательного (например, модель особого обустройства сна матери и ребенка или тугого пеленания) [2].

Выводы из проведенного исследования. С момента овладения ребенком речью экспликация внутреннего диалога его аутентичного эго с архетипическими фигурами приобретает качественно новый характер. Используя уже доступный ему и постоянно расширяющийся лексический ресурс, а так же словотворчество, которое имеет особенно большое значение для экспликации внутреннего диалога у детей в этом возрасте, ребенок уже целенаправленно и осознанно транслирует родительским фигурам содержание процесса самореализа-

ции своего аутентичного эго. И здесь уже в более жесткой, ограничивающей и даже принуждающей форме материнская фигура стремится изменить процесс реализации аутентичного эго ребенка в соответствии с требованиями суперэго и родовыми жизненными сценариями. Ребенок воспринимает это как угрозу своей аутентичности, или, как назвал это Д. Калшед, ощущает «угрозу разрушения неразрушимого личностного духа». Вероятно, формирование базальной тревоги, о которой пишет К. Хорни, и «плохой груди» в концепции М. Кляйн в этот период происходит особенно явно. Но нас в этом вопросе интересует тот факт, что внутренний диалог с архетипическими фигурами у ребенка приобретает новое содержание. Осознавая, что внешние фигуры не только не являются поддерживающими для самореализации его аутентичного эго, но и прямо препятствуют ей, ребенок обращается за помощью к внутренним фигурам. Используя то, что Д. Калшед назвал «спасительным фантазированием», а в работе со взрослым клиентом является методом активного воображения, детское эго обращается к уровню коллективного бессознательного с конкретным запросом о помощи. Извне это выглядит так, что ребенок упоительно фантазирует о том, что у него есть могущественный незримый друг, понимающий и принимающий его таким, каков он есть, и обладающий волшебной силой спрятать и защитить его аутентичное я от чуждого, враждебного окружающего мира. Эти фантазии действительно носят нуминозный характер и являются непосредственным погружением детского эго в пространство коллективного бессознательного, где ре-

бенок активно взаимодействует с архетипами. Но тут избирательность взаимодействия уже определяется принципом комплементарности – у архетипического Защитника должны быть те качества, которых не хватает самому ребенку для того, чтобы уберечь свою аутентичность от диссоциации в социальном пространстве [3].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Банцхаф Х. Таро и путешествие героя. Мифологическая подоплека Старших Арканов / Х. Банцхаф. – М. : КСП+, 1997. – 82 с.
2. Белик А.А. Личность, культура, этнос. Современная психологическая антропология / А.А. Белик. – М. : Смысл, 2001. – 560 с.
3. Калшед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа / Д. Калшед. – М. : Академический проект, 2001. – 368 с.
4. Сагайдак О.М. Диференціація типологічних особливостей вторинних еґо-станів захисного характеру : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О.М. Сагайдак ; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. – О., 2010. – 20 с.
5. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа / З. Фрейд. – СПб. : Алетейя, 1998. – 386 с.
6. Юнг К.Г. Архетип и символ / К.Г. Юнг ; пер. с англ., нем. – М., 1991. – 304 с.
7. Юнг К.Г. Значение бессознательного для индивидуального воспитания / К.Г. Юнг // Конфликты детской души ; пер. с нем. – М. : Канон, 1994. – С. 165–184.
8. Юнг К. Г. Структура психики и процесс индивидуации / К.Г. Юнг ; пер. с англ., нем.. – М. : Наука, 1996. – 296 с.
9. Якоби М. Феномен переноса и человеческие отношения / М. Якоби ; пер. с англ. – М., 1996. – 184 с.
10. Якоби И. Психологическое учение К.Г. Юнга / И. Якоби // Карл Густав Юнг: дух и жизнь. Сборник. – М. : Практика, 1996. – С. 385–532.



УДК 159.938.3:378

РЕЗУЛЬТАТИ ЗАСТОСУВАННЯ СЕМАНТИЧНОГО ДИФЕРЕНЦІАЛА ДЛЯ ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ СТРАХІВ

Тітова К.В., аспірант
кафедри загальної психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

У статті розкривається роль психологічних особливостей переживання екзистенційного страху. Представлені результати проведеного дослідження індивідуально-психологічних особливостей переживання екзистенційних страхів. Описані та проаналізовані біполярні шкали переживання страху. Визначені взаємозв'язки психологічних особливостей і факторів страху.

Ключові слова: семантичний диференціал, екзистенційний страх, переживання, дескриптори, свобода, самотність, безсенсовність, смерть.

В статье раскрывается роль психологических особенностей переживания экзистенциального страха. Представлены результаты проведенного исследования индивидуально-психологических особенностей переживания экзистенциальных страхов. Описаны и проанализированы биполярные шкалы переживания страха. Определены взаимосвязи психологических особенностей и факторов страха.

Ключевые слова: семантический дифференциал, экзистенциальный страх, переживание, дескрипторы, свобода, одиночество, бессмысленность, смерть.

Titova K.V. RESULTS OF ASSESSMENTS FOR SEMANTIC DIFFERENTIAL INDIVIDUAL PERSONALITY CHARACTERISTICS EXPERIENCING EXISTENTIAL FEARS

The article reveals the role of psychological characteristics experiencing existential fear. The results of the study of individual psychological characteristics experiencing existential fears. Described and analyzed bipolar scale experience fear. Defined relationships psychological characteristics and factors of fear.

Key words: semantic differential, existential fears, experience, descriptors, freedom, loneliness, inanity, death.

Постановка проблеми. У зв'язку з тим, що соціально-політична ситуація в Україні змінюється дуже швидко внаслідок воєнних подій на сході, а також економічної і соціальної кризи, людина перебуває в стані неспокою. Руйнація звичного устрою в країні призводить до руйнації ідеалів, смислів, життєвих традицій особистісного характеру. Тому проблема страху загострюється не тільки на біологічному та соціальному рівнях, а й на рівні екзистенційному, буттєвому.

Переживання самотності, безнадійності, безсенсовності, острах за своє життя і свободу – всі ці психоемоційні стани атакують людину. Вона начебто опиняється в ізоляції від інших, яскравих життєвих, радісних переживань. Проблема дослідження полягає в тому, що почуття страху нині не є чимось типовим, відокремленим від конкретної людини, воно індивідуально-особистісне, що має свою вкоріненість у свідомість і емоційне світосприйняття, картину світу, воно начебто транслюється через взаємодію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Означеній проблемі приділяли увагу і вітчизняні, і зарубіжні дослідники, проте повного та всебічного огляду не було здійснено.

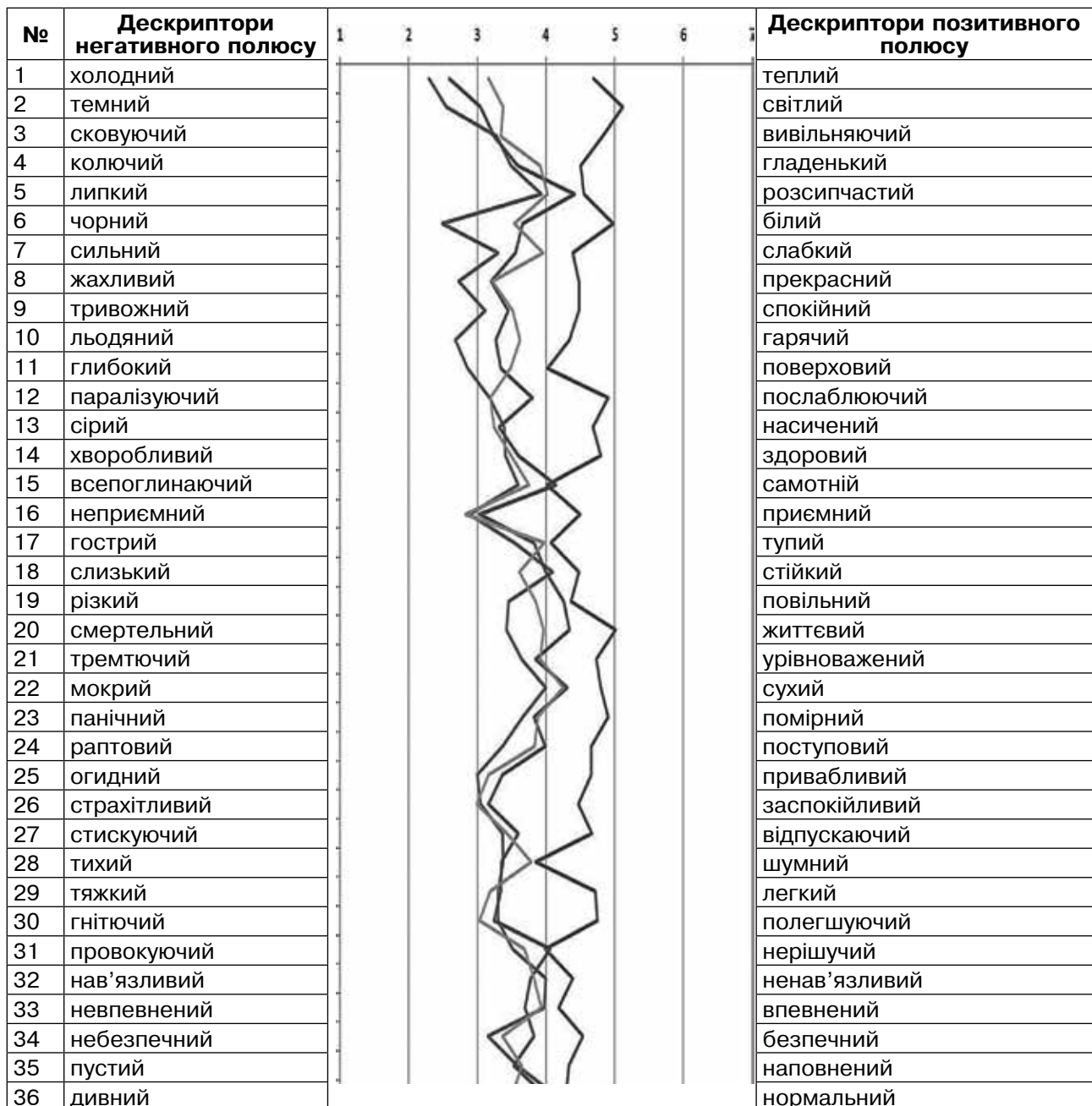
Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у з'ясуванні, чи існують тенденції до зближення страху смерті, самотності і безсенсовності в структурі свідомості людини, що насамперед надасть можливість нам не тільки виявити специфіку уявлень щодо екзистенційного страху, а й допоможе визначити його індивідуально-психологічні особливості, які свідчать про унікальність переживання страху.

Виклад основного матеріалу дослідження. При вирішенні означеної проблеми необхідне глибоке занурення в смисловий простір того явища, яке відображено в свідомості людини, задля розуміння його змістової наповненості. З цією метою ми звернулись до методики семантичного диференціала, оскільки вона дає змогу оцінювати суб'єктивний аспект значень, пов'язаний з особистісним сенсом, соціальними настановами, стереотипами та іншими емоційно насиченими, слабо структурованими і мало усвідомленими формами узагальнення [3]. До побудови диференціала були залучені студенти та учасники арт-терапевтичних заходів. Процедура побудови семантичного диференціала відбувалася в два основних послідовних етапи:

виокремлення та оцінювання біполярних дескрипторів. Кількість досліджуваних на етапі: 125 та 90 осіб відповідно.

Наша анкета складалася з відкритого питання, що давало можливість респонденту відповідати своїми словами: «Якими прикметниками Ви могли б описати страх?» (див. рис. 1). Після обробки анкетних даних для первинного набору дескрипторів ми обрали найчастіше використовувані слова, проранжувавши їх відповідно до повторюваності певної семантичної одиниці. Ті слова, що часто вживалися, було

вилучено із загальної кількості дескрипторів. Процедура частотного аналізу дала змогу виокремити значущі смислові одиниці для побудови семантичного диференціала екзистенційних страхів, тобто в процесі якісного аналізу було скорочено загальний обсяг слів від 1 193 до 203. Також відсорткування відбувалося за рахунок вилучення службових частин мови, речень, словосполучень, тому кількість показників зменшилася до 36 основних семантичних одиниць (дескрипторів), які були перетворені на прикметники. Прикметники мали



— Страх смерті — Страх самотності — Страх безсенсовності — Страх свободи

Рис. 1. Лінійний графік біполярних полюсів



конотативне значення (метафоричне), що пов'язане з емоційними переживаннями людини, її особистісним досвідом, соціальними настановами та іншими малоусвідомлюваними формами сприйняття і ставлення до визначеного явища. У подальшому виділений список дескрипторів ми обробили таким чином: слова класифікували в порядку їх значущості; розробили систему полярних шкал (до дескрипторів підібрали антоніми), що складалась з пар прикметників, які були об'єднані і внесені до бланку. На етапі оцінки біполярних шкал ми запропонували досліджуваним основної вибірки оцінити кожен з екзистенційних страхів за полюсом особистісної значущості, який був представлений у вигляді семибальної шкали від 3 до -3.

Результати, отримані при використанні семантичного диференціала, ми зобразили графічно:

Графік зображує спрямованість змін у ставленні до страхів – демонструє тенденції уявлень про страх, а саме показує, до якого полюсу схиляються досліджувані при оцінюванні страхів.

За графіком видно, що в цілому межа полюсів прямими не перетинається, пряма страху залишається в рамках одного переважаючого полюсу, окрім виняткових шкальних позицій, які важко віднести до позитивної чи негативної. Після того, як починається різкий підйом, в бік правого (позитивного) полюсу, знову спостерігається різкий спад до лівого (негативного) і знову підйом на рівні позитивного, тобто страхи на графіку проявляються у близькості до обох полюсів. Спостерігаються також протилежні тенденції: коли за одним зі страхів досліджувані схиляються до негативного полюсу («чорний», «жахливий», «холодний»), тоді як за іншим – до позитивного («світлий», «теплий», «приємний»).

На графіку відображено, що криві трьох страхів дуже близькі та схожі, разом переходять від одного полюсу до іншого. Можна побачити розбіжності за такими позиціями:

Крива страху свободи залишається ближче до позитивного полюсу, але в деяких випадках прямує до протилежного:

1) по шкалі (11) «глибокий – поверховий» страх свободи «глибокий», криві інших страхів по цій позиції приєднуються до страху свободи;

2) по шкалі (15) «всепоглинаючий – самотній» крива страху свободи прямує до «самотній», тоді як інші страхи до протилежного «всепоглинаючий»;

3) по шкалі (17) «гострий – тупий» крива страху свободи прямує до полюсу «гострий», інші – до «тупий»;

4) по шкалі (19) «різкий – повільний» крива страху свободи залишається майже на межі між двома полюсами, але більше схиляється до «різкий»;

5) по шкалі (28) «тихий – шумний» крива страху свободи прямує до полюсу «тихий», а криві інших страхів прямують до «шумний»;

6) по шкалі (31) «провокуючий – нерішучий» крива страху свободи прямує до полюсу «провокуючий», а криві інших страхів – до «нерішучий»;

7) по шкалі (33) «невпевнений – впевнений» крива страху свободи залишається майже на межі між двома полюсами, але більше схиляється до «невпевнений».

На графіку більше виражені з цих позицій три: друга, п'ята та шоста.

Криві страху самотності, безсенсовності, так само як і страх свободи, не відриваючись від страху смерті, прямують до протилежного полюсу: там, де страх смерті (19) «різкий»; (20) «смертельний»; (21) «тремтучий»; (22) «мокрый», страх самотності, безсенсовності (19) «повільний»; (20) «життєвий»; (21) «урівноважений»; (22) «сухий». Але, не дивлячись на це, страх смерті, самотності і безсенсовності об'єднує більшість негативних конотацій лівого полюсу.

Бачимо, що досліджувані відносять страх смерті, страх самотності і страх безсенсовності до позицій, які переважно мають негативне забарвлення, що не можна сказати про страх свободи, який тяжіє до позитивного. Тобто, аналізуючи зміст тенденції, можна припустити, що в уявленні кожного досліджуваного простежується негативне відношення до страху смерті, самотності і безсенсовності. За оцінками досліджуваних, занепокоєння щодо смерті і втрати смислу спричиняє дискомфорт і має негативну забарвленість. А страх свободи тяжіє до позитивних конотацій.

Можлива також інша інтерпретація. Близькість до негативного полюсу буде означати негативне ставлення саме до страху, а не до екзистенціалу. Тобто зміст ставлення до екзистенціалу буде протилежним ставленню до страху. Наприклад, позитивні оцінки страху самотності будемо інтерпретувати як негативне ставлення до самої самотності, тобто так людина прагне більшого спілкування з людьми. І навпаки, за негативних оцінок страху, людина прагне до усамітнення, збереження особистісних меж і страху втрати контактів.

Цікаво те, що в уявленні досліджуваних страх свободи не повністю тяжка, неприйнятна, а й бажана частина існування. Така спрямованість може бути пов'язана з тим, що волевиявлення є певним відповідальним кроком, що наражає на небезпеку, за-

грожуючи благополуччю і спокою людини. Своєрідним є ставлення до свободи як до ризику відповідно до мужності, здатності до вчинку, що виявляється у переживанні страху свободи.

Інтерпретація графічно зображених даних за кожним окремим страхом не вичерпує питання його змістовного навантаження, тому надалі ми опрацювали дані статистичними методами.

Відомо, що в робочий арсенал математичної обробки даних семантичного диференціала входять факторний, кластерний, дискримінантний аналізи, багатовимірне шкалювання [2; 3].

Ми обрали процедуру факторного аналізу. Існує безліч алгоритмів факторизації. Аналіз проводився найбільш показовим методом виокремлення – методом головних компонент – і включав підпрограму оберту за принципом варімакс з нормалізацією Кайзера.

Факторний аналіз дав нам змогу виявити структуру взаємозв'язків між шкалами, тобто класифікувати їх. Таким чином, ми отримали основні смислові структури сприйняття страху досліджуваними і включили менш значущі фактори з аналізу, тобто ті, що пояснюють найменшу частину дисперсії.

Спершу проаналізуємо отримані фактори за екзистенційним страхом смерті.

Провідним виявився фактор, який ми назвали «тривога» (23,06%). Тобто до цього фактора увійшли дескриптори, що повідомляють про суб'єктивне емоційне переживання тривоги.

Високе навантаження припадає на дескриптори «страхитливий – заспокійливий»; «неприємний – приємний»; «тривожний – спокійний». Скоріше за все, в цих якостях виявляється стан занепокоєння, що характеризується пригніченням, напруженням. Інші дескриптори, що мають менше навантаження («жахливий – прекрасний»; «огидний – привабливий»; «тяжкий – легкий»; «гнітючий – полегшуючий»; «холодний – теплий» «сильний – слабкий» «панічний – помірний»; «стискаючий – відпускаючий»; «колючий – гладенький»; «паралізуючий – послаблюючий»), змістовно підсилюють ступінь переживання тривоги, окреслюють її впливовість.

Наступним фактором виявився фактор «безпеки» (9,17%), до якого увійшли такі дескриптори, як «смертельний – життєвий» «хворобливий – здоровий»; «небезпечний – безпечний»; «сірий – насичений»; «невпевнений – впевнений».

Смислове психологічне навантаження цих прикметників зумовлюється наявніс-

тю потенційної загрози життю чи безпеці, оскільки найвагоміші якості фактора («дивний – нормальний», «смертельний – життєвий», «хворобливий – здоровий»; «небезпечний – безпечний») базуються на самопочутті особистості, оцінці власної захищеності. Поняття вказують не тільки на емоційну оцінку страху, а й на сенсорну, яка має фізичні характеристики і порівнюється з травмуючим впливом на людину. Цікавими по фактору «безпека» є дескриптори «сірий – насичений», «невпевнений – впевнений». В прикметниках відсутня визначеність, тому, можливо, досліджувані не визначені у власному страху, схильні перебільшувати значення загрози.

Третій фактор, що пояснює 7,53% дисперсії, отримав назву «комфортності». До нього, як і до попередніх, важко підібрати відповідну назву, але перераховані якості фактора «мокрый – сухий»; «нав'язливий – ненав'язливий»; «всепоглинаючий – самотній»; «глибокий – поверховий»; «гострий – тупий» відповідають переживанням, які близькі до комфорту, а саме відсутність будь-якої психологічної напруги. Про наявність неприємного стану – дискомфорту – можуть свідчити прикметники «самотній», «мокрый», «нав'язливий», «глибокий», «гострий».

Четвертий фактор пояснює 6,94% дисперсії, він об'єднав дескриптори «відкритості»: «темний – світлий»; «сковуючий – вивільняючий»; «чорний – білий» Фактор за правим полюсом відображає ознаки, що свідчать про відчуття внутрішньої свободи, відкритості до нового досвіду, сприйнятливості до світу, відсутності обмежень. В межах лівого полюса з'являються негативні конотації, що свідчать про переживання внутрішньої скутості, що може вказувати на контролювання, блокування власних позитивних переживань правого полюса.

І останній фактор, що пояснює найменше дисперсії, – фактор «стійкості» (6,29%). Фактор відображає характеристики, що визначаються такими прикметниками, як «пустий – наповнений»; «слизький – стійкий»; «тремтючий-урівноважений». Негативні показники свідчать про відчуття втрати опори, невизначеності, піддавання під вплив, розгубленість, втрату цілісності. Перевага правого, позитивного полюса може вказувати на впорядкованість уявлень відносно смерті, відчуття невідворотності, стійкого розуміння смерті як необхідного фіналу життя.

Ми отримали факторну структуру, що стала підґрунтям для розуміння полярностей щодо переживання екзистенційного страху смерті. Назвали і проінтерпретували п'ять факторів страху.



Проглянемо показники за страхом самотності.

Особливої уваги заслуговує перший (16,88% дисперсії) – фактор «*тривоги*». Тут досліджувані віддали перевагу конотаціям, які близькі до страху смерті.

Наступний фактор – фактор «*безпеки*» (8,35%), як і для страху самотності, виходить на друге місце по значущості. Суккупність прикметників: «нав'язливий – ненав'язливий»; «глибокий – поверховий»; «панічний – помірний»; «небезпечний – безпечний»; «хворобливий – здоровий» вказує на чуттєву оцінку страху, яка має і фізичні характеристики, які сполучені з інтенсивністю переживання.

Фактор «*відкритості*» (7,69%) відображає переважно емоційні якості: «сковуючий – вивільняючий»; «темний – світлий»; «тривожний – спокійний». Чим ближче ці показники до позитивних полюсів шкал, тим більше позитивних емоцій і почуттів: задоволення, радості. В негативному полюсі переважають негативні емоційні стани.

Фактор «*комфортності*» (7,58%) включив характеристики, що насичені експресивними перцептивними якостями, які доволі динамічні, інтенсивні, відрізняються мінливістю: «тихий – шумний»; «провокуючий – нерішучий»; «різкий – повільний»; «колючий – гладкий»; «раптовий – поступовий».

Фактор «*складності*» (6,56%) має такі характеристики: «дивний – нормальний»; «смертельний – життєвий»; «чорний – білий», в яких присутні два аспекти, один з яких вказує на невизначеність незрозумілість, складність, а другий відображає більш усвідомлювану позицію, розуміння ситуації.

Фактори по страху безсенсовності дещо інші. На перший план виходить фактор «*тиску*» (10,73%), конотації якого відрізняються за тяжкістю.

Характеристики фактора «*стійкості*» (8,97%) відрізняються несподіваністю – насичені переживаннями, які виразні за сво-

єю яскравістю і можуть мати як ситуативний, так і відносно стабільний характер.

Фактор «*тривоги*» (8,54%) за смисловим навантаженням і дисперсією не такий всеохоплюючий і вагомий, як ми побачили на прикладі інших страхів. Можливо, це пов'язано з тим, що досліджувані схильні переживати страх смерті і самотності гостріше за страх безсенсовності.

До фактора увійшли такі конотації: «нав'язливий – ненав'язливий»; «провокуючий – нерішучий»; «тривожний – спокійний»; «небезпечний – безпечний». Правий полюс ознак страху помірний, лівий – емоційно непостійний. Конотації по фактору «*безпеки*» (7,37%): «гострий – тупий»; «смертельний – життєвий»; «панічний – помірний». За лівим полюсом переважає відчуття розгубленості, збентеження. За правим – протилежне відчуття.

Фактор «*комфортності*» (7,17%) включає такі конотації: «льодяний – гарячий»; «всепоглинаючий – самотній»; «жахливий – прекрасний»; «неприємний – приємний»; «тремтючий – урівноважений». З одного боку, стан внутрішнього задоволення, з іншого – стан, близький до емоційного виснаження.

Перейдемо до факторів страху свободи.

Перший, найвагоміший, фактор «*безпеки*» (33,794%) містить конотації, подібні до факторних структур інших страхів. З'являється фактор «*оцінки*» (8,561%), оскільки превалюють такі конотації: «темний – світлий»; «липкий – розсипчастий»; «чорний – білий»; «жахливий – прекрасний», що описує естетично-емоційну забарвленість страху.

Третій фактор – фактор «*стійкості*» (5,635%) – майже не відрізняється за смисловим наповненням від фактора «*стійкості*» страху безсенсовності.

Четвертий фактор – фактор «*динамічності*» (4,896%) – за конотаціями «різкий – повільний»; «раптовий – поступовий»; «гострий – тупий» виражає потенційну активність переживання, його швидкоплинність.

Страх Фактор	Страх смерті	Страх самотності	Страх безсенсовності	Страх свободи
Перший	Тривоги	Тривоги	Тиску	Безпеки
Другий	Безпеки	Безпеки	Стійкості	Оцінки
Третій	Комфортності	Відкритості	Тривоги	Стійкості
Четвертий	Відкритості	Комфортності	Безпеки	Динамічності
П'ятий	Стійкості	Складності	Комфортності	Комфортності
Сумарний % дисперсії:	52,99	47,06	42,78	57,37

Рис. 2. Порівняння факторної структури семантичного диференціала чотирьох екзистенційних страхів

Фактор «комфортності» (4,481%) виражає сенсорно-емоційну інтенсивність переживання.

Далі нами була зроблена спроба порівняти виділені п'ятифакторні структури.

Ставлення до смерті в двох страхах практично схоже за винятком зсуву в другій групі фактора «комфортності» і появи фактора «складності».

Якщо страх смерті і страх самотності майже тотожні, то страх безсенсовності має деякі розходження з ними. Для нього характерні на перших позиціях фактори тиску і стійкості. Можливо, тому, що переживання безсенсовності пов'язане з тяжким, невиразним станом занепаду цінностей, що утворює ситуацію невизначеності, нестабільності, екзистенційного вакууму. Далі починають діяти фактори ідентичні до факторів страху смерті і страху самотності: тривоги, безпеки, комфортності. Таким чином, безсенсовність може набувати вразливих, тривожних рис.

Висновки з проведеного дослідження. Факторний аналіз семантичного диференціала екзистенційних страхів дав змогу виявити багаторівневу структуру, яка відображає емоційне осмислення явища екзистенційного страху на індивідуально-особистісному рівні. В результаті відбулася певна диференціація змістовних особливостей сприйняття страху, ставлення до нього досліджуваних.

У семантичному просторі чотирьох екзистенційних страхів виокремилася по п'ять факторів, що охоплюють від 42,78% (страх безсенсовності) до 57,37% (страх свободи) дисперсії. У всіх них найчастіше зустрічаються фактори «безпеки», «тривоги» та «комфортності». Але факторна структура кожного зі страхів все ж таки має певні відмінності.

Отримані результати після факторизації і попереднього якісного аналізу даних, які впливали з графічного зображення, засвідчили, що при оцінці переживання екзистенційних страхів смерті, самотності, безсенсовності для більшості учасників дослідження характерною є виражена негативна емоційна реакція. Проте протилежним виявилася ставлення до страху свободи. Виходячи з цього, ми включили до аналізу для зазначеної групи страхів переважаючий негативний полюс, а також позитивний полюс для страху свободи.

Нами з'ясовано, що страх смерті досліджувани переживають як стійкий, незмінний, невідворотний. Трохи по-іншому

виглядає страх самотності – досліджувані сприймають його як складний, можливо, тому, що він може бути не так стійким, як ситуативним, тобто може змінюватися протягом певного часу та залежно від ситуації.

Для страху безсенсовності найвагомішим виявилися фактори тиску та стійкості, що може свідчити про постійну боротьбу смислу із зовнішнім тиском, примусом. Можливо, смисл не встигає «народжуватися» зсередини, оскільки сучасне соціальне середовище вимагає від особистості все більш швидкого визначення і постійних дій.

Страх свободи для досліджуваних є більш бажаним, «правильним». Можливо, тому, що важко переживається почуття відповідальності, традиційно пов'язане зі свободою. Відчувається явне відсторонення від свободи, тобто тягар відповідальності змушує більш обережно ставитись до свободи, більше боятися її.

Отже, семантичний диференціал став індикатором індивідуального стану особистісно-смислової, емоційної сфери досліджуваних. Антонімічні символи-подразники, які лягли в основу кожного утвореного фактора, допомогли визначити не тільки відношення до страху, а й динаміку його переживання, залежно від того, до яких якостей і з якою частотою схиляється досліджуваних. Показано, що позитивні і негативні значення кожної групи можуть змінювати своє смислове значення – негативна сторона страху може повністю або частково витіснити позитивну або перейти в позитивну сторону, і навпаки. Те, що викликало приємні почуття, викликає застереження, занепокоєння. Позитивні якості безпеки і комфорту можуть трансформуватися в протилежні якості дискомфорту, посилювати неприємний контекст переживання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мэй Р. Мужество творить / Р. Мэй. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2012. – 160 с.
2. Петренко В.Ф. Основы психосемантики / В.Ф. Петренко. – 2-е изд., доп. – СПб., 2005. – 480 с.
3. Степнова Л.А. Изучение экономического сознания методом семантического дифференциала / Л.А. Степнова // Социологические исследования. – 1992. – № 8. – С. 65–71.
4. Эткинд А.М. Опыт теоретической интерпретации семантического дифференциала / А.М. Эткинд // Вопросы психологии. – 1979. – №1. – С. 17–27.
5. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М. : Класс, 2000. – 576 с.



СЕКЦІЯ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 316.6 35.08

ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТИЛІВ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

Андрійчук І.П., к. психол. н.,
доцент кафедри практичної психології
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

У статті проаналізовано типологічні особливості стилів управлінської діяльності державних службовців. Розглянуто основні типи співвідношень між темпераментом і діяльністю. Констатовано, що існує зв'язок типу темпераменту з вибором стилю управлінської діяльності.

Ключові слова: *типологічні особливості особистості, стиль управління, управлінська діяльність, темперамент.*

В статье проанализированы типологические особенности стилей управленческой деятельности государственных служащих. Рассмотрены основные типы соотношений между темпераментом и деятельностью. Констатировано, что существует связь типа темперамента с выбором стиля управленческой деятельности.

Ключевые слова: *типологические особенности личности, стиль управления, управленческая деятельность, темперамент.*

Andriychuk I.P. TYPOLOGICAL FEATURES OF STYLES OF ADMINISTRATIVE ACTIVITY OF CIVIL SERVANTS

The article analyses the typological features of styles of administrative activity of civil servants. The basic types of relationships between temperament and activity are also considered. It was noted that there is a relationship of the type of temperament with the choice of management style.

Key words: *typological peculiarities of the personality, management style, management activity, temperament.*

Постановка проблеми. Особистість кожної людини наділена тільки їй властивим поєднанням психологічних рис та особливостей, які утворюють її індивідуальність, що становлять своєрідність людини, її відмінність від інших. Індивідуальність виявляється в рисах темпераменту, характеру, звичках, переважаючих інтересах, у якостях пізнавальних процесів, у здібностях, індивідуальному стилі діяльності, який є досить помітним в управлінській діяльності. У цій діяльності тип темпераменту, характер і здібності відіграють ключову роль, адже саме вони є основою психологічної сумісності людей. У ній виявляються як спільна взаємодія, так і вміння налагоджувати контакт, що й забезпечується цими індивідуальними особливостями кожної окремої особистості.

Особливо актуальною є проблема типологічних особливостей людини в державних організаціях, які здійснюють управлінську діяльність. Адже в ній розкривається сутність ефективної взаємодії працівників, виникнення різного роду конфліктів і їх вирішення, а також ефективна співпраця

керівника зі своїми підлеглими, яка побудована на основі психологічної міжособистісної взаємодії.

У сучасному динамічному світі, що висуває неабиякі вимоги до державних закладів, з'являється чимало управлінських інновацій, що створюють можливості для якісних перетворень діяльності. Водночас завдання управління ускладнюються й вимагають нових, науково обґрунтованих способів їх вирішення.

Ступінь розробленості проблеми. Як показав аналіз літератури (Л. Орбан-Лембрик, І. Цимбалюк, Л. Бороздіна, В. Шелдон, В. Русалов, С. Єфімова, І. Павлов, Е. Кречмер, І. Хорев та ін.), у конкретній діяльності тип темпераменту, характер і здібності значною мірою впливають на ефективність управлінської діяльності.

Аналіз джерел з означеного питання виявив наявність досліджень, у яких особлива увага приділяється як теоретичним і практичним аспектам сутності управлінської діяльності, так і її функціям (Н. Драгомирецька, С. Максименко, Л. Орбан-Лембрик, В. Третьяченко та ін.); положенням

системного підходу, які відображено в зарубіжній і вітчизняній науці (Л. Берталанфі, Т. Парсонс, А. Холл, А. Акофф, Б. Ананьев, І. Блауберг, Б. Ломов, Н. Провоторова); проблемі стилю управління державних службовців (Р. Войтович, А. Єгоршин, Ю. Красновський, Д. Летучий, П. Папулов, П. Шепелев, Г. Щокін та ін.).

Ця проблема висвітлена в роботах вітчизняних психологів: С. Максименка, Н. Чепелевої, Н. Пов'якель, О. Власової, Ю. Никоненка, Л. Бурлачука, Л. Карамушки, Л. Петровської, І. Вачкова, В. Захарова, Т. Яценко й ін.

Але, незважаючи на значну кількість публікацій із цього питання, типологія стилів керівництва остаточно ще не сформувався. Тому серед невирішених повністю частин загальної проблеми на сьогодні залишається питання типологічних особливостей стилів управлінської діяльності у сфері державної служби.

Мета статті – аналіз підходів (теоретичних і психодіагностичних) до розуміння типологічних особливостей особистості, їх взаємозв'язку з управлінською діяльністю, на основі аналізу розробка та апробація комплексної діагностичної процедури для розуміння та виявлення основних типологічних особливостей стилів управлінської діяльності державних службовців з метою розроблення дієвих рекомендацій щодо оптимізації управлінського процесу.

Виклад основного матеріалу. Управлінська підсистема представлена спільною діяльністю великої групи ієрархічно взаємопов'язаних керівників. Ці керівники однозначно здійснюють вплив на своїх підлеглих. Проте, який стиль управління вони обирають, залежить насамперед від їхніх індивідуальних особливостей, якостей, особистісних характеристик, унаслідок чого формується певна психологічна міжособистісна сумісність керівника з підлеглим.

Г. Щокін вважає, що в психологічній сумісності в управлінській діяльності відіграє значну роль уміння формувати ефективну взаємодію керівника зі своїм підлеглим, для цього він повинен урахувати різні його показники: як соціально-психологічні, так і соціально-психологічно-індивідуальні властивості, зокрема й тип темпераменту [6].

На сьогодні не існує єдиної дефініції темпераменту. Але в найбільш узагальненому вигляді його визначають як закономірне, природно зумовлене поєднання стійких динамічних властивостей людини, які характеризують різні сторони перебігу психічної діяльності й поведінки людини.

С. Єфімова зазначає, що темперамент є результатом поєднання різноманітних

біологічних компонентів функціонування системи поведінки. Це узагальнена, якісно своєрідна система властивостей індивідуальної поведінки, тому темперамент виявляється й у психічному орієнтуванні, і в програмуванні, і в регуляції, і в оцінці життєдіяльності людини та, зокрема, і в управлінській діяльності у формі динамічних процесів [2].

Головними факторами ефективності управлінської діяльності є специфічні управлінські здібності. Не тільки ефективність, а й сама можливість реалізації управлінських функцій залежить від того, чи володіє людина такого роду здібностями. У зв'язку з цим поняття здібностей відіграє особливу роль під час вивчення управлінської діяльності. Категорія управлінських здібностей включає дві підгрупи здібностей. Перша – управлінські здібності, необхідність яких зумовлена змістом управлінської діяльності як типу професійної діяльності: її специфічними умовами й вимогами, системою її основних – адміністративних – функцій, «суб'єкт-суб'єктним» принципом її організації. Друга – здатності більш локального характеру, зумовлені тією або іншою основною управлінською функцією. Отже, наявність у державного службовця управлінських здібностей є необхідною умовою здійснення ним ефективної управлінської діяльності.

Індивідуально-типологічні особливості – це неповторна своєрідність психіки людини. Природною передумовою індивідуальних особливостей людини є передусім спадкові та природжені біологічні особливості будови й функцій організму. Типологічні особливості визначають певною мірою спосіб життя людини, її поведінку в тих чи інших ситуаціях, реагування на ті чи інші явища та події, а також спосіб життєдіяльності загалом. Ці особливості особистості найяскравіше виявляються в темпераменті, характері й здібностях, у пізнавальній, емоційній, вольовій діяльності, потребах та інших процесах.

Індивідуально-типологічні особливості людини в різних видах діяльності виявляються насамперед у її типі темпераменту: людина холеричного темпераменту енергійна, невірноважена, схильна до бурхливих емоцій, швидких рухів, різких змін настрою, пристрасна в роботі, здатна до лідерства; сангвініку властиві висока психічна активність, урівноваженість, швидка зміна вражень, легкість і гнучкість у спілкуванні; флегматик відзначається деякою повільністю, інертністю, стійким настроєм, постійністю і глибиною почуттів, розміреними діями й мовою, серйозністю, напо-



легливістю в роботі; меланхоліку властиві сповільненість рухів, стриманість у мові, низький рівень психічної активності, схильність до глибоких переживань, замкненість, некоммукабельність.

М. Савчин виділяє три основні типи співвідношень між темпераментом і діяльністю:

1) компенсаторні – людина так організовує свою діяльність, щоб компенсувати негативні властивості темпераменту, наприклад, великий підготовчий етап до роботи в холерика компенсує його гарячковість.

2) синергетичні – людина вибирає таку діяльність, яка сприяє, посилює ті чи інші якості темпераменту, наприклад, організаційська діяльність є стихією для сангвініка.

3) взаємне врівноваження між діяльністю й темпераментом. Оскільки зв'язок між темпераментом і діяльністю може бути різним, то різні люди одну й ту саму діяльність виконують по-різному [4].

Якими б важливими не були індивідуальні задатки й особливості індивіда, його характер, спрямованість, його поведінка складається також із тих стимулів, які формуються в нього під впливом зовнішнього середовища. Темперамент – це лише база, на основі якої формується психологічна потреба в діяльності, тобто можливість. Проте така можливість не обов'язково перетвориться в дійсність. У цьому контексті важливу роль відіграють обставини, зовнішнє середовище, у якому існує індивід.

У контексті нашого дослідження, розглядаючи основні особливості типологічних якостей особистості, їх трактування, те, наскільки важливу роль вони відіграють у процесі управління, можна перейти до розгляду їх вияву в управлінській діяльності державних службовців. Зокрема, ознайомитися з основними аспектами вияву цих особливостей людини в різних стилях управлінської діяльності та їх психологічною діагностикою.

Досвід показує, що низька управлінська культура серйозно позначається на всій життєдіяльності організації. Однією з важливих умов успішного виконання завдань, що стоять перед організацією, є наявність визначених особистісних і ділових якостей керівника, а також вибір оптимального стилю управління. Особистісний профіль керівника визначає стиль керівництва, під яким прийнято розуміти систему принципів, норм, методів і прийомів впливу на підлеглих з метою ефективного виконання управлінської діяльності й досягнення намічених цілей [1].

Згідно з І. Цимбалюком, у кожного керівника складаються певні стереотипи управлінської діяльності, які в управлінні

називають стилем керівництва. У наукових дослідженнях зафіксовано спроби встановити зв'язок між стилем керівництва, типом керівника, ефективністю діяльності державної організації та її культурою управління:

– стиль відображає усталені способи діяльності певного типу керівника; він тісно пов'язаний із психологічними особливостями його мислення, прийняття рішень, спілкування тощо;

– стиль не є вродженою якістю, а формується в процесі діяльності і змінюється, отже, його можна коригувати й розвивати. Стилів керівництва можна також навчати;

– стиль керівництва зумовлений культурними цінностями державної організації, її традиціями, усталеними нормами;

– чинники зовнішнього середовища (соціально-економічні, політичні, соціально-психологічні тощо) впливають на характер формування стилю керівництва державного службовця [5].

Серед основних аспектів вияву стилів ефективною управлінської діяльності державних службовців можна виділити такі: індивідуально-типологічні характеристики як керівника організації, так і підлеглих, стиль спілкування між ними, наявність психологічної сумісності керівника з підлеглими та вміння ефективно взаємодіяти один із одним.

Проте досить часто в організаціях спостерігається негативна атмосфера й наявність конфліктів. Це все спричиняється неадекватним стилем управління керівника, невмінням ефективно взаємодіяти з підлеглими та створювати сприятливий соціально-психологічний клімат в організації. Про негативну атмосферу також свідчить і відсутність міжособистісної сумісності працівників.

Величезна різноманітність форм організацій – державних, ділових, політичних, наукових тощо – вимагає такої ж різноманітності їхніх функціональних структур. Під час розробки конкретної структури необхідно виходити з конкретних обставин, зокрема враховувати кількісний і якісний склад організації, територіальну конфігурацію, характер відносин з іншими організаціями тощо.

Проте існують деякі універсальні принципи, дотримання яких дає змогу формувати здорові й ефективно працюючі організації. І в основі всього лежить головний принцип: знайти компетентних людей і правильно організувати їхню взаємодію.

Нами було проведено діагностичне дослідження за допомогою комплексу діагностичних методик, що включав таке: тест А. Белова «Формула темпераменту», пи-

тальник структури темпераменту В. Русалова, методика діагностики типу особистості Д. Кейрсі, методика В. Захарова, тест «Стиль управління» Є. Рогова.

Вибірку дослідження становили державні службовці, чоловіки та жінки віком 23–45 років, у кількості 60 респондентів.

Зокрема, методика «Формула темпераменту» А. Белова відобразила результати типологічних характеристик досліджуваних, зокрема переважання того чи іншого типу темпераменту. У 43,3% респондентів переважає сангвінічний тип темпераменту, у 28,3% – холеричний, у 23,4% – флегматичний і в 5% – меланхолічний тип темпераменту (див. рис. 1.).

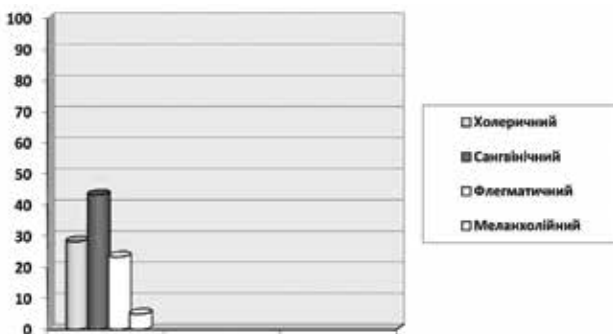


Рис. 1. Розподіл за типами темпераменту респондентів (за методикою А. Белова)

Відповідно до співвіднесення опрацьованих результатів за методикою Д. Кейрсі та «Стилю управління» Є. Рогова можна прослідкувати такі особливості вияву індивідуально-типологічних характеристик державних службовців із тим чи іншим стилем управління. Зокрема, 33% респондентів із типом темпераменту SJ, які характеризуються насамперед як тверезомислячі сенсорики, котрі вміють планувати свої дії, обирають стиль управління (20.20), який називають ідеальним стилем керівництва. Також цей стиль управління обрали 15% досліджуваних із типом темпераменту NT – це особистості, які характеризуються інтуїцією та розвинутою логікою. 12% респондентів із типом темпераменту SJ обрали стиль управління (20.0), який характеризується як стиль, який властивий керівникам-автократам, котрі піклуються лише про роботу, ігноруючи людський фактор. Це зумовлено тим, що такі особистості є дещо інтровертованими та раціональними. Також цей стиль управління обрали 10% досліджуваних із типом темпераменту SP, який характеризується певною імпульсивністю й емоційністю. 27% респондентів із типом темпераменту NF обрали стиль управління (0.20), який характеризується тим, що керівник дуже мало

піклується про управлінський процес і вся його увага спрямована на підтримку та збереження гарних, приятельських стосунків із підлеглими. Такі особистості є дещо емоційними у своїй поведінці й товариськими. І 3% респондентів із типом темпераменту NF обрали стиль управління (0.0). Такий керівник виявляє дуже мало турботи як про досягнення поставлених цілей виробничого процесу, так і про створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. Це зумовлено їхньою інтровертованістю, імпульсивністю й емоційністю, яка час від часу виявляється в байдужості (див. рис. 2.).

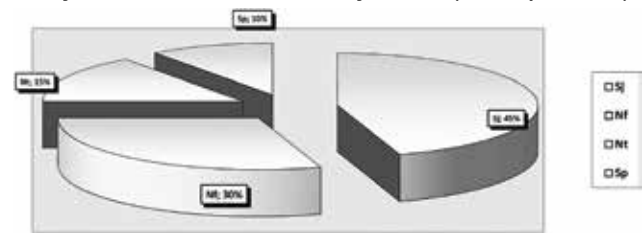


Рис. 2. Особливості розподілу досліджуваних за типами темпераменту з урахуванням особистісних характеристик (за методикою Д. Кейрсі)

На основі отриманих результатів можна прослідкувати провідну роль темпераменту в управлінській діяльності, зокрема взаємозв'язок типу темпераменту з вибором того чи іншого стилю управлінської діяльності. У 43,3% респондентів спостерігається відповідність сангвінічного типу темпераменту з демократичним стилем управління. Такі державні службовці є досить активними в діяльності й залучають до неї своїх підлеглих у формі певного заохочення чи винагороди. Тобто, їхня миролюбна поведінка виявляється не в нав'язуванні своєї волі підлеглим, а у створенні позитивної емоційної атмосфери в колективі. У 25% респондентів спостерігається відповідність холеричному типові темпераменту авторитарному стилю управління. Їхня поведінка як поведінка керівника полягає в достатньому обсязі влади для нав'язування своєї волі підлеглим. Такі люди нетерпимі до заперечень та інколи бувають агресивними в поведінці. Проте в них спостерігається висока товариськість, через яку вони у своєму стилі управлінні є досить відданими, оперативними та наполегливими. У 3,4% обстежуваних спостерігається відповідність холеричному типові темпераменту з демократичним стилем управління, що пояснюється тим, що такі службовці своєю наполегливістю й оптимізмом створюють позитивний соціально-психологічний клімат в організації. 10% респондентів флегматичного типу темпераменту нада-



ють перевагу також авторитарному стилю управління. Їх ставлення до певних небезпек в управлінській діяльності є холоднокровним, і це виявляється у ставленні до своїх колег під час управлінського впливу на них. У 13,3% респондентів спостерігається відповідність флегматичному типові темпераменту з демократичним стилем управління. Як керівники – справедливі, їхня невтомна поведінка трудівника та велике терпіння дає змогу турбуватися про підлеглих, спокійно й часто можуть розв'язувати різного роду конфлікти, які виникають у колективі. 5% респондентів меланхолічного типу темпераменту надають перевагу ліберальному стилю управління. Це зумовлено тим, що їхня вразливість і велика схильність до навіюваності впливає на те, що вони надають своїм підлеглим майже повну волю у виборі завдань і контролю за ними.

Згідно з аналізом результатів усіх діагностичних методик, ми можемо стверджувати, що типологічні особливості державних службовців формують певним чином вибір того чи іншого стилю управління.

Висновки. Отже, у ході роботи ми поставили перед собою завдання дослідити вияв типологічних особливостей державних службовців у стилях управлінської діяльності. За допомогою експериментального дослідження ми виявили, що типологічні особливості державних службовців певною мірою впливають на виконання ними своєї діяльності та взаємопов'язані з їхнім стилем управління. Отже, перспективою подальших розвідок є розробка дієвих рекомендацій щодо оптимізації управлін-

ського процесу. У контексті цього питання варто пам'ятати про специфіку особливостей навчання дорослої людини й потребу використання нових форм і методів, які б забезпечували ефективний розвивальний і формувальний вплив, зокрема психологічні тренінги та надання індивідуально-групових психологічних консультацій кожному працівникові організації. Практика свідчить, що такі форми роботи підвищують рівень позитивної взаємодії, пізнавальної активності, працездатності, професійної мотивації, знижують рівень агресивності й конфліктності особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Петровський П.М. Гуманітарна парадигма в системі державного управління / П.М. Петровський ; Львів. регіон. ін.-т. держ. упр. Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. – Львів : ЛРІДУ НАДУ, 2008. – 251 с.
2. Єфімова С. Про вроджений темперамент / С. Єфімова // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2009. – № 4. – С. 84–85.
3. Міляєва В.Р. Використання психологічних тренінгів для вдосконалення фахової підготовки державних службовців / В.Р. Міляєва, Ю.М. Бісик // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 11. – С. 74–80.
4. Савчин М.В. Загальна психологія : [навчальний посібник] / М.В. Савчин. – Дрогобич : Посвіт, 2009. – Ч. I. – 2009. – 372 с.
5. Цимбалюк І. Психологія управління : [навчальний посібник] / І. Цимбалюк. – К. : ВД «Професіонал», 2008. – 624 с.
6. Щекин Г.В. Социальная теория и кадровая политика : [монография] / Г.В. Щекин. – К. : МАУП, 2000. – 576 с.

УДК 371.35.179

ЗВ'ЯЗОК РЕГІОНУ, ДЕ ЗНАХОДИТЬСЯ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД, З ОСОБЛИВОСТЯМИ СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ КЕРІВНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Брюховецька О.В., к. психол. н.,
доцент, докторант кафедри загальної та практичної психології
Університет менеджменту освіти
Національної академії педагогічних наук України

У статті представлено результати емпіричного дослідження зв'язку між особливостями сформованості професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів та організаційно-професійними чинниками, зокрема регіоном, де знаходиться навчальний заклад.

Ключові слова: професійна толерантність керівників загальноосвітніх навчальних закладів, організаційно-професійні чинники, регіон, де знаходиться навчальний заклад.

В статье представлены результаты эмпирического исследования связи между особенностями сформированности профессиональной толерантности руководителей общеобразовательных учебных заведений и организационно-профессиональными факторами, в частности регионом, где расположено учебное заведение.

Ключевые слова: профессиональная толерантность руководителей общеобразовательных учебных заведений, организационно-профессиональные факторы, регион, где расположено учебное заведение.

Bruhovetska A.V. THE DEPENDENCE OF REGIONAL LOCATION OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS ON THE DEVELOPMENT OF SECONDARY SCHOOL PRINCIPALS' PROFESSIONAL TOLERANCE

The article presents the results of empirical research on the links between the levels of development of secondary school principals' professional tolerance and organizational and professional characteristics, including the secondary schools' regions.

Key words: secondary school principals' professional tolerance, organizational and professional factors, educational institution's region.

Постановка проблеми. В останні десятиліття в умовах радикальних перетворень в українському суспільстві освітня система діяла на базі накопиченого в радянський і пострадянський час науково-освітнього потенціалу. Ринкова система взаємовідносин кардинально змінила психологію суспільства, зміст суспільних потреб і систему цінностей, вплинула на всі сфери життя суспільства, у тому числі й освіту. Це виявляється сьогодні у модернізації змісту освіти, форм і методів, появі нових типів навчальних закладів, розробці та апробації нових технологій управління освітніми організаціями. Водночас зміни, що відбуваються в сучасних умовах, пред'являють нові вимоги до загальноосвітнього навчального закладу та оновлення професійно важливих якостей його керівника.

Аналіз наукових публікацій і практики роботи освітніх організацій системи середньої освіти дав змогу зробити висновки про необхідність формування професійної толерантності як професійно важливої якості керівника загальноосвітнього навчального закладу.

Актуальність дослідження. Наукова проблема дослідження зв'язку організаційно-професійних чинників, зокрема регі-

ону, де знаходиться навчальний заклад, з особливостями сформованості професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів є актуальною як з наукової, так і з практичної точки зору.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Слід зазначити, що в працях психологів є прямі або непрямі згадки про професійну толерантність (Г. Андреева [1], Г. Бардер [3], О. Грива [4], О. Клепцова [7] та інші); про можливі контексти її прояву і розвитку (О. Асмолов [9], Г. Солдато-ва [9] та інші).

Ю. Ірхіна [5], О. Нурлигаянова [10], Ю. Тодорцева [12], О. Шаюк [13] звернули увагу на особливості професійної толерантності представників педагогічної сфери. Однак зазначимо, що проблема формування професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів досі досліджена недостатньо і тому має великий науковий інтерес.

Мета і завдання дослідження. Проведене дослідження ставить за мету вивчити зв'язок регіону, де знаходиться навчальний заклад, з особливостями сформованості професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів.



Виклад основного матеріалу дослідження. У контексті нашого дослідження, розглядаючи професійну толерантність керівника загальноосвітнього навчального закладу як інтегральну професійно важливу якість особистості, вважаємо, що її варто розглядати у двох формах – *зовнішній* (стійкість до несприятливих зовнішніх і внутрішніх чинників управлінської діяльності) і *внутрішній* (характеристика керівника, який визнає своє Я, приймає себе таким, яким є, аналізує свої слова та вчинки, робить висновки зі своїх помилок, здатен вийти в позицію рефлексії щодо власних цінностей і установок). Професійна толерантність керівника загальноосвітнього навчального закладу складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: це *власне управлінська толерантність, толерантність до взаємодії з суб'єктами навчально-виховного процесу (педагоги, учні, батьки) й ауто толерантність.*

У процесі попереднього аналізу були виділені такі найбільш значущі чинники, що впливають на сформованість професійної толерантності на трьох рівнях (макрорівні, мезорівні та мікрорівні). До чинників мезорівня, що позначаються як позитивно, так і негативно на сформованості професійної толерантності керівників, належать *організаційно-професійні чинники, зокрема регіон, де знаходиться навчальний заклад.*

Дослідження проводилося на базі державного вищого навчального закладу «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук (далі – НАПН) України. Вибірку досліджуваних склали 962 керівники загальноосвітніх навчальних закладів України. За регіоном, де знаходиться загальноосвітній навчальний заклад, який очолюють керівники, досліджувані були розподілені на дві групи: а) керівники навчальних закладів Києву і Київської області; б) керівники з інших регіонів країни (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних керівників ЗНЗ залежно від регіону

Регіон, у якому розташовані загальноосвітні навчальні заклади	Кількість досліджуваних (%)
Центр	37,6
Регіони	62,4

У нашому дослідженні ми виокремили лише Київ і Київську область, об'єднавши інші регіони, оскільки дослідження не мало спеціального політико-ідеологічного харак-

теру, а було спрямоване на виявлення загальних психологічних характеристик керівників загальноосвітніх навчальних закладів.

Аналіз даних, які стосуються міри сформованості професійної толерантності в керівників загальноосвітніх навчальних закладів із різних регіонів, показав, що між групами керівників, які належать до різних регіонів, є статистично значущі відмінності ($p < 0,01$, $p < 0,05$).

Порівняльний аналіз довів, що існує взаємозв'язок (на рівні слабкої тенденції) між регіоном, де знаходиться навчальний заклад, і загальним рівнем сформованості професійної толерантності досліджуваних керівників (табл. 2).

Таблиця 2

Взаємозв'язок між загальним рівнем професійної толерантності досліджуваних і регіоном, де знаходиться навчальний заклад

Регіон	Рівні професійної толерантності (кількість досліджуваних, %)		
	низький	середній	високий
Центр	23,3	65,0	11,7
Регіони	27,1	62,0	10,9

Як видно з табл. 2, загальний рівень професійної толерантності є дещо вищим у керівників загальноосвітніх навчальних закладів, які знаходяться в центрі, особливо це виявляється в керівників навчальних закладів нового типу.

Подальший аналіз виявив статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) щодо окремих компонентів (власне управлінської толерантності, толерантності щодо взаємодії з суб'єктами навчально-виховного процесу). Так, виявлено статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) між регіоном, де знаходиться навчальний заклад, і рівнями власне управлінської толерантності досліджуваних керівників (табл. 3).

Таблиця 3

Взаємозв'язок між рівнем управлінської толерантності досліджуваних і регіоном, де знаходиться навчальний заклад

Регіон	Рівні управлінської толерантності (кількість досліджуваних, %)		
	низький	середній	високий
Центр	18,4	74,7	6,9
Регіони	23,8	69,8	6,4

Як видно з табл. 3, рівень управлінської толерантності дещо вищий у керівників загальноосвітніх навчальних закладів, які знаходяться у центрі.

Подібні статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) виявлені між регіоном, де знаходиться навчальний заклад, і рівнями толерантності щодо взаємодії з суб'єктами навчально-виховного процесу досліджуваних (табл. 4).

Таблица 4

Взаємозв'язок між рівнем толерантності щодо взаємодії з суб'єктами навчально-виховного процесу досліджуваних і регіоном, де знаходиться навчальний заклад

Регіон	Рівні толерантності щодо взаємодії з суб'єктами навчально-виховного процесу досліджуваних, (%)		
	низький	середній	високий
Центр	22,8	68,1	9,2
Регіони	30,8	58,0	11,2

Як видно з табл. 4, рівень толерантності щодо взаємодії з суб'єктами навчально-виховного процесу виявився дещо вищим у керівників загальноосвітніх навчальних закладів, які знаходяться в центрі.

Зв'язку між регіоном, де знаходиться навчальний заклад, і рівнями ауто толерантності зафіксовано не було, проте були виявлені певні відмінності з окремих складників професійної толерантності досліджуваних керівників.

У ході аналізу взаємозв'язку між регіоном, де знаходиться навчальний заклад, і рівнями толерантності до невизначеності в управлінській діяльності були зафіксовано відмінності (на рівні слабкої тенденції) (табл. 5).

Таблица 5

Взаємозв'язок між рівнем толерантності до невизначеності в управлінській діяльності досліджуваних і регіоном, де знаходиться навчальний заклад

Регіон	Рівні толерантності до невизначеності в управлінській діяльності досліджуваних, (%)		
	низький	середній	високий
Центр	61,4	33,1	5,5
Регіони	67,8	26,4	5,7

Як видно з табл. 5, рівень толерантності до невизначеності в управлінській діяльності виявився незначною мірою вищим у керівників, навчальні заклади яких знаходяться в регіонах. Вони звикли до браку новин, інформації, привчилися брати на себе відповідальність і приймати рішення, без довгих сумнівів пристосовуватися до мінливих ситуацій і долати перешкоди.

Також зафіксовано чітку тенденцію ($p = 0,089$) у ході дослідження взаємозв'язку між регіоном, де знаходиться навчальний заклад, і рівнями соціальної толерантності досліджуваних керівників (табл. 6).

Таблица 6

Взаємозв'язок між рівнем соціальної толерантності досліджуваних і регіоном, де знаходиться навчальний заклад

Регіон	Рівні соціальної толерантності досліджуваних, (%)		
	низький	середній	високий
Центр	26,6	58,4	15,0
Регіони	20,2	60,1	19,7

Як видно з табл. 6, рівень соціальної толерантності виявився вищим у керівників, навчальні заклади яких знаходяться в регіонах. Такі керівники більшою мірою здатні сприймати течії в житті організації, заручатися підтримкою інших і керувати політикою навчального закладу.

Виявлено взаємозв'язок (на рівні слабкої тенденції) між регіоном, де знаходиться навчальний заклад, і рівнями управлінської емпатії досліджуваних керівників загальноосвітніх навчальних закладів (табл. 7).

Таблица 7

Взаємозв'язок між рівнем управлінської емпатії досліджуваних і регіоном, де знаходиться навчальний заклад

Регіон	Рівні управлінської емпатії досліджуваних, (%)		
	низький	середній	високий
Центр	40,1	27,5	32,4
Регіони	31,3	34,5	34,2

Як видно з табл. 7, рівень управлінської емпатії виявився вищим у керівників, навчальні заклади яких знаходяться в регіонах. Це можна пояснити тим, що в маленьких містах (селах) керівники краще знають співробітників, їх інтереси, проблеми тощо і тому краще розуміють їх точку зору, проявляють активний інтерес до їх турбот, співпереживають їм і підтримують їх.

Також зафіксовано відмінності (на рівні слабкої тенденції) у ході дослідження взаємозв'язку між регіоном, де знаходиться навчальний заклад, і рівнями гнучкості поведінки в різних управлінських ситуаціях досліджуваних керівників (табл. 8).



Таблиця 8

Взаємозв'язок між рівнем гнучкості поведінки в різних управлінських ситуаціях досліджуваних і регіоном, де знаходиться навчальний заклад

Регіон	Рівні гнучкості поведінки (кількість досліджуваних, %)		
	низький	середній	високий
Центр	33,8	37,2	29,0
Регіони	25,9	42,0	32,2

Як видно з табл. 8, рівень гнучкості поведінки в різних управлінських ситуаціях виявився незначно вищим у керівників, навчальні заклади яких знаходяться в регіонах: вони готові використовувати нові можливості, змінювати власну поведінку залежно від обставин.

Аналіз взаємозв'язку регіону, де знаходиться навчальний заклад, із рівнями аутолерантності досліджуваних керівників загальноосвітніх навчальних закладів не виявив статистично значущих відмінностей, проте певні відмінності зафіксовані щодо окремих складників. Так, виявлено зв'язок (на рівні слабкої тенденції) між регіоном, де знаходиться навчальний заклад, і рівнями значущості ролі керівника для досліджуваних (табл. 9).

Таблиця 9

Взаємозв'язок між рівнем значущості ролі керівника для досліджуваних і регіоном, де знаходиться навчальний заклад

Регіон	Рівні значущості ролі керівника (кількість досліджуваних, %)		
	низький	середній	високий
Центр	46,7	33,3	20,0
Регіони	49,8	33,6	16,6

Як видно з табл. 9, роль керівника більш значуща для досліджуваних, які працюють у центрі: для них важливий статус, кар'єрне зростання, вони цінують себе як професіоналів-управлінців.

Також зафіксовано відмінності (на рівні слабкої тенденції) у ході дослідження взаємозв'язку між регіоном, де знаходиться навчальний заклад, і рівнями позитивного ставлення до себе досліджуваних керівників (табл. 10).

Як видно з табл. 10, рівень позитивного ставлення до себе виявився вищим у керівників із регіонів: вони довіряють власному досвіду, розраховують на нього в складних ситуаціях, переконані в досягненні успіху, що цілком узгоджується з більш високим рівнем асертивності керівників-«регіоналів».

Таблиця 10

Взаємозв'язок між рівнем позитивного ставлення до себе досліджуваних і регіоном, де знаходиться навчальний заклад

Регіон	Рівні позитивного ставлення до себе (кількість досліджуваних, %)		
	низький	середній	високий
Центр	34,9	30,8	34,3
Регіони	24,5	35,4	40,1

Як видно з табл. 10, рівень позитивного ставлення до себе виявився вищим у керівників із регіонів: вони довіряють власному досвіду, розраховують на нього в складних ситуаціях, переконані в досягненні успіху, що цілком узгоджується з більш високим рівнем асертивності керівників-«регіоналів».

Так, виявлено статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) між регіоном, де знаходиться навчальний заклад, і рівнями асертивності досліджуваних керівників загальноосвітніх навчальних закладів (табл. 11).

Таблиця 11

Взаємозв'язок між рівнем асертивності досліджуваних і регіоном, де знаходиться навчальний заклад

Регіон	Рівні асертивності (кількість досліджуваних, %)		
	низький	середній	високий
Центр	43,9	43,3	12,9
Регіони	29,4	55,0	15,6

Як видно з табл. 11, рівень асертивності виявився вищим у керівників із регіонів, вони більш незалежні, реалістичні в оцінці своїх сильних сторін та обмежень, здатні відповідати за себе та свої обов'язки.

Також виявлені відмінності (на рівні тенденції) у ході дослідження взаємозв'язку між регіоном, де знаходиться навчальний заклад, і рівнями самоконтролю досліджуваних керівників (табл. 12).

Таблиця 12

Взаємозв'язок між рівнем самоконтролю досліджуваних і регіоном, де знаходиться навчальний заклад

Регіон	Рівні самоконтролю (кількість досліджуваних, %)		
	низький	середній	високий
Центр	9,3	78,9	11,8
Регіони	15,3	74,2	10,5

Як видно з табл. 12, рівень самоконтролю, здатність тримати руйнівні емоції та імпульси під контролем вищий у дослі-

джуваних, які працюють у центрі. Керівники з регіонів більш відкриті, нестримані, відверто висловлюють і відстоюють свою думку.

За результатами дисперсійного аналізу виявлені організаційно-професійні особливості толерантності досліджуваних керівників загальноосвітніх навчальних закладів (далі – ЗНЗ) за окремими компонентами і складниками. Так, виявлені відмінності (на рівні тенденції) у загальному рівні професійної толерантності залежно від регіону, де знаходиться навчальний заклад, і типу навчального закладу, який очолює кожен із досліджуваних керівників (рис. 1).

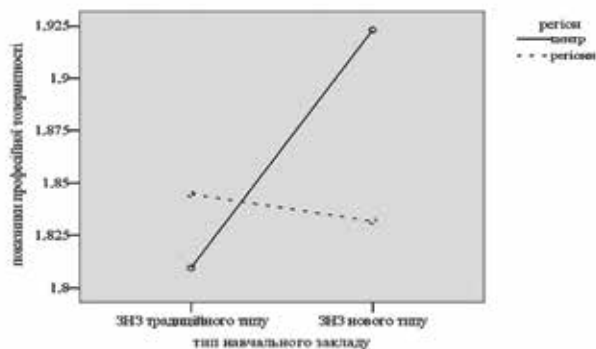


Рис. 1. Особливості професійної толерантності керівників ЗНЗ залежно від регіону, де знаходиться навчальний заклад, і типу навчального закладу

Як видно з рис. 1, рівень професійної толерантності вищий у керівників навчальних закладів нового типу, які знаходяться в центрі.

Також виявлено відмінності (на рівні тенденції) у загальному рівні професійної толерантності залежно від регіону, де знаходиться навчальний заклад, і стажу управлінської діяльності досліджуваних керівників (рис. 2).

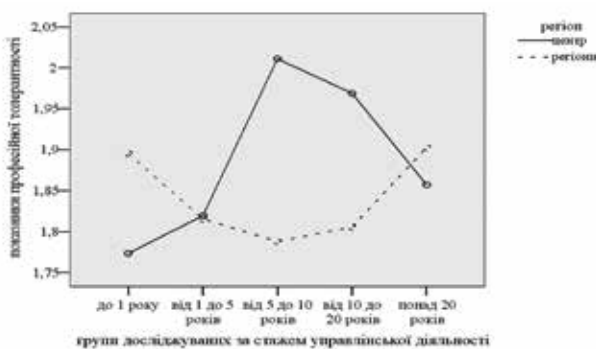


Рис. 2. Особливості професійної толерантності керівників ЗНЗ залежно від регіону, де знаходиться навчальний заклад, і стажу управлінської діяльності

Як видно з рис. 2, у керівників, які працюють в центрі, зі збільшенням стажу управлінської діяльності рівень професійної толерантності спочатку різко збільшується, а після 10 років управлінського стажу (з набуттям досвіду, впевненості в собі та своїх вчинках) різко зменшується. У керівників загальноосвітніх навчальних закладів, які знаходяться в регіонах, зі збільшенням стажу управлінської діяльності рівень професійної толерантності майже не змінюється.

У процесі детального аналізу результатів дослідження були виявлені відмінності ($p < 0,01$, $p < 0,05$) у рівні сформованості компонентів професійної толерантності залежно від регіону, де знаходиться навчальний заклад, і типу навчального закладу, який очолюють досліджувані. Встановлено, що рівень власне управлінської толерантності й толерантності щодо взаємодії з суб'єктами навчально-виховного процесу вищий у керівників навчальних закладів нового типу, які розташовані у центрі ($p < 0,05$).

Також виявлені відмінності ($p < 0,01$, $p < 0,05$) у рівні сформованості компонентів професійної толерантності залежно від регіону, де знаходиться навчальний заклад, і стажу управлінської діяльності досліджуваних керівників. Так, рівень власне управлінської толерантності в керівників навчальних закладів, які знаходяться в центрі, збільшується зі збільшенням стажу управлінської діяльності та незначною мірою зменшується після 10 років керівництва ($p < 0,05$).

Рівень ауто толерантності вищий у молодих керівників, які тільки очолили навчальний заклад, і керівників зі стажем управлінської діяльності понад 20 років, навчальні заклади яких знаходяться в регіонах країни ($p < 0,01$). У керівників, які очолюють навчальні заклади в центрі, ситуація протилежна: вищий рівень ауто толерантності виявили керівники, які мають стаж управлінської діяльності від 10 до 20 років.

Таким чином, дослідження виявило зв'язок регіону, де знаходиться навчальний заклад, з особливостями сформованості професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів, а також за окремими компонентами і складниками професійної толерантності.

Висновки. Отже, можна зробити висновок про те, що існують зумовлені регіоном, де знаходиться навчальний заклад, фактори, які певним чином впливають на рівень сформованості професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів.

Отримані дані щодо організаційно-професійних особливостей керівників загальноосвітніх навчальних закладів можна



використовувати в розробці критеріїв професійного добору на керівні посади в ЗНЗ, у системі післядипломної освіти під час підвищення кваліфікації та отримання другої вищої освіти зі спеціальності «Управління навчальним закладом».

Перспективи досліджень у цьому напрямі полягають у подальшому вивченні впливу гендерно-вікових та інших чинників на особливості сформованості професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева Г. Социальная психология : [учеб. для высш. уч. зав.] / Г. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 1998. – 376 с.
2. Бондарчук О. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : [монографія] / О. Бондарчук. – К. : Наук. світ, 2008. – 318 с.
3. Бардиер Г. Социальная психология толерантности / Г. Бардиер. – СПб., 2005. – 118 с.
4. Грива О. Соціально-педагогічні основи формування толерантності у дітей і молоді в умовах полікультурного середовища / О. Грива. – К. : Парапан, 2005. – 227 с.
5. Ірхіна Ю. Формування професійної толерантності майбутніх викладачів вищої школи / Ю. Ірхіна. – О., 2011. – 220 с.
6. Карамушка Л. Психологія управління закладами середньої освіти : [монографія] / Л. Карамушка. – К. : Ніка-центр, 2000. – 332 с.
7. Клепцова Е. Психология и педагогика толерантности : [учеб. пособ. для вузов] / Е. Клепцова – М. : Академический проект, 2004. – 176 с.
8. Коломінський Н. Психологія педагогічного менеджменту : [навч. посіб.] / Н. Коломінський. – К. : МАУП, 1996. – 176 с.
9. На пути к толерантному сознанию / [под. ред. А. Асмолова]. – М. : Смысл, 2000. – 198 с.
10. Нурлигаянова О. Психологическое содержание педагогической толерантности как профессионально важного качества учителя / О. Нурлигаянова. – Ярославль, 2006. – 158 с.
11. Психодиагностика толерантности личности / [под ред. Г. Солдатовой и Л. Шайгеровой]. – М. : Смысл, 2008. – 172 с.
12. Тодорцева Ю. Педагогіка толерантності : [методичні рекомендації] / Ю. Тодорцева. – О. : СВД Черкасов М.П., 2004. – 90 с.
13. Шаюк О. Вітакультурний метапідхід в осмисленні толерантності як інтегральної особистісної риси людини / О. Шаюк // Вітакультурний млин / наук. консультант-редактор А. Фурман. – 2010. – Модуль 11. – С. 21–24.

УДК 159.98:377.3

ІНТЕРВІЗІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ

Журавель А.В., к. психол. н.,
старший викладач кафедри психології
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Стаття присвячена вивченню сутності інтерв'їзії та специфіки її застосування як засобу підготовки студентів-психологів до побудови професійної кар'єри. Розкрито зміст і вдосконалено структуру готовності психолога до консультативної діяльності як складової його психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри. Виявлені фактори, які обумовлюють формування психологічної готовності майбутніх психологів до консультативної діяльності.

Ключові слова: кар'єра, готовність до професійної діяльності, засоби підготовки до здійснення кар'єри, інтерв'їзія, студенти-психологи.

Статья посвящена исследованию сущности интервизии и специфики ее использования как средства подготовки студентов-психологов к построению профессиональной карьеры. Раскрыто содержание и усовершенствована структура готовности психолога к консультативной работе как составляющей его психологической готовности к осуществлению профессиональной карьеры. Выявлены факторы, которые обуславливают формирование психологической готовности будущих психологов к консультативной деятельности.

Ключевые слова: карьера, готовность к профессиональной деятельности, средства подготовки к осуществлению карьеры, интервизия, студенты-психологи.

Zhuravel A.V. INTERVISION AS A MEAN OF PREPARATION OF PSYCHOLOGISTS TO PROFESSIONAL ACTIVITY AND CAREER ADVANCEMENT

The article is devoted research of essence of intervision and specific of its use as mean of preparation of students-psychologists to implementation of professional career. The structure of readiness of psychologist to consultative work as constituent of him psychological readiness to realization of professional career is improved. Found out factors which stipulate forming of psychological readiness of future psychologists to consultative activity.

Key words: career, readiness to professional activity, means of preparation to implementation of career, intervision, students-psychologists.

Постановка проблеми. Останнє десятиліття в Україні збільшувався попит на висококваліфікованих психологів-практиків і психологічне забезпечення різних сторін життєдіяльності суспільства. Зростання такого попиту, популярність професії психолога визначають традиційно велику кількість абітурієнтів, які щорічно обирають цей профіль професійної підготовки. Проте далі опановує професію і залишається працювати за спеціальністю доволі небагато випускників. Це пояснюється як розчаруванням в обраній професії у зв'язку з умовами і оплатою праці, так і психологічною неготовністю до професійної діяльності та побудови професійної кар'єри.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз психологічних досліджень (М. Бадалова, С. Болтівець, Л. Долгих, Т. Канівець, Л. Карамушка, А. Коваленко, О. Креденцер, Л. Лавриненко, Л. Лежніна, С. Максименко, Н. Оліфірович, В. Панок, С. Петрушин, Н. Пророк, М. Савчин, В. Семиченко, О. Філь, Я. Чаплак,

О. Чебикін та ін.) показав, що між умовами підготовки майбутніх психологів у вищому навчальному закладі і вимогами професії існують суперечності, які визначають низький рівень готовності майбутніх психологів до побудови професійної кар'єри [1; 2; 4].

Фахівець-початківець, отримавши вищу освіту за спеціальністю «Практична психологія», вимушений оволодівати багатьма професійними навичками «з нуля», що збільшує тривалість професійної адаптації і побудови професійної кар'єри.

У зв'язку з цим актуальним є пошук таких форм роботи зі студентами, які б за несутеречливої інтеграції до навчального процесу у ВНЗ забезпечували умови для ефективної підготовки студентів-психологів до професійної діяльності і побудови професійної кар'єри шляхом розвитку у них професійно важливих якостей та практичних навичок.

У наукових психотерапевтичних школах з метою формування професійних умінь та навичок, розвитку професійно важливих



якостей психолога-практика активно використовується метод інтервізії, орієнтований на вивчення передового досвіду надання психологічної допомоги, формування професіоналізму спеціаліста, активізацію процесів його самовдосконалення та побудову власних стратегій кар'єрного зростання. На відміну від традиційних методів навчання у вищій школі, що переважно базуються на схемі «знання – уміння – навички» і передбачають саме таку послідовність етапів засвоєння професійних компетенцій, інтервізію у цілому можна визначити як «модель навчання дорослих людей» Д. Колба (досвід – рефлексія – інформування – практика) і «циклічну модель навчання через досвід» О. Бадхена [5]. Підготовка спеціалістів в інтервізійних групах здійснюється шляхом загострення суперечностей і стимулювання до постановки професійних запитань, рефлексії щодо самого себе у створених ситуаціях. Після цього подається необхідна теоретична інформація і відбувається закріплення нового досвіду на практиці.

Такі відомі психотерапевти, як О. Гіршон, В. Карікаш, Ю. Кравченко, С. Скайд, М. Соловейчик, Ф. Траутманн, відзначають високу ефективність цієї роботи під час підготовки майбутніх психоконсультантів і психотерапевтів до побудови професійної кар'єри [3; 5].

Водночас залишається недостатньо розробленим питання застосування інтервізії в умовах навчального процесу у вищій школі з метою підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності і кар'єрного зростання, що обумовило вибір теми дослідження.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та впровадженні у навчальний процес ВНЗ програми інтервізійних зустрічей, спрямованої на формування професійно важливих якостей та вмій студентів-психологів і підготовку їх до побудови професійної кар'єри.

Для досягнення мети дослідження в роботі поставлено такі задачі:

- на основі теоретико-методологічного аналізу наукової фахової літератури визначити роль консультативної діяльності у професійній кар'єрі психолога;
- виявити рівень сформованості показників готовності майбутніх психологів до консультативної роботи як складової їхньої професійної кар'єри;
- обґрунтувати доцільність застосування інтервізії як засобу підготовки майбутніх психологів до побудови професійної кар'єри;

– розробити програму інтервізійних зустрічей для підготовки майбутніх психологів до побудови власної професійної кар'єри й емпіричним шляхом перевірити її ефективність в умовах вищого навчального закладу.

Об'єкт дослідження – процес підготовки майбутніх психологів до побудови професійної кар'єри.

Предмет дослідження – інтервізія як засіб підготовки майбутніх психологів до консультативної роботи як складової їхньої психологічної готовності до побудови професійної кар'єри.

У роботі застосовано стандартизовані тестові методики: «Здатність до самоуправління» Н. Пейсахова; «Діагностики оцінки самоконтролю у спілкуванні» М. Снайдера; діагностики рівня розвитку рефлексивності А. Карпова; діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса; діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса; діагностики мотиваційних орієнтацій у міжособистісних комунікаціях (І. Ладанов, В. Уразаєва); виявлення «Комунікативних та організаторських здібностей» (КОС-2); діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі; вимірювання ригідності; діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойко; діагностики комунікативної установки В. Бойко; тести «Креативність» Н. Вишнякової, життєстійкості (С. Мадді, О. Расказова).

Організація та емпірична база дослідження. Дослідження проводилося у кілька етапів: теоретичний аналіз проблеми, констатувальне дослідження, формувальний експеримент. В експериментальній роботі були задіяні студенти Інституту педагогіки і психології Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка і Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (спеціальність «Практична психологія»). Загальна база дослідження становила 250 осіб.

Виклад основного матеріалу дослідження. За результатами теоретичного аналізу наявних підходів до розуміння сутності професійної кар'єри доходимо висновку, що дослідження процесу підготовки студентів-психологів до побудови професійної кар'єри доцільно здійснювати у межах організаційно-психологічного підходу. Тобто професійну кар'єру важливу розглядати як процес реалізації особистістю власних здібностей в умовах професійної діяльності, як індивідуальну траєкторію людини у професійній діяльності з метою посадового зростання. Цей підхід дає змогу визначити «психологічне наповнення» професійної кар'єри особистості, ті психологічні чинники, що формують особистісний

потенціал суб'єкта здійснення професійної кар'єри.

Проаналізувавши сутність, мету, завдання та зміст психологічного консультування як окремої галузі психологічної практики і як складового компонента будь-якого з напрямів роботи психолога, у своєму дослідженні консультативну роботу психолога ми трактуємо як процес взаємодії між професійно компетентним консультантом і клієнтом, орієнтований на навчання і особистісне зростання останнього, в ході якого консультант за допомогою адекватних методів і засобів прагне сприяти клієнту дізнатися більше про себе самого, навчитися пов'язувати ці знання зі своїми цілями, щоб досягти більш повного і гармонійного «буття-у-світі». Основними компонентами ефективної роботи психолога-консультанта є його особистісні риси і якості, знання теорії та володіння техніками психологічного консультування, практика і приналежність до професійної спільноти.

Одним із ключових чинників підготовки студентів до майбутньої професійної кар'єри є психологічна готовність до її побудови, тобто сукупність психологічних якостей, необхідних студентам для ефективної професійної діяльності і кар'єрного зростання. Психологічна готовність студентів-психологів до консультативної діяльності свідчить про сформованість у них особистісних якостей і професійних умінь, що є необхідними не лише для надання консультативних послуг, а й для ефективної професійної діяльності у цілому та успішної побудови професійної кар'єри. Ці особистісні якості та вміння відображають інтелектуальну, вольову, організаційно-ділову, комунікативну та емоційну сфери особистості і належать до психологічних чинників мікрорівня, що впливають на розвиток професійної кар'єри особистості. Такий висновок впливає з концепції поліваріативної кар'єри (за Д. Халлом і Ф. Мірвісом); аналізу чинників успішного здійснення професійної кар'єри (О. Бондарчук, Л. Карамушка, О. Креденцер, Є. Могільовкін, О. Філь) [1; 2]; наукових поглядів на сутність психологічного консультування та роль особистісних рис і професійних умінь у кар'єрному успіху працівника (С. Васьківська, П. Горностаї, В. Меновщиков, В. Панок, К. Роджерс) [4; 5].

Узагальнивши наукові підходи до розгляду поняття «інтервізія», у своїй роботі ми її трактуємо як засіб професійно-особистісного зростання і метод кооперативного навчання, у ході якого надається професійна підтримка колегам у їх робочих, актуальних на даний момент труднощах,

створюються сприятливі умови для пошуку власних стратегій побудови професійної кар'єри і здійснюється профілактика професійного застою та емоційного вигорання практикуючих спеціалістів.

Відповідно до функціонального і особистісного підходів у тлумаченні поняття «психологічна готовність до професійної діяльності» системного підходу у дослідженні об'єктів як складних систем, контент-аналізу переліків особистісних якостей, рис та професійних умінь, що забезпечують успішність професійної діяльності практикуючого психолога, нами було розроблено авторську чотирьохмодусну системну модель психологічної готовності психолога до консультативної діяльності (рис. 1). Ця модель сукупно відображає мотиваційний, когнітивний, операційний і особистісний компоненти професійної діяльності психолога та його кар'єрного зростання.

У запропонованій моделі психологічна консультація розглядається з чотирьох основних позицій, на які орієнтується і у яких перебуває психолог під час роботи з клієнтом. Ці позиції, що є узагальненими базами структуривання, отримали назву «модуси» (філософський термін, який означає змінну властивість, притаманну предмету лише у деяких станах).

Коло «П» – психолог-консультант; його саморегуляція, рефлексія, внутрішній світ. Коло «К» – клієнт, розуміння клієнта, змісту його проблеми, «внутрішній світ» клієнта. Коло «В» – процес взаємодії між клієнтом і консультантом. Коло «Н» – «ноетичний» модус (за В. Франклом) – вимір сенсів, які стосуються як самого консультанта і пов'язані з його світоглядними установками, так і клієнта, його сенсів і тих обставин, що породжують їх дефіцит, «вакуум».

Виділення таких модусів є певною мірою штучним засобом. Проте такий спосіб позначення і опису консультації дає можливість відобразити процес консультування як цілісну систему і структуровано презентувати найбільш значимі професійні вимоги до психолога та важливі особистісні якості, що забезпечують успішність його діяльності і кар'єрного зростання.

Програмою емпіричного дослідження сформованості психологічної готовності майбутніх психологів до консультативної діяльності передбачено вивчення компонентів готовності, що включені до чотирьохмодусної системної моделі психологічної готовності психолога до консультативної діяльності.

За допомогою факторного аналізу визначено фактори, що обумовлюють формування психологічної готовності майбутніх

психологів до консультативної роботи, а саме: здатність до самоуправління, креативність, комунікативні установки, емпатія, комунікативні та організаторські здібності, мотиваційні орієнтації у міжособистісних комунікаціях, рівень ригідності-пластичності, уміння вислуховувати, рефлексія, життєстійкість.

Проаналізовано рівень сформованості показників психологічної готовності майбутніх психологів до консультативної роботи та побудови професійної кар'єри.

Показники сформованості здатності до самоуправління: аналіз протиріч – рівень цього критерію залишається у студентів 4–5-го курсів незмінним: $2,35 \pm 1,14$; $2,4 \pm 0,9$ бала, що відповідає рівню нижче середнього; планування – за цим критерієм спостерігається незначне підвищення показника з $2,1 \pm 0,9$ бала на 4 курсі до $2,5 \pm 1,1$ бала на 5-му, проте отримані показники залишаються у межах рівня нижче середнього; критерії оцінки якості досягнутого, де спостерігається незначне підвищення показника з $2,0 \pm 1,1$ бала на 4 курсі до $2,35 \pm 0,9$

бала на 5-му, хоча обидва показники належать до діапазону нижче середнього; прийняття рішень, що залишається незмінним ($3,8 \pm 1,1$; $3,85 \pm 1,2$) у студентів 4–5-го курсів і належить до середнього діапазону вираження; самоконтроль – на 4 курсі дорівнює $2,9 \pm 1,0$ бала та відповідає рівню нижче середнього, спостерігається позитивна динаміка у його розвитку до $3,4 \pm 1,0$ бала на 5 курсі, що відповідає середньому рівню; рівень цього критерію залишається у студентів-психологів 4–5-го курсів незмінним ($4,3 \pm 1,0$; $4,45 \pm 1,0$ бала) і належить до діапазону вище середнього; здатність до самоуправління у цілому, яка на 4 курсі дорівнює $22,5 \pm 6,8$ бала і спостерігається певне підвищення показника до $24,6 \pm 6,2$ бала на 5 курсі, хоча при цьому обидва зазначені показники залишаються у межах середнього рівня вираження цього критерію.

До показників сформованості креативності належать творче мислення, у рівні розвитку якого відбувається незначне зниження з $6,35 \pm 1,7$ бала на 4 курсі до $5,55 \pm 1,3$ бала на 5-му. При цьому отримані дані від-

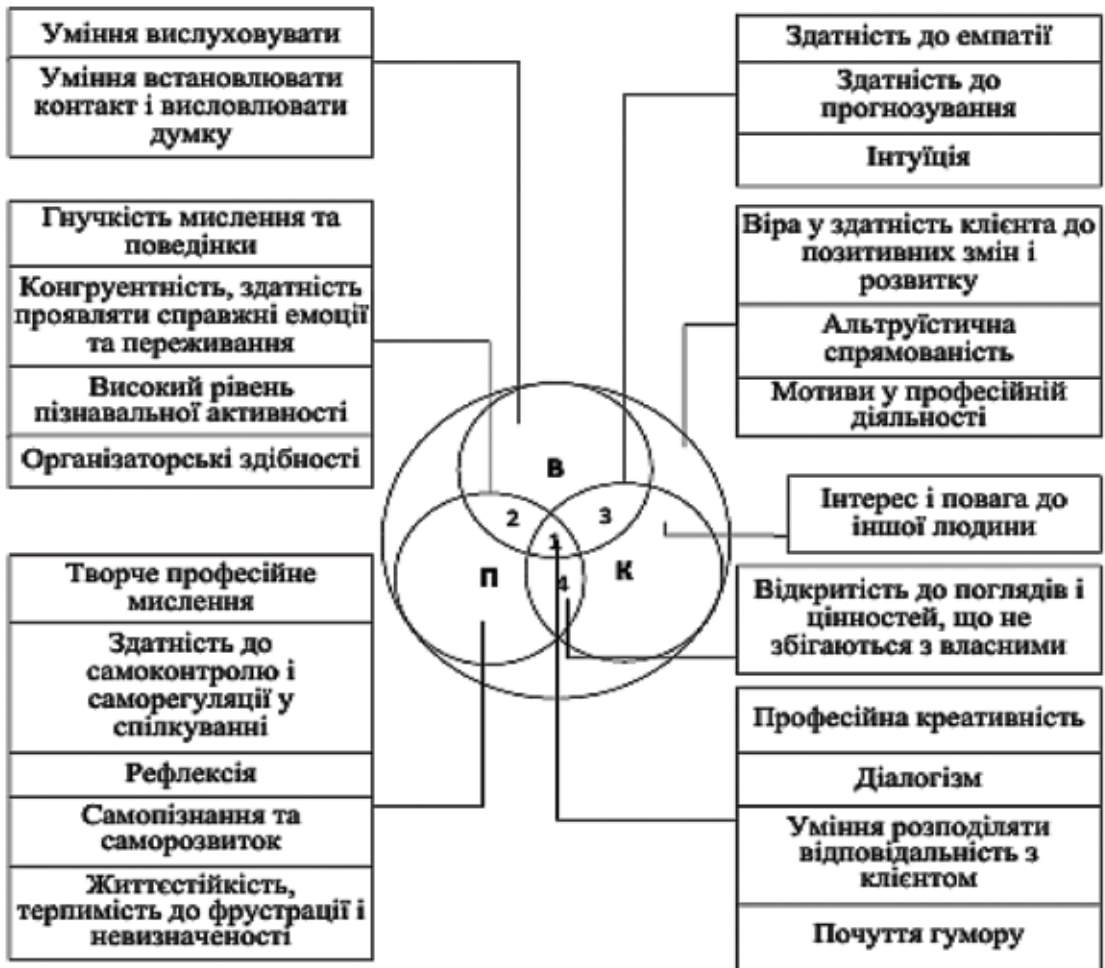


Рис. 1. Чотирьохмодусна системна модель психологічної готовності психолога до консультативної діяльності (розроблено автором)

повідать середньому рівню розвитку цього критерію; інтуїція, що дещо знижується з $6,4 \pm 1,3$ бала на 4 курсі до $5,4 \pm 1,2$ бала на 5-му, залишаючись при цьому у межах середніх оцінок вираження цього критерію; почуття гумору, що належить до середнього діапазону вираження значення і дещо знижується з $6,75 \pm 1,4$ бала на 4 курсі до $5,4 \pm 1,4$ бала на 5-му; творче ставлення до професії, що різко знижується з середнього діапазону вираження на 4 курсі ($6,35 \pm 1,4$ бала) до позиції нижче середнього рівня на 5-му ($4,85 \pm 1,4$ бала); креативність у цілому, що відповідає середньому рівню розвитку, у межах якого спостерігається певне зниження показника з $47,6 \pm 7,2$ бала на 4 курсі до $41,2 \pm 6,9$ бала на 5-му.

До показників сформованості негативних комунікативних установок належать рівень відкритої жорстокості у ставленні до людей, що підвищується з $28,15 \pm 9,0$ бала на 4 курсі до $29,25 \pm 8,1$ бала на 5-му і відповідає високим показникам вираження; рівень завуальованої жорстокості у ставленні до людей, що відповідає високим показникам вираження і підвищується з $14,8 \pm 4,1$ бала на 4 курсі до $15,15 \pm 3,2$ бала на 5-му; негативні комунікативні установки в цілому, виявлений рівень яких у студентів-психологів 4–5 курсів належить до високого рангу вираження, що свідчить про наявність у них вираженої негативної комунікативної установки. При цьому спостерігається тенденція до збільшення показника з $61,85 \pm 19,7$ бала на 4 курсі до $64,9 \pm 14,4$ бала на 5-му.

До показників сформованості емпатії належать рівень емпатії, у якому діагностується зниження показника з $19,45 \pm 4,9$ бала на 4 курсі до $18,15 \pm 4,0$ бала на 5-му, що відбувається у межах рівня «нижче середнього»; проникаюча здатність в емпатії, показник якої залишається незмінним у студентів-психологів 4–5 курсів ($3,15 \pm 1,0$ до $3,25 \pm 1,0$ бала) і відповідає середньому діапазону вираженості.

Показниками сформованості комунікативних та організаторських здібностей є комунікативні здібності, показник сформованості яких відповідає середньому рівню вираження і залишається незмінним у студентів-психологів 4–5 курсів ($12,5 \pm 4,8$ до $11,9 \pm 4,7$ бала); організаторські здібності, рівень сформованості яких відповідає середнім значенням вираження критерію, у межах якого спостерігається незначне зниження показника з $13,75 \pm 3,6$ бала на 4 курсі до $13,0 \pm 3,0$ бала на 5-му.

Показник ригідності (пластичності) знаходиться на середньому рівні розвитку і не зазнає суттєвих змін протягом навчання ($27,7 \pm 4,4$ до $27,0 \pm 3,4$ бала). Показник уміння

вислуховувати відповідає діапазону сформованості вище середнього, у межах якого діагностується незначне збільшення числового значення з $67,3 \pm 9,2$ бала на 4-му курсі до $69,5 \pm 9,5$ бала на 5-му.

Показник рефлексії відповідає середнім оцінкам вираження цього критерію, у межах яких спостерігається певна позитивна динаміка показника зі $125,65 \pm 20,0$ бала на 4-му курсі до $137,45 \pm 19,7$ бала на 5-му.

Показник життєстійкості належить до середнього діапазону вираження зазначеного критерію, у межах якого відбувається незначне зниження цього показника з $94,4 \pm 17,0$ бала на 4-му курсі до $91,6 \pm 15,8$ бала на 5-му курсі.

За результатами констатувального етапу дослідження визначено, що в умовах традиційного навчання структурні компоненти психологічної готовності психолога до консультативної діяльності як складової професійної кар'єри у студентів розвинені недостатньо. Крім того, не виявлено загальної позитивної тенденції у формуванні і розвитку означених структурних компонентів у студентів 5-го курсу порівняно з 4-м. Тобто наявна система навчання майбутніх психологів у вищій школі не створює відповідних умов для ефективної підготовки їх до професійної діяльності і побудови кар'єри.

З метою підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності нами була розроблена і реалізована програма практикуму «Інтервізія: шлях до ефективного консультування та побудови професійної кар'єри», спрямована на формування і розвиток професійно важливих особистісних якостей та вмінь студентів-психологів, що є факторами успішної побудови професійної кар'єри. Програма складається з трьох блоків загальним обсягом у 64 академічні години.

Перший блок спрямований на оволодіння студентами основними мікротехніками консультування і розвиток у них мікронавичок консультативної взаємодії. Завданням другого блоку програми практикуму є формування особистості психолога, розвиток професійно важливих якостей та вмінь. Ключове завдання третього блоку програми – розвиток творчості у професійній діяльності майбутніх психологів. Реалізація програми практикуму з учасниками експериментальної групи дала позитивні результати.

Висновки з проведеного дослідження. Результати контрольного дослідження свідчать про наявність значущих відмінностей у проявах основних показників психологічної готовності майбутніх психологів до консультативної діяльності та побудови професійної кар'єри, що відбулися у студентів експери-



ментальної групи порівняно зі студентами контрольної групи. Експериментальна апробація програми практикуму сприяла, зокрема, підвищенню у майбутніх психологів навичок рефлексії, креативності, емпатійних умінь, уміння вислуховувати, комунікативних та організаторських здібностей, позитивних мотиваційних орієнтацій у міжособистісних комунікаціях до високого рівня, а здатності до самоуправління і життєстійкості – до рівня вище середнього. Також статистично підтверджено зниження прояву у майбутніх психологів негативних комунікативних установок до низького рівня, що доводить ефективність запропонованої програми практикуму.

Перспективними напрямками подальших досліджень визначено вивчення особливостей застосування інтерв'язі залежно від мотивації професійного вибору студентів-психологів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Канівець Т. Формування психологічної готовності студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.10 «Організаційна психологія; економічна психологія» / Т. Канівець ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – К., 2013. – 19 с.
2. Карамушка Л. Психологія управління закладами середньої освіти : [монографія] / Л. Карамушка. – К. : Ніка-Центр, 2000. – 332 с.
3. Карикаш В. Основы позитивной психотерапии : [методическое пособие] / В. Карикаш, Н. Босовская. – Черкассы : УНЦПП – Черкасская академия менеджмента, 2003. – 30 с.
4. Петрушин С. Мастерская психологического консультирования / С. Петрушин. – СПб. : Речь, 2006. – 184 с.
5. Траутманн Ф. Руководство по проведению интервью / Ф. Траутманн [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.unodc.org/balticstates.

СЕКЦІЯ 3. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.938.3:378

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ЗАТРЕБУВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ

Євдокімова О.О., д. психол. н., професор,
професор кафедри соціології та психології
Харківський національний університет внутрішніх справ

Посохова Я.С., аспірант
кафедри соціології та психології
Харківський національний університет внутрішніх справ

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження професійної затребуваності на прикладі працівників поліції Патрульної служби України. Розглянуто значення цього феномена в професійній діяльності. Встановлено, що для патрульних поліцейських як у період навчання, так і в процесі діяльності характерне відчуття професійної затребуваності, яке характеризується відчуттям належності до цього професійного співтовариства, впевненістю у власній професійній компетентності, а також очікуванням позитивного ставлення з боку інших людей. Досліджувані розділяють цінності та пріоритети правоохоронної системи, у якій працюють, що свідчить про ідентичність із цією професією, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

Ключові слова: *Патрульна служба України, поліція, професійна затребуваність, професійна діяльність, професійне співтовариство, професійна компетентність, ідентичність.*

В статье проанализированы научные подходы к исследованию профессиональной востребованности на примере работников полиции патрульной службы Украины. Рассмотрено значение данного феномена в профессиональной деятельности. Установлено, что для патрульных полицейских как в период обучения, так и в процессе деятельности характерно чувство профессиональной востребованности, которое характеризуется ощущением принадлежности к данному профессиональному сообществу, уверенностью в собственной профессиональной компетентности, а также ожиданием положительного отношения со стороны других людей. Испытуемые разделяют ценности и приоритеты правоохранительной системы, в которой работают, что свидетельствует об идентичности с данной профессией, что способствует гармоничному развитию личности.

Ключевые слова: *Патрульная служба Украины, полиция, профессиональная востребованность, профессиональная деятельность, профессиональное сообщество, профессиональная компетентность, идентичность.*

Ievdokimova O.O., Posokhova Ya.S. PSYCHOLOGICAL STUDY OF THE DEMAND FOR PROFESSIONAL POLICE OFFICERS

The article analyzes the scientific approaches to the study of professional demand on the example of the police officers of Patrol Service of Ukraine. The value of this phenomenon in the professional activities is considered. It was found that for patrol officers, as in the period of study, and in the normal course of business, characterized by a sense of professional demand, which is characterized by a sense of belonging to this professional community, confidence in their own professional competence, as well as the expectation of a positive attitude on the part of other people. The subjects share the values and priorities of law enforcement system in which they work, which testifies to the identity of the profession, that contributing to the harmonious development of personality.

Key words: *Patrol Service of Ukraine, police, demand for professional, professional activity, professional community, professional competence, identity.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку Україна знаходиться на шляху побудови правової демократичної держави. Розпочато ряд реформ, які торкнулися майже всіх сфер державного життя, зокрема і правоохоронної системи. 12 січня 2015 року Президент України Указом № 5/2015 за-

твердив Стратегію сталого розвитку «Україна – 2020» – основний інструмент досягнення цілей сталого розвитку в майбутньому для України, який є програмним документом довгострокової дії, заснованим на сучасних міжнародних принципах співіснування людства і навколишнього середовища.



Згідно зі «Стратегією» [6] необхідно забезпечити прозору систему конкурсного відбору осіб на посади, створити нову систему атестації персоналу органів правопорядку, змінити підходи до підготовки працівників цих органів, що повинно забезпечити зміну їх ставлення до виконання службових обов'язків, перш за все забезпечення безпеки кожної людини, її особистих і майнових прав, громадських і державних інтересів.

В ст. 52 Закону України «Про Національну поліцію» говориться, що конкурс на службу обов'язково проводиться серед осіб, які вперше приймаються на службу в поліцію. В результаті проведених реформ, проголошеної метою яких є повне «перезавантаження» правоохоронної системи, поліція України, і зокрема її патрульна служба, поповнилася численними свіжими кадрами. Поява нового поліцейського підрозділу Національної поліції України – Патрульної служби – вимагає особливої уваги при професійному відборі кандидатів на службу. На нашу думку, важливим і актуальним питанням сьогодення є дослідження особливостей розвитку професійної затребуваності особистості сучасного правоохоронця і реалізація його в професійній діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день існує велика кількість вітчизняних та зарубіжних досліджень, які дають змогу зробити висновок про те, що наукою створена реальна база для виділення нового психологічного феномена – професійної затребуваності особистості.

Є.В. Харитонова у теоретичному обґрунтуванні концепції соціально-професійної затребуваності особистості визначає: «Проблемний аспект дослідження соціально-професійної затребуваності особистості полягає в тому, що, незважаючи на підвищений інтерес до цього феномена серед психологів, питання психологічної природи цього феномена вимагає глибокого теоретико-методологічного опрацювання» [8, с. 106]. Дослідник відзначає зростаючу потребу в наукових обґрунтованих концепціях затребуваності особистості, а також відсутність системного підходу до психологічної інтерпретації цього феномена. Автор приводить таку інтерпретацію: «Соціально-професійну затребуваність особистості можна визначити як динамічну метасистему відносин трьох глобальних складових: соціуму, особистості і професії, яка є одночасно і процесом, і результатом входження людини в со-

ціокультурну та професійну реальність» [8, с. 107].

О.Є. Поліванова, досліджуючи уявлення сучасної молоді стосовно життєвого успіху людини, визначає його як одну зі значущих гуманістичних цінностей. Автор стверджує, що «уявлення про життєвий успіх у сучасної молоді включає такі складові: матеріальне благополуччя, якісні міжособистісні взаємини, емоційну насиченість, самореалізацію, соціальне становище, самовідчуття і самопочуття» [3, с. 21].

На думку А.М. Большакової, суспільство, яке знаходиться на різних етапах змін (соціальних, економічних, політичних), потребує підвищенні вимоги до психічних можливостей людини, які б дали змогу швидше адаптуватися до змін. Автор наголошує на тому, що саме ці психічні можливості допоможуть особистості не лише адаптуватися, але й стати суб'єктом трансформаційних процесів. А.М. Большакова приводить два рівні особистісного потенціалу особистості, які включають в себе психологічну готовність та прагнення до змін, та підкреслює: «Найважливішою складовою загального особистісного потенціалу є певні особистісні якості, установки, прагнення та цінності, які зумовлюють здатність людини активно та успішно брати участь в інноваційних процесах у різних сферах суспільного та особистого життя» [1, с. 348].

О.В. Тімченко та О.Б. Самохвалов розглядали креативність як базовий та професійно важливий компонент професійного мислення співробітників правоохоронних органів України, автори говорили: «В певні періоди професіоналізації, коли для успішного виконання професійних функцій працівникам правоохоронних структур необхідно опанувати діяльність, яка передбачає певною мірою однотипне застосування засвоєних раніше знань, умінь і навичок, реальне професійне «Я» і ідеальне професійне «Я» не стають для особистості «об'єктами» свідомого, спрямованого зіставлення». Дослідники вважають, що використання креативності в процесі професійного розвитку допоможе перейти правоохоронцям на більш результативніший рівень професійної діяльності [5].

У контексті проблеми, що розглядається, доцільно звернути увагу на роботу І.В. Ламаш, яка в огляді сучасних зарубіжних досліджень поліцейської культури (police culture), наводить погляди шведських дослідників Л.Е. Лаурица і С. Карпа щодо ролі ідентичності у професійній

діяльності поліцейських. Автор зазначає: «L.E. Lauritz і S. Karp (2013 рік) відзначають, що професійна поліцейська ідентичність має основоположне значення для розуміння, як співробітники поліції виконують свою роботу. У процесі прийняття рішень та діяльності співробітники поліції підтримують внутрішній діалог з поліцейською ідентичністю. Ухвалення рішення і дії співробітників поліції залежать від інтерпретації ситуації і відповіді на питання: хто ми, що оточуючі очікують від нас, і яка наша місія. Підстави подібних описів, як зазначено дослідниками, пов'язані із загальними ризиками професії і роллю авторитаризму» [9, с. 191–192].

Усвідомлення власної професійної ідентичності є запорукою ефективної діяльності та гармонійності особистості фахівця. Становлення ідентичності, в тому числі професійної ідентичності фахівця, в умовах трансформації суспільства вимагає особливої уваги дослідників для оптимізації професійного самовизначення. У контексті суспільних змін в Україні діяльність патрульної поліції не стала винятком.

Аналіз літератури показав, що на сьогоднішній день недостатньо наукових робіт, які були б спрямовані на дослідження професійної затребуваності. В останні роки з'явилися роботи, в яких ця проблема розглядається більше в теоретичному аспекті, але без акценту на таку професійну групу, як поліцейські. У зв'язку з цим набуває актуальності проблема психологічного дослідження феномена професійної затребуваності сучасного правоохоронця.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у вивченні професійної затребуваності особистості сучасного правоохоронця на прикладі патрульних поліцейських.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення означеної мети нами був використаний опитувальник «Професійна затребуваність особистості» Є.В. Харитонової та Б.А. Ясько. Цей опитувальник складається з 47 питань, які розподілені за 9 шкалами. В емпіричному дослідженні брали участь 250 патрульних поліцейських. Діагностика проводилася на етапі первинної професійної підготовки (слухачі) та після 6 місяців роботи (патрульні поліцейські). Для обробки результатів був використаний t-критерій Стюдента для парних порівнянь середніх величин. Результати дослідження представлені в таблиці 1.

Таблиця 1
Показники професійної затребуваності у слухачів та патрульних поліцейських

	На етапі первинної професійної підготовки	Після 6 місяців роботи	p
ЗРПП	27,45±0,40	26,35±0,47	0,05
НПС	29,79±0,59	29,12±0,92	–
ППЗ	29,18±0,73	27,12±0,92	0,05
ПК	28,18±0,67	26,12±0,53	0,05
ПА	26,0±0,58	23,82±0,62	0,05
ОРПД	32,36±0,28	30,23±0,96	0,05
СІ	32,15±0,44	30,82±0,71	–
СС	29,21±0,85	28,23±0,53	–
ЗРПЗ	163,57±3,71	149,7±4,93	0,001

Примітка: ЗРПП – задоволеність реалізацією професійного потенціалу, НПС – належність до професійного співтовариства, ППЗ – переживання професійної затребуваності, ПК – професійна компетентність, ПА – професійний авторитет, ОРПД – оцінка результатів професійної діяльності, СІ – ставлення інших, СС – самоставлення, ЗРПЗ – загальний рівень професійної затребуваності.

За шкалою «Задоволеність реалізацією професійного потенціалу» показник на етапі первинної професійної підготовки склав 27,45±0,40, після 6 місяців роботи показник за цією шкалою дорівнює 26,45±0,47. З урахуванням довірчих інтервалів отримані результати відбивають середній рівень вираженості досліджуваного показника, тобто слухачі та патрульні поліцейські в цілому задоволені реалізацією професійного потенціалу, досягнутим професійним статусом та рівнем професійної компетентності. Зафіксовано більш низький показник у досліджуваних після 6 місяців роботи, $p \leq 0,05$. Це можна пояснити тим фактом, що в професійній діяльності патрульні поліцейські не мають змоги повністю реалізувати свій потенціал, оскільки новостворена правоохоронна система лише починає формуватися і не дає змоги поліцейським повною мірою себе реалізувати в професії. На нашу думку, це є явищем короткостроковим і з часом, набуваючи більшого практичного досвіду, працівники краще себе зможуть проявити в професійній діяльності.

О.В. Тімченко, О.Б. Самохвалов у своєму дослідженні використання креативності в діяльності правоохоронця зауважують, що «висока нормативність, жорстка ієрархічність професійних взаємодій, бюрократизація діяльності в поєднанні з недоліками в організації праці, частим виникненням важко прогнозованих екстремальних ситуацій перешкоджають розвитку і прояву креатив-



ності в професійній діяльності співробітників правоохоронних органів». Вони вважають, що це перешкоджає ефективному використанню особистісного потенціалу в професії, що насамперед перешкоджає самовираженню та самовдосконаленню [5].

I.K. Сезонова та Т.П. Колесник, які розглядали необхідність використання компетентнісного підходу при підготовці працівників правоохоронних органів, стверджують: «Орієнтація на особистість і її компетентність в освіті розглядається як надійний засіб прискорення адаптації фахівця до професійного середовища, а також безперервного зростання загального та професійного потенціалу особистості протягом всього його життя» [4, с. 25].

М.Д. Дяченко, говорячи про теоретико-методологічні засади формування професійної самосвідомості майбутніх фахівців, підкреслює: «Розвиток соціальної зрілості особистості майбутнього фахівця тісно пов'язаний із відповідним розвитком та розкриттям потенційних можливостей цієї особистості. Підвищується рівень її організації, особистість стає більш інтегрованою, зростає її професійна самосвідомість, стає глибшим розуміння соціального змісту вчинків, їх морального значення» [2, с. 125].

Показники за шкалою «Належність до професійного співтовариства» на етапі первинної професійної підготовки та після 6 місяців роботи склали $29,79 \pm 0,59$ та $29,12 \pm 0,92$ відповідно, вірогідні відмінності не виявлено. Як для слухачів, так і для патрульних поліцейських показники знаходяться на рівні високих значень та вказують на диференційоване уявлення про себе як представника певного професійного співтовариства та присутність позитивного емоційного ставлення до себе, до людей і до цінностей Патрульної служби як підрозділу Національної поліції України.

За шкалою «Переживання професійної затребуваності» на етапі первинної професійної підготовки показники дорівнюють $29,18 \pm 0,73$ та після 6 місяців роботи – $27,12 \pm 0,92$. Отримані результати свідчать про наявність у досліджуваних переживання професійної затребуваності, хоча у патрульних поліцейських спостерігається більш низький показник ($p \leq 0,05$). На нашу думку, на етапі первинної професійної підготовки почуття професійної незатребуваності закономірно не виявляє себе, оскільки реформування правоохоронної системи є нагальною потребою та абсолютною новим, соціально значущим явищем для українського суспільства, що є для слухачів, які пройшли жорсткий професійний відбір, підтвердженням важливості їхнього про-

фесійного вибору. Після 6 місяців роботи для досліджуваних характерною є позитивна оцінка свого професійного «Я», результатів своєї діяльності, визнання цінностей професії, але в той же час спостерігається певний дефіцит позитивної підтримки з боку громадян.

Показники за шкалою «Професійна компетентність» на етапі первинної професійної підготовки склали $28,18 \pm 0,67$ та після 6 місяців роботи – $26,12 \pm 0,53$. Визначено вірогідні відмінності між цими показниками, $p \leq 0,05$. Незважаючи на те, що визначені показники з урахуванням довірчих інтервалів можуть бути віднесені до високого рівня професійної компетентності, слухачі є більш впевненими у своїй професійній компетентності та знаннях, тоді як після 6 місяців роботи досліджуваним притаманною є певна невпевненість, яка витікає з недостатнього практичного досвіду для виконання професійних обов'язків.

За шкалою «Професійний авторитет» на етапі первинної професійної підготовки показник склав $26,0 \pm 0,58$, а після 6 місяців роботи визначено зниження показника, який дорівнював $23,82 \pm 0,62$ ($p \leq 0,05$). Тобто слухачі більш схильні вважати, що їх думка значуща для оточуючих та є суттєвим орієнтиром при прийнятті рішень. Для поліцейських притаманним є усвідомлення своєї значущості для інших як джерела інформації, авторитету в рамках виконуваної професійної діяльності, хоча з певним часом ця впевненість має тенденцію знижуватися.

Показник за шкалою «Оцінка результатів професійної діяльності» на етапі первинної професійної підготовки дорівнює $32,36 \pm 0,28$, а після 6 місяців роботи визначено зниження показника, який складає $30,23 \pm 0,96$ ($p \leq 0,05$). З урахуванням довірчих інтервалів обидва показники відносяться до високого рівня. Водночас слід підкреслити, що слухачі більш позитивно оцінюють свою діяльність та її результати, а також очікують позитивну оцінку з боку інших людей. Після 6 місяців роботи у межах реальної професійної діяльності ці уявлення набувають тенденції до змін у позитивному забарвленні, що обумовлено специфікою етапу входження в професію. Ми вважаємо, що саме на цьому етапі особливо важливими мають стати відповідним чином організовані заходи з поглиблення професійної підготовки та психологічного супроводження професійної діяльності нових поліцейських.

За шкалами «Ставлення інших» та «Самоставлення» не було виявлено статистично значущих відмінностей, що свідчить про те, що слухачі і працюючі поліцейські задо-

волені ставленням до них як до професіоналів з боку інших людей. Тобто досліджувані задоволені тим, що інші ставляться до них як до авторитетних представників професії, поважають і цінують.

Отримані нами результати знаходять своє підтвердження у вищезгаданій публікації І.В. Ламаш, яка підкреслює увагу зарубіжних дослідників до ролі предпрофесійної соціалізації в контексті поліцейської діяльності. У цьому ракурсі автор коментує погляди Н. Конті (N. Conti), який «наголошує на важливості предпрофесійної соціалізації поліцейських та підкреслює, що предпрофесійна соціалізація новобранців поліції служить для створення почуття відданості своїй професії, допомагає в прийнятті професійної ідентичності і визначає моральну ідентичність до того, як новобранці будуть прийняті в організацію. Новобранці самі прагнуть діяти і оцінювати себе та свою діяльність в рамках “police culture”, що закладає основу для прийняття професійної поліцейської ідентичності і нормального функціонування особистості у відповідній професійній діяльності» [9, с. 192].

Показники за шкалою «Загальний рівень професійної затребуваності» на етапі первинної професійної підготовки склав $163,57 \pm 3,71$, після 6 місяців роботи – $149,7 \pm 4,93$. Зафіксовано більш низький показник у групі працюючих патрульних поліцейських, $p \leq 0,001$, що є закономірним, виходячи з відмінностей, які були розглянуті вище. В той же час високі показники за цією шкалою спостерігаються в обох групах. Аналізуючи дані, отримані за цією шкалою, звернемося до інтерпретації авторів методики «Професійна затребуваність особистості» Є.В. Харитонової та Б.А. Ясько, які зазначають: «Випробовувані з високим показником загального рівня професійної затребуваності позитивно відносяться до себе як до людини, що реалізувала свій професійний потенціал. Вони не схильні до переживання незатребуваності результатів своєї діяльності, досвіду, оцінюючи їх як значущі для інших. Для них характерно диференційоване уявлення про себе як представника певної професійної спільноти та у зв'язку з цим позитивне емоційне ставлення до себе та до цінностей, прийнятих у цій сфері праці. Вони не сумніваються у своїй професійній компетентності та впевнені, що у професійному плані є авторитетом для колег, своїх близьких. Для них характерне очікування позитивного оцінювання з боку інших людей і позитивне самоставлення» [7, с. 47–48]. Виходячи з цієї інтерпретації, ми можемо сказати, що досліджувані усвідомлюють значущість своєї професії,

водночас потребують схвалення як з боку колег, так із боку рідних. Для них є важливим реалізувати себе в професійному плані, вони впевнені в своїх знаннях, професійній компетентності та авторитеті для інших. Але для вже працюючих патрульних поліцейських цей показник дещо зменшується, оскільки практичний досвід вносить свої корективи в уявлення професіонала.

Висновки з проведеного дослідження. В ході проведеного дослідження були розглянуті особливості розвитку професійної затребуваності особистості працівника патрульної поліції на етапі навчання та після шести місяців роботи. Отримані результати свідчать про те, що слухачі курсів первинної професійної підготовки на етапі навчання задоволені реалізацією професійного потенціалу, досягнутим професійним статусом, відносять себе до обраного професійного співтовариства та вважають, що обрана професія є суспільно значущою, тому вони відчують певну відповідальність за ефективне виконання професійних обов'язків. Патрульні поліцейські після 6 місяців роботи переконані, що є професійно затребуваними, вони не сумніваються у своїй компетентності та впевнені, що у професійному плані є авторитетом для колег та своїх близьких.

Для більш повного вивчення психологічних особливостей професійного становлення працівників патрульної поліції, безперечно, необхідне подальше дослідження як проблеми становлення їх професійної ідентичності, так і механізмів професійної мотивації, процесів формування професійної компетентності і правової свідомості тощо. Виконане дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми, але відкриває перспективи для подальшого її вивчення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Большакова А.М. Інноваційний потенціал та система самосприйняття і самоставлення студентів у професійній сфері / А.М. Большакова // Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Психологія. – 2012. – Т. 17, Вип. 8 (20). – С. 347–353.
2. Дяченко М.Д. Теоретико-методологічні засади формування професійної самосвідомості майбутніх фахівців / М.Д. Дяченко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. праць. – №40 (93). – Запоріжжя: Класичний приватний ун-т, 2015. – С. 120–127.
3. Поліванова О.С. Взаємозв'язок уявлення про успіх та соціально-психологічних характеристик особистості у сучасній молоді / О.С. Поліванова // Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». – 2014. – № 1099, Вип. 54. – С. 19–22.
4. Сезонова І.К. Компетентностний підхід при підготовці сотрудников правоохранительных органов / І.К. Сезонова, Т.П. Колесник // Международный научный журнал. – 2015. – № 5 – С. 23–25.



5. Тімченко О.В. Креативність як інваріанта професіоналізму співробітників правоохоронних органів / О.В. Тімченко, О.Б. Самохвалов // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2014. – Вип. 4. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2014_4_22.
6. Стратегія сталого розвитку «Україна – 2020» : Указ Президента України від 12 січня 2015 року № 5/2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.zakon.rada.gov.ua/go/5/2015>.
7. Харитоновна Е.В. Опросник «Профессиональная востребованность личности» (ПВЛ) / Е.В. Харитоновна, Б.А. Ясько // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 7. – С. 45–57.
8. Харитоновна Е.В. Социально-профессиональная востребованность личности: к обоснованию психологической концепции / Е. В. Харитоновна // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2011. – №4. – С.106–110.
9. Lamash I.V. Police culture: foreign studies / I.V. Lamash // Бочаровські читання : матеріали наук.-практ. конф. (з міжнар. участю), присвяч. пам'яті проф. С.П. Бочарової (м. Харків, 18 березня 2016 року). – Харків, 2016. – С. 190–194.

УДК 159.9

ПРОБЛЕМА ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ДЕВІАНТНИХ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ ЗАКОРДОННИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Московченко В.В., аспірант
кафедри психології та соціології

Харківський національний університет внутрішніх справ

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження проблеми формування життєздатності девіантних підлітків у роботах сучасних закордонних психологів. Визначено складові життєздатності девіантних підлітків у різних ракурсах наукового розгляду цього феномена.

Ключові слова: *життєздатність, психологічні компоненти, здатність відновлюватися, духовні впливи, почуття приналежності.*

В статье проанализированы научные подходы к исследованию проблемы формирования жизнеспособности девиантных подростков в работах современных зарубежных психологов. Определены составляющие жизнеспособности девиантных подростков в разных ракурсах научного рассмотрения этого феномена.

Ключевые слова: *жизнеспособность, психологические компоненты, способность восстанавливаться, духовные влияния, чувство принадлежности.*

Moskovchenko V.V. THE PROBLEM OF RESILIENCE OF DEVIANT ADOLESCENTS IN THE CURRENT FOREIGN PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

The article analyzes the scientific approaches to the problem of formation of resilience of deviant adolescents in the studies of current foreign psychologists. The components of the resilience of deviant adolescents were described in the different perspectives of the scientific examination of this phenomenon.

Key words: *resilience, psychological components, ability to recover, spiritual influence, sense of belonging.*

Постановка проблеми. Останнім часом особливої актуальності для суспільства набула проблема дезадаптації дітей і підлітків. В Україні велика кількість дітей і підлітків опинилася поза системою шкільної освіти; тисячі перетворилися на безхатченків, близько 20% мають досвід вживання наркотичних засобів, 16% відчувають у школах фізичне і 24% – психологічне насильство; до 70% дітей шкільного віку мають різні форми психічних порушень (серед дезадаптованих школярів ця цифра зростає до 90%), смертність від самогубств серед підлітків зросла за останні роки на 60%, дитяча та підліткова злочинність, особливо та, що пов'язана із тяжкими і груповими злочинами, зростає швидше, ніж злочинність дорослого населення. В тих чи інших формах поведінкових розладів виявляється вплив соціальних умов життя дитини на її психологічні особливості. На поведінці підлітків також позначаються внутрішньоособистісні труднощі перехідного віку. Перехід у «доросле життя» супроводжується бурхливою перебудовою психіки: перебудовуються такі важливі психічні процеси, як мислення, відчуття, сприйняття; змінюється світ емоцій і почуттів, йде інтенсивне формування і закріплення наявних і нових рис характеру, повною мірою виявляються риси темпераменту, здібності, задатки тощо.

Як показують численні дослідження, девіантна поведінка підлітка пов'язана з безвід-

повідальністю, порушенням норм моралі, етики, бажанням досягти цінностей шляхом негативних вчинків тощо. Психологи пояснюють девіантну поведінку підлітка тим, що він не може задовольнити свої соціально-психологічні потреби у визнанні, довірі, самоствердженні. Значна частина поведінкових порушень здійснюється підлітками в стані низького рівня розвитку психічної діяльності. А оскільки це так, то виникає необхідність сприяти підвищенню рівня розвитку психічної діяльності, психічних процесів, свідомості і самосвідомості, сприяти підвищенню життєздатності підлітка.

Поняття «життєздатність» (resilience) перекладається як гнучкість, еластичність, пружність, стійкість (до зовнішніх подразників) і як здатність швидко відновлювати здоровий стан душі та тіла. Академічний тлумачний словник української мови дає таке визначення слова «життєздатний»: 1) у біологічному контексті – володіє здатністю бути живим, зберігати життя; 2) у соціальному значенні – здатний існувати і розвиватися, пристосований до життя (життєздатність людини).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «життєздатність», як здатність людини управляти прийнятними способами ресурсами власного здоров'я і соціального, використовувати для цього сім'ю, соціум і культуру визначив М. Унгар



[14, с. 93]. При цьому важливо розрізнати такі поняття, як «життєздатність» (resilience) і «життєстійкість» (hardiness) (Л.І. Анцифєрова, О.М. Леонтєв), яке визначається як особливий патерн установок і навичок, що дають змогу перетворити зміни, що відбуваються з особистістю, в її можливості. Життєстійкість – це система переконань про себе, про світ, про відносини зі світом, що включає в себе три порівняно незалежних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в аналізі наукових підходів до дослідження проблеми формування життєздатності девіантних підлітків у роботах сучасних закордонних психологів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженні поняття «життєздатність підлітка» необхідно виділити фактори ризику та захисні фактори в контексті впливів на молоду людину суспільства, культури в цілому і її взаємин у сім'ї і з однокласниками.

Наукові зарубіжні видання збагатилися цим терміном завдяки Є. Вернеру і його співробітниками, які працювали над сорокарічним лонгitudним дослідженням. У цьому дослідженні взяли участь 697 жителів Гавайських островів. Термін життєздатності проявлявся у вигляді балансу між факторами ризику (бідність, перинатальний стрес, дисгармонія батьківського виховання) та захисними факторами. Більшість учасників з групи низького ризику ставали впевненими в собі, компетентними, турботливими дорослими. В групі високого ризику приблизно дві третини юнаків та дівчат до 18 років не були адаптованими до життя, мали судимість, подружні психічні проблеми [15, с. 508].

М.П. Гур'янова у своїх працях стверджує, що життєздатність особистості є здатністю людини до самовизначення, самостійного вибору свого життєвого шляху, життєтворчості, організації власної життєдіяльності [2, с. 12]. Такий підхід вимагає від людини оптимізму, готовності сприймати реальність і діяти в ній цілком певним чином, особистісних якостей, знань, умінь, навичок, здібностей. Така властивість особистості насамперед орієнтує людину на активне ставлення до власного існування, коли вона виступає як суб'єкт діяльності, самовизначення і саморозвитку, ініціативний носій і провідник духовно-моральних цінностей. Ця властивість особистості передбачає поведінку, що орієнтована на здоровий спосіб життя, на набуття духовно-моральних цінностей як в умовах повсякденної реальності, так і у важ-

ких життєвих ситуаціях. За М.П. Гур'яною, життєздатність – це особиста якість індивіда, що характеризує його прагнення гідно себе проявити у різних соціально-економічних ситуаціях, в тому числі і в умовах дисгармонійного соціуму [2, с. 14].

Автор властивості життєздатності умовно об'єднує в кілька груп:

- морально-вольові: любов, совісність, співчуття, обов'язковість, справедливість, чесність, воля, витримка, мужність, терпіння, енергійність, наполегливість, саморегуляція;

- ідейно-суспільні: прихильність до певних ідеалів, соціальна активність, активна життєва позиція, принциповість, свідомість, духовність, ініціативність, громадянська позиція, відповідальність;

- ставлення до себе і інших людей: вмогливість, повага, любов, людяність, чуйність, великодушність, вірність слову, товариськість, толерантність, довіра;

- позитивне ставлення до праці і до власності: працьовитість, ощадливість, ініціатива, підприємливість. [2, с. 17].

За Г.І. Лактіоною та О.В. Махнач, поняття «життєздатність» включає два поняття: здатність до опору руйнуванню (впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах (планувати своє життя, рухатися в певному напрямку протягом якогось часу). Життєздатність – індивідуальна здатність людини керувати власними ресурсами в контексті соціальних норм і умов середовища. Вона не є невід'ємною і стабільною якістю: вона змінюється залежно від виду стресу, його контексту та інших чинників, які можна визначити як фактори ризику і захисні фактори [3, с. 290]. Так, С. Вініштендаль вважає, що життєздатність може знаходитися в латентному стані, але під дією різних подій, що відбуваються в житті людини, її здатність чинити опір руйнуванню і будувати своє життя всупереч труднощам може «перейти в активну фазу» і навіть посилитися. Іншими словами, сам процес переходу з пасивного стану в активний може підвищувати життєздатність і в результаті приводити до позитивного розвитку у важкій життєвій ситуації [1, с. 27].

Результати дослідження Г.І. Лактіоною та О.В. Махнач на підлітковій вибірці показують, що життєздатні підлітки адаптуються до несприятливого середовища завдяки твердій впевненості у своїх силах, навичкам подолання труднощів і вмінню уникати небезпечних ситуацій. Якщо підліток нормально взаємодіє зі своїм оточенням, здатність до повноцінного існування та опір труднощам посилюються, але якщо ця взаємодія

порушується, життєздатність поступово згає, і в процесі адаптації відбувається збій, який є наслідком складної і тривалої взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх процесів індивідуального розвитку [3, с. 293].

О.І. Лактіонова та О.В. Махнач до особистісних та поведінкових характеристик життєздатності відносять емоційну регуляцію (рівень емоційного комфорту) і мотивацію (мотивація досягнення), рівень суб'єктивного контролю (внутрішній локус контролю), особливості самооцінки (прийняття себе), механізми опанування (розв'язання проблем), комунікативні особливості (домінування в відносинах, прийняття інших). До особистих і поведінкових характеристик, які знижують рівень життєздатності та соціальної адаптації, відносять низьку самооцінку (неприйняття себе); комунікативні особливості (залежність у відносинах, неприйняття інших), зовнішній локус контролю; недостатній рівень емоційної регуляції (емоційний дискомфорт); механізми опанування (унікнення). Життєздатність визначається не тільки абсолютними значеннями (вираженістю) оцінюваних властивостей особистості, а й зміною структури взаємозв'язків між цими характеристиками [3, с. 310].

У педагогічних дослідженнях життєздатність особистості співвідносять з соціальною адаптацією, яка передбачає як процес, так і результат пристосування, «вростання в соціум». Так, І.М. Ільїнський виділяє її як прагнення вижити, не деградувати у негативних умовах, і повноцінно розвиватися, тобто стати індивідуальністю, сформувати життєві установки, реалізувати свої задатки та творчі можливості. Таким чином, виховання життєздатності пов'язано з розвитком таких сфер: духовної (смислжиттєві установки), емоційно-вольової (стресостійкість в екстремальних ситуаціях і готовність до їх подолання) та мотиваційної (орієнтація на успіх) [3, с. 302].

Говорячи про життєздатність підлітків, можна виділити три фактори, на яких ґрунтується це почуття: 1) індивідуальні можливості; 2) тісні родинні зв'язки і відносини з однолітками; 3) можливість отримання підтримки суспільства. Це все можна віднести до захисних факторів, які зменшують відсоток ймовірності порушення адаптації підлітка. У свою чергу, фактори ризику створюють труднощі в житті людини, які сприяють розвитку життєздатності. Отже, поняття «життєздатність» включає в себе постійний взаємозв'язок факторів ризику і захисту, які змінюють один одного в процесі дорослішання підлітка. Як захисні фактори, так і фактори ризику є відносними поняттями. Через особистісні якості індивіда і його ото-

чення одна і та ж подія може виступати як фактор ризику і як захисний фактор. На негативний і на позитивний розвиток підлітка великий вплив робить його соціальне оточення. Якість життя підлітка слід розглядати спільно з відносинами в сім'ї, суспільстві, з однолітками.

Низку найяскравіших досліджень, що стосуються проблем психічного здоров'я і психічного відновлення підлітків в умовах війни, було проведено в Палестині в секторі Газа [7; 9, с. 259; 10, с. 9; 12, с. 16; 13]. Палестинські діти, які живуть в зонах військових дій, піддаються високому ризику, страждають від посттравматичного стресового розладу, соматичних розладів і психосоціальних проблем. Діти палестинців також масово страждають від безсоння, страху темряви, фобій, депресій, енурезу, соціального відчуження. Вони часто демонструють агресивну поведінку, забудькуватість, прогулюють школу. Крім того, число травматичних переживань пов'язано з більш високим рівнем невротизму і відсутності уваги, концентрації і пам'яті [9, с. 260; 10, с. 11; 12, с. 18; 13].

У той же час проведені дослідження підтвердили, що палестинські діти здатні виживати серед травматичних подій. Вони мають формуватися, адаптуватися, відновлюватися і прагнути подолати всі труднощі, незважаючи на обставини, які їх оточують. З огляду на те, що більшість людей піддаються впливу психотравмуючих подій, йдеться не тільки про види гноблення, від яких вони страждають, але й про те, як зміцнити потенціал для подолання таких важких умов. Дослідники частіше здатні підкреслювати розчарування і невдоволення, а також тривоги і депресії, а не сильні сторони і можливості виживання народу у важких умовах. І тільки останнім часом зросла нова тенденція дослідників в бік виявлення позитивних аспектів та сильних сторін людини [12, с. 19].

Відповідно до цього підходу життєздатність є феноменом, який займає провідні позиції в області психологічних досліджень, особливо в психології здоров'я, сімейній психології, психології розвитку і психічного здоров'я. Як підкреслює Х. Кейдхорд, кількість досліджень цього феномена збільшується [6, с. 59].

Протягом останніх десятиліть дослідження життєздатності підлітків здійснювалися у контексті ініціатив у соціальній політиці. Спочатку мета полягала в тому, щоб підвищити життєздатність дітей та підлітків, зменшити психологічний вплив негараздів, а згодом – щоб допомогти громадам протистояти несприятливим досвідам та травматичним подіям.



М. Раттер [11, с. 626] визначає життєздатність як певну стійкість, як здатність окремих осіб, шкіл, сімей та громад успішно справлятися з повсякденними проблемами, в тому числі у так звані перехідні періоди, долати кумулятивні стреси, негаразди та ризики. Це відноситься до тих характеристик підлітків та їх досвіду в сім'ях, школах і громадах, які дають їм змогу процвітати, незважаючи на нещастя, напасті, скруту, постійні негаразди і недоліки у повсякденному житті [11, с. 627].

Життєздатністю у дітей вважається здатність протистояти негативним психосоціальним наслідкам в результаті несприятливих подій. Це не тільки відсутність психопатології після потенційно травматичних подій, але й активний процес, який зберігає особистісну стабільність у складних умовах з плином часу. Вивчення проблеми життєздатності перш за все здійснювалося у контексті інтересу до факторів ризику щодо психосоціальної захворюваності у дітей і молодих людей, а потім фокус уваги змістився на вивчення захисних факторів, що є притаманними тим суб'єктам, що є менш уразливими для негативного досвіду [11, с. 630].

Протягом останнього десятиліття деякі дослідники намагалися сформулювати нові визначення психологічної життєздатності [6, с. 61]. Г. Бонанно визначив життєздатність як здатність підтримувати стан нормальної рівноваги в умовах вкрай несприятливих обставин [4, с. 23]. Для підвищення життєздатності необхідно мати уявлення про її детермінанти. Різні чинники, такі як переконання, відносини, стосунки, настановлення, стратегії подолання труднощів, особливості поведінки і психосоціальної згуртованості, були запропоновані як механізми захисту або підтримки життєздатності перед лицем травми [4, с. 25]. Було висловлено думку про те, що фактори, які продукують життєздатність, такі як стійкість релігійної віри і соціально-політична ефективність, одночасно індукують почуття самоконтролю (Р. Дженефф-Булман, 1998 рік) [12, с. 14].

Результати досліджень, автори яких розглядали життєздатність як відсутність ПТСР, депресії та інших ознак емоційного розладу, також підтверджують зв'язок між соціальними та індивідуальними факторами [7; 10, с. 8; 13].

Дослідження, спеціально спрямовані на вивчення життєздатності дітей, які зазнали насильства, визначили важливу роль спільноти, соціальної підтримки з боку сім'ї дитини (одного з батьків), школи і групи однолітків, у попередженні від впливу повторного насильства (Х.М. Хілл і С. Мадер, 1996 рік; Д.А. О'Донелл, М.Е. Шваб-Стоун і А.З. Мьюд,

2002 рік) [12]. Згуртованість сім'ї і позитивний результат подолання труднощів з боку батьків, як доведено низкою авторів, також здатні зменшити негативний вплив насильства.

Дослідження людей, що живуть в зонах військових дій, підкреслили значення взаємозалежного подолання, підтверджуючи, що рівень емоційного розладу і тривоги батьків, а не сама війна, є найбільш важливим фактором у прогнозуванні реакції дитини (Дж. Гарбаріно, К. Костельн і Н. Дуброу, 1991 рік [5, с. 376]).

Е. Озер та Р. Вейнштейн (2004 рік) виявили, що певні аспекти соціальної підтримки в сім'ї дитини (наприклад, сприймання батьківської готовності прийти на допомогу) і в школі (наприклад, послужливість вчителя) забезпечують певний рівень захисту від згубного впливу суспільного насильства [8, с. 474].

А. Тхабет і С. Сабах (2014 рік) вивчали вибірку, що складається з 502 випадково вибраних батьків і 502 дітей у віці 9–18 років, в 16 районах в секторі Газа [13]. Проведене дослідження показало, що найвищий коефіцієнт життєздатності забезпечували контекстні компоненти, що сприяють формуванню почуття приналежності. Діти, які пишаються своїм громадянством і етнічною приналежністю, відчували себе в безпеці, коли вони знаходяться разом зі своїми вихователями, мали більш духовні переконання і вищий рівень життєздатності. Крім того, дівчата показали більшу життєздатність. Вони більш яскраво проявили особисті та соціальні навички, духовні вірування, культуру. Діти, які проживають в таборах біженців і селах, також характеризуються вищою життєздатністю [13].

Адекватний контроль, підтримка і любов є послідовною прогностичною запорукою життєздатності та хорошого виховання дітей. Так, дослідження, проведені на Близькому Сході і Балканах, показали, що дитяча агресія і депресія не збільшувалися за рахунок інтенсивного впливу воєнної травми, якщо їх батьки використовували підтримку, вселяли надію і не застосовували методів карального виховання дітей [9, с. 256; 12, с. 9]. Соціальна підтримка, емоційні зв'язки з братами і сестрами і впевненість у сімейних ресурсах вважаються ключем до регулювання стійкості до травматичного стресу (Р.-Л. Пунамаки та ін., 2001 рік). Дослідники довели, що хороша якість виховання дітей, згуртованість сім'ї, і почуття узгодженості сприяють розвитку стійкості в умовах військового насильства [9, с. 261]. З іншого боку, збільшення реакцій на стрес у дитячо-

му мікросоціальному середовищі (сім'ї) і макросоціальному середовищі (громаді) робить дитинство особливо уразливим до травм [13; 15, с. 512].

Дослідники доходять висновку, що існує наявна необхідність сприяти формуванню та підтримці життєздатності і загального благополуччя підлітків. Педагогічні та психологічні впливи повинні бути спрямовані на посилення почуття приналежності і почуття власної компетентності в трьох основних контекстах: сім'ї, школи і громади. Наприклад, психологічна освітня програма під назвою "Golden 5", яка спрямована на підвищення самовизначення дітей, що забезпечує три основних психологічних потреби (конекції, компетенції та автономії), була реалізована у 16 школах на Західному березі [7]. Попередні результати показали її позитивний вплив на психологічний розвиток дітей і вчителів (М. Лера і І. Кастеллано, 2014 рік). Нині "Golden 5" реалізується у 20 школах в секторі Газа і дає позитивний результат щодо школярів і вчителів [7].

Висновки з проведеного дослідження.

Таким чином, можна зазначити, що життєздатність у зарубіжних студіях виступає як інтегрована якість індивіда, який володіє сукупністю ціннісних орієнтацій, особистісних якостей, різнобічних здібностей, умінь, базових знань про закони буття, що дають йому змогу успішно функціонувати і гармонійно розвиватися в динамічно змінному соціумі. Поняття «життєздатність» включає в себе постійний взаємозв'язок факторів ризику і захисту, які змінюють один одного в процесі дорослішання підлітка.

Багато дослідників відзначають, що сімейна підтримка і такі її контекстні компоненти, як освіта, культура, духовне виховання, мають вирішальне значення для зміцнення життєздатності. У той же час суто психологічні чинники життєздатності дітей та підлітків залишаються недостатньо вивченими.

Сучасне суспільство перебуває в дисгармонії. Тому завдання формування особистості, здатної долати життєві негаразди, має стратегічне значення. Формування життєздатності передбачає вирішення низки теоретичних завдань, що включають: розробку детермінаційних, критеріальних і структурно-функціональних основ цієї інтегральної якості людини; обґрунтування нових методів відбору та структурування змісту освіти і нових педагогічних технологій. Необхідні додаткові дослідження мають отримати цінну інформацію для розроблення конкретних і успішних програм формування життєздатності підлітків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ваништендаль С. «Резильентность» или оправданные надежды. Раненный, но непобежденный / С. Ваништендаль. – Женева : Vice, 1998. – 80 с.
2. Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянова // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 12–18.
3. Махнач А.В. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция / А.В. Махнач, А.И. Лактионова // Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 290–312.
4. Bonanno G. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? / G. Bonanno // *American Psychologist*. – 2004. – Vol. 59 (1). – P. 20–28.
5. What children can tell us about living in danger / [J. Garbarino, K. Kostelny, N. DuBrow] // *American Psychologist*. – 1991. – Vol. 46 (4). – P. 376–383.
6. Kaydkhorde H. Relationship between satisfying psychological needs and resilience in high-school students in Dezful town / H. Kaydkhorde, G. Moltafet // *Academic Journal of Psychological Studies*. – 2014. – Vol. 3 (1). – P. 57–62.
7. Lera M. Informe formación golden5 en cisjordania / M. Lera, I. Castellano. – Sevilla : Universidad de Sevilla y Agencia Andaluza de Cooperación al Desarrollo, 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.psicoeeducacion.eu/psicoeeducacion/2>.
8. Ozer E. Urban adolescents' exposure to community violence: the role of support, school safety, and social constraints in a school-based sample of boys and girls / E. Ozer, R. Weinstein // *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. – 2004. – Vol. 33(3). – P. 463–476.
9. Resiliency factors predicting psychological adjustment after political violence among Palestinian children / [R. Punamaki, S. Qouta, E. Sarraj] // *International Journal of Behavioral Development*. – 2001. – Vol. 25(3). – P. 256–267.
10. Qouta S. Prevalence of PTSD among Palestinian children in Gaza Strip / S. Qouta, E. Sarraj // *Arabpsynet journal*. – 2004. – Vol. 2. – P. 8–13.
11. Rutter M. Resilience: some conceptual considerations / M. Rutter // *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine*. – 1993. – Vol. 14(8). – P. 626–631.
12. Abualkibash S.H.A. Psychological resilience among Palestinian school students: an exploratory study in the West Bank / S.H.A. Abualkibash, M-J. Lera // *International Humanities Studies*. – 2015. – Vol. 2. – № 3. – P. 1–20.
13. Thabet A. Resilience of Palestinian families in the Gaza Strip in the face of stress, trauma and psychological problems due to the ongoing blockade and conflict / A. Thabet, S. Sabah [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.researchgate.net/profile/Aziz2/publication/270280241.pdf>
14. Ungar M. A thicker description of resilience / M. Ungar // *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*. – 2005. – № 3–4. – P. 89–96.
15. Werner E.E. Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study / E. E. Werner // *Development and psychopathology*. – 1993. – Vol. 5. – P. 503–515.



СЕКЦІЯ 4. МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.072.5

ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ТА ДІАГНОСТИКА ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У КОМБАТАНТІВ

Попелюшко Р.П., к. психол. н.,
доцент кафедри практичної психології та педагогіки
Хмельницький національний університет

У статті проаналізовано теоретичні та практичні аспекти основних психологічних критеріїв та діагностичного інструментарію дослідження посттравматичного стресового розладу в комбатантів. Розглянуто клінічні критерії посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій за DSM-4. Зроблений огляд сучасних закордонних та вітчизняних психодіагностичних методик дослідження посттравматичного стресового розладу в комбатантів, учасників бойових дій.

Ключові слова: *посттравматичний стресовий розлад, клінічні критерії, діагностика, комбатант, травматична подія, бойова травма.*

В статье проанализированы теоретические и практические аспекты основных психологических критериев и диагностического инструментария исследования посттравматического стрессового расстройства у комбатантов. Рассмотрены клинические критерии посттравматического стрессового расстройства у участников боевых действий по DSM-4. Сделан обзор современных зарубежных и отечественных психодиагностических методик исследования посттравматического стрессового расстройства у комбатантов, участников боевых действий.

Ключевые слова: *посттравматическое стрессовое расстройство, клинические критерии, диагностика, комбатант, травматическое событие, боевая травма.*

Popeliushko R.P. MAIN CRITERIA AND DIAGNOSTICS OF PTSD IN A COMBATANT

The article analyzes the theoretical and practical aspects of the basic psychological criteria and diagnostic tools for research in PTSD combatants. We consider the clinical criteria for PTSD in the combatants on DSM-4. The review of modern foreign and domestic psychodiagnostic methods research in PTSD combatants.

Key words: *post-traumatic stress disorder, clinical criteria, diagnostic, combatant, traumatic event, combat trauma.*

Постановка проблеми. Військові події, що відбуваються на сході України, привертають увагу спеціалістів до проблеми збереження психічного та фізичного здоров'я і працездатності комбатантів. Результати численних досліджень показали, що психологічний стан, який розвивається внаслідок впливу бойової травматичної події, не належить до жодної з відомих у клінічній практиці класифікацій. Наслідки бойової травми можуть проявитися через тривалий час, раптово, на фоні загального зовнішнього добробуту комбатанта, і згодом це погіршення стану стає усе більш чітко вираженим.

Необхідність своєчасної та ефективної діагностики психологічних змін, що відбуваються з комбатантами в ситуації війни, виходить з загальноновизнаного положення про психотравматизацію, якою буде обумовлений можливий розвиток як психічної, так і психосоматичної патології у комбатантів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До проблематики, що пов'язана з

діагностичними критеріями та самою діагностикою ПТСР у учасників бойових дій, зверталися як зарубіжні, радянські, такі українські вчені. Так, Р.А. Абурахманов, А.А. Боченков, М.Є. Зеленова, С.Д. Максименко, В.Ф. Місюра, Є.В. Підчасов, О.В. Тімченко, Б. Колодзін активно вивчали психологічні наслідки стресу, викликаного участю у бойових діях; Ю.А. Александровський, В.П. Каменченко, Є.О. Лазебна, Н.В. Тарабріна, Б.П. Щукін досліджували особливості реакції людини на вплив різних інших екстремальних факторів, таких як аварії, стихійні лиха, різні форми насильства, травми внаслідок медичних процедур; М.І. Бобнева, О.М. Гарнець, П.С. Гончар, С.І. Яковенко проводили експериментальну роботу щодо вивчення посттравматичного стресу внаслідок Чорнобильської аварії.

Не дивлячись на наявні теоретичні та практичні дослідження з означеної теми, все ж залишається недостатньо вирішеним питання удосконалення і впровадження загальних критеріїв діагностики та більш ін-

формаційної батареї методик дослідження рівня ПТСР у комбатантів, що отримали бойові психічні травми різного ступеня тяжкості в ході бойових дій.

Постановка завдання. Отже, метою статті є аналіз та систематизація наукових і практичних знань про критерії та діагностику посттравматичних стресових розладів у комбатантів, які необхідні для визначення шляхів подолання наслідків військових дій у військовослужбовців і розробки програми адаптаційно-реабілітаційних заходів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Комплекс симптомів, що спостерігалися у тих, хто пережив травматичний стрес, одержав назву «посттравматичний стресовий розлад» – ПТСР (F43.1). Критерії діагностики цього розладу були включені до Американського Національного Діагностичного Психіатричного Стандарту і зберігаються там дотепер. З 1994 року ці критерії включені й у європейський діагностичний стандарт МКХ-10.

Необхідно підкреслити, що діагностика посттравматичного розладу, який припускає наявність травми в структурі психіки, відбувається за допомогою спеціально підібраного комплексу клініко-психологічних методик, сам же комбатант, як правило, не усвідомлює зв'язку симптомів свого стану з травматичним впливом. В більшості випадків вплив психічної травми відбувається двома основними шляхами: постійні нав'язливі думки і переживання про психотравмуючу подію або старання їх уникання. В обох випадках «чорна діра травми», за висловлюванням одного з американських дослідників ПТСР Р. Пітмана, притягує до себе усі думки та почуття комбатанта. З огляду на це стає зрозумілим основне завдання сучасної психологічної діагностики і корекції – допомогти комбатантам усвідомити причинно-наслідковий зв'язок симптомів страждання з травматичним переживанням і далі намагатися інтегрувати свідомість комбатанта.

Відповідно до МКХ-10 та DSM-4 посттравматичний стресовий розлад розвивається після травмуючої події, що виходить за межі нормального людського досвіду. Він може виникнути як у безпосередніх жертв травм, так і у свідків подій.

Практичному психологу в своїй діяльності з комбатантами необхідно враховувати такі діагностичні критерії ПТСР за DSM-4 [1].

Критерій А. Комбатант був під впливом екстремальної травматичної події, що характеризується двома обов'язковими ознаками:

– травматична подія пов'язана з загибеллю або серйозними пораненнями ком-

батанта, або з можливою загрозою такої загибелі чи поранень, при цьому комбатант може бути як очевидцем страждань інших, так і безпосередньо жертвою;

– під час перебування в травматичній ситуації комбатант повинен відчувати інтенсивний страх, жах і почуття безпорадності.

Вплив екстремального стресора призводить до маніфестації ПТСР у вигляді трьох складових: інтрузії, уникнення та гіперактивності.

Як видно з опису критерію А, визначення травматичної події відноситься до числа першочергових при діагностиці ПТСР.

Критерій В. Травмуюча подія повторно переживається у вигляді одного чи декількох проявів:

– нав'язливі і повторювані спогади травматичної події, відповідних образів, думок і почуттів, що викликають тяжкі емоційні переживання;

– кошмарні сновидіння про пережиту подію, що повторюються;

– «флешбек-ефекти» – миттєве, без видимих причин, відновлення з патологічною достовірністю і повнотою почуттів травматичної ситуації у поєднанні з гострими спалахами страху, паніки або агресії, що провокуються несподіваними переживаннями бойової психотравми;

– інтенсивні негативні переживання, викликані зовнішньою або внутрішньою ситуацією, що нагадує про травматичні події або символізує їх;

– фізіологічна (вегетативна) гіперреактивність у ситуаціях, що нагадують про травматичну подію.

Критерій С. Систематичне уникання стимулів, пов'язаних із психотравмою, а також ознаки намбінгу – блокування емоційних реакцій, «заціпеніння» (не спостерігалося до травми). Визначається за наявністю трьох (або більше) з перерахованих нижче ознак:

– спроби уникнути дій, місць чи людей, які викликають спогади про травму;

– намагання уникати думок, почуттів або розмов, пов'язаних із травмою;

– нездатність згадати про важливі аспекти травми;

– проявляється відчуженість або віддаленість від інших людей;

– спостерігається зниження інтересу або участі у раніше значущих видах діяльності;

– звуження діапазону афективних реакцій;

– нездатність орієнтуватися на далеку життєву перспективу.

Критерій D. Постійні симптоми гіперактивності, що не спостерігалися у комбатанта до травми. Визначаються за наявністю як



мінімум двох з перерахованих нижче симптомів:

- роздратованість чи спалахи гніву;
- складнощі з зосередженням уваги;
- труднощі з засипанням або поганий сон;
- підвищений рівень пильності, стан постійного очікування небезпеки;
- гіпертрофована реакція переляку.

Критерій Е. Тривалість перебігу розладу. Симптоми, що відносяться до критеріїв В, С і D, спостерігаються протягом більше одного місяця після психотравми.

Критерій F. Розлад викликає клінічно значущий дистрес або порушення адаптації комбатанта в соціальній, професійній або інших важливих сферах життєдіяльності. Спостерігаються такі типи розладу:

- гострий – симптоми зберігаються менше трьох місяців;
- хронічний – симптоми зберігаються три місяці і більше;
- відстрочений – симптоми виникають не менше, ніж через шість місяців після закінчення дії стресора.

Під час проведення диференційної діагностики необхідно пам'ятати, що у комбатантів поряд з клінічною картиною ПТСР досить часто мають місце порушення, що відносяться до інших психічних розладів. В таких випадках йдеться про коморбідну патологію. Доволі часто спостерігається поєднання ПТСР із депресіями, різними формами хімічної залежності, панічними, обсесивно-компульсивними та тривожно-фобічними розладами, суїцидальною поведінкою тощо. Ці обставини повинні враховуватися не тільки при постановці діагнозу і проведенні диференційної діагностики, але й при призначенні медикаментозного і психотерапевтичного лікування [1].

Першим етапом діагностики ПТСР є встановлення в анамнезі комбатанта самого факту переживання ним психотравмуючої події. Потім проводяться клініко-психопатологічні і психодіагностичні дослідження.

При діагностиці ПТСР клініко-психопатологічне обстеження доповнюється низкою спеціальних клінічних шкал і психодіагностичних методик. Нижче наводимо короткий опис діагностичного інструментарію для визначення посттравматичного стресового розладу у комбатантів.

Шкала для самооцінки ПТСР (PCL). Ця шкала базується на критеріях DSM-4 та містить 17 пунктів – ознак ПТСР і проходить за 5–7 хвилин. Існують три версії PCL-шкали. PCL-M – це військова версія, і питання стосуються «травматичного військового досвіду». PCL-C – версія для цивільного населення, і питання стосуються «травматичного досвіду у минулому».

PCL-S – версія стосується певного конкретного виду травми у минулому. Респонденти оцінюють кожний пункт, щоб вказати ступінь прояву конкретного симптому впродовж минулого місяця.

Не дивлячись на те, що самооціночні шкали не слід використовувати для постановки формального діагнозу, PCL виявилась гарним діагностичним інструментом, а межі від 50 балів і вище є оптимальним показником для того, щоб вказати на можливе встановлення діагнозу ПТСР у комбатанта [5].

Пенсільванський опитувальник посттравматичного стресу був розроблений американським дослідником, доктором філософії Пенсільванського університету Мелвіном Хаммарбергом і містить 26 пунктів. Психометричні характеристики перевірялися на людях, які пережили численні травми, і його специфічність дорівнює специфічності Міссісіпської шкали, а сензитивність трохи нижче.

Він може бути використаний при діагностиці комбатантів з травматичним досвідом. Формат відповіді передбачає вибір однієї позиції з чотирьох, яка найкращим чином характеризує ступінь, частоту або інтенсивність прояву своїх почуттів протягом останнього тижня. Опитувальник не оцінює всі 17 DSM-симптомів ПТСР і включає в себе елементи, які безпосередньо не пов'язані з критеріями DSM. Цей опитувальник показує загальний бал (в межах від 0 до 78), що відображає тяжкість ПТСР [5].

Шкала посттравматичної діагностики (PTSD), розроблена Едною Фоа, заснована на визначенні симптомів ПТСР за DSM-4 і містить 17 питань. PTSD передують 12 питань, спрямованих на з'ясування типу травматичних подій, пережитих комбатантом. Після цього у комбатанта запитують, яка з пережитих подій за останній місяць його більше турбувала. Далі комбатант дає оцінки своїм реакціям на подію в той час, коли вона відбулася. Потім комбатант відзначає за 4-значною шкалою частоту прояву кожного з 17 симптомів ПТСР за останні 30 днів. В останньому розділі шкали комбатанта просять самому оцінити погіршення в дев'яти областях життєдіяльності [5].

Опитувальник симптомів ПТСР був розроблений дослідниками Національного Центру ПТСР в Бостоні, він існує в двох версіях: одна для цивільних осіб, інша для військових. Шкала містить 17 пунктів, що мають діагностичні критерії за DSM, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Ренсіса Лікерта [5].

Шкала дисоціації. Опитувальник призначений для надійної, валідної і зручної кількісної оцінки диссоціативних переживань.

Шкала є опитувальником самозвіту для вимірювання дисоціації як постійної риси. В інструкції респондента просять оцінити частоту переживання того чи іншого диссоціативного феномена. У тому випадку, коли респонденту з тих чи інших причин важко читати, допускається читання інструкції дослідником, який потім допомагає респонденту зробити відповідну оцінку в бланку. Методика може бути використана для оцінки диссоціативних феноменів на неклінічну популяцію. Вік респондента не повинен бути менше 18 років [3].

Шкала для клінічної діагностики ПТСР (CAPS). Застосовується для клінічної діагностики рівня вираженості симптоматики ПТСР і частоти її проявів. CAPS дає можливість оцінити тяжкість ПТСР не тільки протягом останнього місяця, а й протягом усього посттравматичного періоду в цілому.

Слід пам'ятати, що час розгляду кожного симптому – 1 місяць. За допомогою шкали визначається частота виникнення досліджуваного симптому протягом попереднього місяця, а потім оцінюється інтенсивність його прояву. Ключові моменти можуть бути зачитані консультантом, це дасть змогу отримати коректні оцінки. Оцінка частоти > 1 і оцінка інтенсивності > 2 можуть говорити про наявність симптому [3].

Шкала оцінки впливу травматичної події. Вона дає змогу оцінити реакцію на надзвичайну, психотравмуючу подію, виявляє вираженість тенденцій «уникнення», «вторгнення» і «фізіологічної збудливості» при переживанні травматичної події. «Вторгнення» включає нічні кошмари, нав'язливі відчуття, образи чи думки. «Уникнення» – це спроби пом'якшення або уникнення переживань, пов'язаних з подією, зниження реактивності. Шкала «фізіологічна збудливість» відображає такі симптоми гіперзбудження, як злість, дратівливість, проблеми з концентрацією, безсоння [3].

Метод структурованого клінічного інтерв'ю включає низку діагностичних модулів. Конструкція інтерв'ю дає змогу працювати окремо з будь-яким необхідним для кожного конкретного випадку модулем, який вибирається на підставі даних загального опитування комбатанта на першому етапі дослідження. Існують різні модифікації, в тому числі неклінічні. Одна з них – це інтерв'ю для діагностики ПТСР у ветеранів війни – SCID-NP-V [4].

Опитувальник травматичного стресу застосовується для оцінки вираженості симптомів постстресових розладів у комбатантів на основі критеріїв DSM-4.

Опитувальник складається з інструкції та 110 тверджень. Комбатанту пропонується

за допомогою 5-бальної шкали оцінити кожне твердження залежно від його відповідності власному стану. 56 тверджень є ключовими для оцінки прояву симптомів ПТСР, 15 тверджень входять в додаткову шкалу депресії, 9 тверджень складають оціночні шкали «брехні», «агравації», «дисимуляції», які дають змогу контролювати ступінь щирості досліджуваного [4].

Шкала оцінки тяжкості впливу травмуючої події. Методика дає змогу встановити наявність у комбатанта ПТСР за проявом однієї з двох тенденцій: вторгнення чи уникнення. Шкала містить 22 твердження, які дають можливість встановити ступінь прояву зазначених тенденцій протягом останніх семи днів. Оцінка проводиться самим досліджуваним і передбачає варіанти «зовсім ні», «дуже рідко», «іноді», «часто» [4].

Додаткова шкала PTSDMMPI. Шкала була емпірично валідізована на групах з клінічно підтвердженим діагнозом ПТСР та «норми».

ПТСР встановлюється при значеннях шкали >30 . Також характерно підвищення основних шкал F >60 , D >78 , Sc >79 [4].

Міссісіпська шкала має необхідні психометричні властивості, гарні диференціально-діагностичні можливості, високий підсумковий бал за шкалою, добре корелюється з діагнозом ПТСР [4].

Опитувальник депресивності Е. Бека використовується для оцінки депресивних симптомів. Сьогодні опитувальник широко застосовується в клініко-психологічних дослідженнях та в психіатричній практиці для оцінки інтенсивності депресії. Численні дослідження поведінки комбатантів у В'єтнамі та Кореї показали, що рівень депресивності за методикою у ветеранів з ПТСР був значно вищим, ніж у здорових респондентів [4].

Методика діагностики суб'єктивного контролю Дж. Роттера використовується для діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК). РСК є характеристикою, що визначає ступінь незалежності людини, її самостійності, відповідальності й активності в досягненні цілей [5].

Методика диференціальної діагностики депресивних станів В.А. Жмурова дає змогу визначити ступінь вираженості (глибини, тяжкості) депресивного стану комбатанта, головним чином тужливої або меланхолійної депресії, на момент обстеження. Методика передбачає кілька варіантів стану залежно від кількості набраних балів: а) депресія відсутня; б) депресія мінімальна; в) легка депресія; г) помірна депресія; д) виражена депресія; е) глибока депресія [2].

Клінічна шкала тривоги та депресії розроблена для оцінки характеру та глибини



емоційних розладів у осіб, які не страждають психічними захворюваннями, та є методом експрес-діагностики станів тривоги та депресії. Шкала дає змогу виокремити три рівні розладів: «норма», «граничні стани», «хвороба». Позитивними сторонами методики є простота, інформативність та позитивне сприйняття пунктів опитувальника більшістю досліджуваних. Шкала може неодноразово використовуватися, завдяки чому можна оцінювати динаміку стану при проведенні психокорекційної роботи [4].

Також для проведення обстеження комбатантів, які брали участь в бойових діях, можна використовувати такі методики, як «Метод діагностики міжособистісних відносин», «Стандартизований багатofакторний метод дослідження особистості», «Рівень суб'єктивного контролю», «Метод кольорових виборів», «Малювання смерті», «Намалюй час», «Анкета учасників бойових дій». Ці додаткові психодіагностичні методики, є достатньо ефективним для виявлення комбатантів, які потребують особливої уваги з боку психологів і яким необхідно надати психологічну допомогу після участі в бойових діях.

Висновки з проведеного дослідження. За останні роки уявлення про посттравматичний стресовий розлад у комбатантів радикально змінилося. Удосконалення змісту клінічних критеріїв посттравматичного стресового розладу та його діагностика у комбатантів є невід'ємною частиною реабілітаційного процесу. Посттравматичний стресовий розлад може виникнути не тільки після гострої реакції на стрес, але й у осіб, які після надзвичайної події не мали ніяких розладів. Доволі часто посттравматичний стресовий розлад може виникнути і після вторинної психічної травматизації (посттравма). Також необхідно зазначити, що психофізіологічні зміни – це нормальна реакція на психотравмуючу ситуацію, і вони можуть пройти без надання психологічної допомоги.

Виходячи з аналізу науково-практичної літератури, ми можемо зазначити, що посттравматичні стресові розлади у комбатантів, учасників бойових дій, мають більш глибокий та сильно виражений характер, що обумовлює необхідність надання постстраждалим психологічної допомоги для корекції цих розладів.

Перспективу подальших розвідок ми вбачаємо у дослідженні особливостей ефективного використання практичними психологами та психологами військових частин діагностичних методик для виявлення посттравматичного стресового розладу у комбатантів, які отримали психічні травми різного ступеня тяжкості в ході бойових дій. При вмілому і комплексному їх застосуванні будуть сформовані передумови зниження рівня психосоматичної травматизації комбатантів за рахунок вчасної та ефективної реабілітаційної роботи на основі достовірних даних діагностики учасників бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : Методичні рекомендації / [укл.: П.В. Волошин, Н.О. Марута, Л.Ф. Шестопалова, І.В. Лінський, В.С. Підкоритов, І.І. Ліпатов, Ю.С. Бучок, В.І. Заворотний]. – Х. : ДУ Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України, 2014. – 67 с.
2. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития / И.Б. Дерманова. – СПб. : Изд-во «Речь», 2002. – 118 с.
3. Попова Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях : [учебное пособие] / Р.Р. Попова. – Казань : Издательство Казанского ун-та, 2013. – 135 с.
4. Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів : Навчально-методичний комплекс / укл. Л.М. Москалюк. – К. : Вид-во Національної академії внутрішніх справ, 2014. – 38 с.
5. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / под ред. Б.Ф. Эдны, Т.М. Кина, М.Дж. Фридмана. – М. : Когито-Центр, 2005. – 491 с.

УДК 615.851:398.23

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ В ПСИХОТЕРАПІЇ

Шпортун О.М., к. пед. н.,
доцент кафедри психології
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

У статті проводиться аналіз дослідження та використання гуморотерапії у світовій психотерапевтичній практиці. Доведено позитивний вплив гумору та сміху на психофізіологічний стан організму людини. Завдяки своїй потужній лікувальній дії гумор ефективно використовується для корекції емоційного стану, налагодження травлення, роботи серцево-судинної системи, кровообігу, вивільнення зайвої напруги, запуску механізмів самозахисту організму, створення активної акцепції.

Ключові слова: гуморотерапія, позитивна психологія, психофізичний стан, психотерапія.

В статті проводиться аналіз дослідження і використання юморотерапії в мировій психотерапевтичній практиці. Доказано положительное влияние юмора и смеха на психофизиологическое состояние организма человека. Благодаря своему мощному лечебному действию юмор эффективно используется для коррекции эмоционального состояния, налаживания пищеварения, работы сердечно-сосудистой системы, кровообращения, высвобождения лишнего напряжения, запуска механизмов самозащиты организма, создания активной акцепции.

Ключевые слова: юморотерапия, позитивная психология, психофизическое состояние, психотерапия.

Shportun O.M. THE STUDY AND USE OF HUMOR IN PSYCHOTHERAPY

The study and use of humor therapy in the world psychotherapy practice in the article is analyzed. A positive effect of humor and laugh on psychophysiological body state of a human being is proved. Due to its powerful therapeutic action the humor for the emotional state correction, the digestion improvement, the work of cardiovascular system, the blood circulation, the release of the excessive stress, the start body self-defense mechanisms, the creation an active acceptance is used.

Key words: humor therapy, positive psychology, psychophysical condition, psychotherapy.

Постановка проблеми. За останні десятиліття у зв'язку з різким зростанням ролі та місця інформаційно-комунікаційних технологій в житті людини все більшої актуальності набувають проблеми, пов'язані зі збереженням психічного здоров'я, значне місце в якому займають людські емоції. На думку Р. Мартіна, одним із механізмів регулювання емоцій виступає гумор, який може викликати посилення позитивних відчуттів, послаблювати ступінь прояву негативних відчуттів, допомагаючи індивіду успішно долати тривогу, напруження, гнів, стрес [2, с. 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Почуття гумору традиційно вважалося атрибутом здоров'я та психологічного добробуту, а уявлення про те, що гумор є своєрідною лікувальною терапією, в останні роки стало дуже популярним серед широкої публіки, а також серед багатьох працівників охорони здоров'я. Безпосередній вплив гумору на емоційну сферу хворого та його використання в психотерапевтичному процесі досліджувались багатьма науковцями (Т. Ахола, В. Волков, Д. Дежерін, Ю. Макаров, Д. Пауел, А. Розов, Б. Фурман та ін.). Проте питання щодо терапевтичного впливу почуття гумору досі залишають-

ся маловивченими, що зумовило вибір цієї теми.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в аналізі та конкретизації сфери дослідження та використання гумору і сміху в процесі психотерапії, а також у визначенні психологічних особливостей ефективності впливу гумору на лікувальну взаємодію.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційна психотерапія бере свій початок з кінця 80-х рр. минулого століття з робіт Ж. Дежерина, який звернув увагу на те, що «в моральній сфері ніяка ідея не сприймається холодним шляхом», тобто без емотивної опори, яка і робить її цілком переконливою. Великий внесок у розробку емоційною психотерапії вніс А. Яроцькій. Численні дослідження підтверджують ідею про те, що сміх можна використовувати в терапевтичних цілях [3, с. 76].

У психології вивчення почуття гумору і пов'язаних з ним рис особистості ведеться в рамках концепції позитивної психології, яка акцентує увагу на таких адаптивних рисах особистості, як оптимізм, хоробрість, почуття гумору.



У психотерапевтичній практиці також відзначається позитивна роль гумору в процесі терапії та висока ефективність психотерапевтів, що володіють почуттям гумору. Причина більшості проблем людини пов'язана з існуванням у неї внутрішніх затисків і напруження, які вона набуває протягом всього свого життя. Вони присутні практично на всіх рівнях організму від фізіології до розуму включно. Ці напруження, про багато з яких люди навіть не підозрюють, перешкоджають гармонійної циркуляції життєвої енергії, що негативно позначається і на здоров'ї, і на всіх аспектах життя людини, не дозволяючи їй бути щасливою і повніше розкрити свій творчий потенціал, бути більш працездатною.

Погляд З. Фрейда на гумор як модератор стресу є відображеним в працях Ч. Діксона (1980 р.), який розглядає гумор як відповідь, яка розвинулася у нашого виду як засіб розрядки від негативного збудження [4, с. 87].

М. Сафранекі Ф. Шіль (1982 р.) були першими, хто зробили доповідь про модераторну роль гумору. Ці дослідники використовували невідоме вимірювання гумору – опис використання гумору (Р. Енджелл, 1970 р.), щоб передбачити вплив стресу, що вимірюється шкалою життєвих подій Сарасона (LES С. Сарасон, Дж. Джонсон і Е. Сігел, 1978 р.), опис депресії А. Бека ([BDI] А. Бек, Л. Уорд, 1961 р.) та опис стану тривоги за Ч. Спілбергером ([STAI] Ч. Спілбергер, У. Горзук, А. Лучин, 1970 р.). Опис використання гумору оцінює, як часто і якою смішною людиною намагається бути в різних ситуаціях. Крім того, випробовуваних просили оцінити веселість п'яти типів жартів. В значній вибірці (82 чол. і 79 жін. статі студентів) М. Сафранек і Ф. Шіль встановили передбачуваний зв'язок між стресом, тривогою і депресією. По суті, їх оцінка гумору позитивно корелюється зі стресом і депресією серед учасників жіночої статі.

Американські медики встановили, що в корі головного мозку є певні ділянки, що відповідають за загальне фізичне здоров'я людини і щасливе сприйняття ним життя. Клінічно підтвердилося, що стимуляція цих зон дає змогу виліковувати безліч захворювань. Ідеальним немедикаментозним засобом, що стимулює діяльність цих центрів головного мозку, є гумор і сміх. Сміх гальмує продукування головним мозком гормонів стресу: адреналіну і кортизону, стимулюючи при цьому посиленій викид серотоніну, так званого гормону щастя, що фактично є «ліками» для людей, які страждають депресією і хронічною втомою. Сміх

зміцнює імунну систему, що має найважливіше значення при захисті від раку й розмноження пухлинних клітин.

Сміх – короткі і сильні видихувальні рухи з відкритим ротом, що супроводжуються характерними переривчастими звуками, що виникають у людини, коли вона відчуває якісь почуття (здебільшого при переживанні радості, веселощів, при спостереженні або поданні чого-небудь забавного, безглузого, комічного, а також при деяких нервових потрясіннях тощо), самі ці звуки. Використовувати сміх в оздоровчих цілях люди навчилися вже давно. Адаже не дарма ще Гіппократ радив частіше посміхатися. Вивченням сміху, гумору і його впливу на організм людини займається розділ психіатрії – гелотологія (від др.-греч. *Γέλως* – сміх). До феномена сміху звертаються також філософи (Арістотель, А. Бергсон, Л. Карасьов та ін.) Наприклад, І. Кант дає таке визначення: «Сміх є афектом від раптового перетворення напруженого очікування в ніщо» [1, с. 22].

Сміх – це вивільнення надлишкової психічної енергії, викликане сентиментальним, інтелектуальним і естетичним подивом. Сміху сприяє ігрова поведінка, розташування до жарту, веселість; і здебільшого є необхідною умовою наявності позитивних емоцій, чуттєвості (сентиментальності).

А. Розов пише, що у людини, яка сміється, відбувається підвищення оцінки власної особистості – її фізичних і моральних якостей, її благополуччя і стійкості положення в соціальному середовищі [8]. Автор підкреслює, що сміх клієнта – це перша заявка на вирішення проблеми. Емоційно-раціональний аспект психологічного впливу доречно розказаного анекдоту може виявитися вирішальним у процесі психотерапевтичної роботи.

Сучасний американський дослідник Д. Пауел вважає, що сміх є найбільш дієвим засобом проти стресу, захищає від руйнівної дії гніву, образи, допомагає «зберегти обличчя» в будь-якій складній життєвій ситуації [7, с. 76].

З точки зору фінських психотерапевтів Т. Ахола і Б. Фурман, в психотерапії мета використання гумору не в тому, щоб поставити клієнта на місце, а в тому, щоб допомогти йому відпрацювати нову точку зору для більш ефективного вирішення його проблеми [2, с. 37].

Серед ранніх досліджень, пов'язаних з силою гумору, яка впливає на стан настрою, виокремлюють дослідження Р. Дворкіна і Е. Ефрана (1967 р.), Л. Берковіца (1970 р.) [1, с. 39].

Останнім часом Р. Мартін, С. Лабот і Д. Стот (1987 р.) повідомили про подібні висновки щодо ефективності гумору як протилежної сторони настрою у дослідженні плачу.

Останні дослідження пропонують докази аналгетичних якостей гумору. Коган, Вальц та МакКью (1987 р.) виявили, що порогові значення для дискомфорту, пов'язаного з тиском, збільшилися після презентації гумористичного магнітофонного запису, що провокував сміх серед досліджуваних [3, с. 44].

Дослідження Прероста і Рума (1987) представили дані, що припускають, що гумор може сприяти м'язовому розслабленню [3, с. 42].

Порівняно нещодавно (в 80х рр. ХХ століття) з'явилася нова галузь науки. Вона називається психоневроімунологія і займається дослідженням взаємин психіки людини з її нервовою та імунною системами. І тепер вже точно встановлена безперервна взаємодія і вплив один на одного цих систем і той факт, що події в житті так чи інакше впливають на психіку людини, позначаються на її сприйнятливості до захворювань. Перше дослідження, яке безпосередньо з'єднує гумор з діяльністю імунної системи, було проведене Дж. Діллоном, Б. Мірчоффом і Дж. Бейкером (1985 р.). У цьому дослідженні лише з 9 піддослідними було з'ясовано, що гумор пов'язаний з виробленням імуноглобуліну (S-IgA). Багато дослідників повідомили, що біди та емоційні розлади можуть пригнічувати функціонування імунної системи, що робить людину більш сприйнятливою до хвороб (Б. Глейзер, К. Глейзер, В. Шпайхер і Р. Холлідей, 1985 р.). Негативний душевний стан, що є наслідком стресу, пов'язаний зі зниженням функціонування імунної системи і хворобою, тому не дивно, що останнім часом, деякі дослідники почали вивчати протилежний бік – можливі позитивні впливи гумору і гарного настрою на функціонування імунної системи.

Учені наполегливо рекомендують не тільки підвищувати у себе рівень щасливих гормонів, а й уникати ситуацій, в яких можуть спровокувати синтез в організмі гормонів стресу: кортизолу, адреналіну і норадреналіну, які, діючи на різні системи організму, викликають підвищений тиск, прискорення серцевого ритму, м'язову напругу. Доведено, що стресові реакції впливають на імунну систему. Під час стресу в крові зменшується кількість антитіл, що виробляються В-лімфоцитами для захисту від чужорідних агентів, у тому числі вірусів та бактерій. Крім того, стресова реакція діє і на інший тип клітин імунної системи – Т-лімфоцити,

які покликані впроваджуватися в чужорідні клітини і руйнувати їх.

Існує зв'язок між тривалістю і інтенсивністю стресу, пов'язаних з ним негативних емоцій і кількістю змін в імунній системі. Чим довше стрес, чим глибше ми впадаємо від нього в песимізм, тим сильніше зменшується кількість специфічних видів лімфоцитів. І саме тому перебуваючи в стані нервового напруження, легше захворіти застудою або грипом.

Сьогодні сміхотерапія починає займати гідну позицію на рівні з іншими видами терапій в медичній практиці. Сміх покращує зовнішність людини, оскільки тонізує м'язи обличчя і покращує циркуляцію крові, завдяки чому з'являється природний рум'янець.

Сміхотерапія – оздоровчий вплив сміхом. Це не тільки один сміх, це ціла програма, в яку обов'язково входять комплекс нескладних вправ йоги, де основна увага приділяється розробці хребта, зняття м'язового напруження і релаксації; спеціальні дихальні вправи для стабілізації нервової системи і психіки; навчання внутрішньої тиші і внутрішньому затишанню для досягнення глибокого розслаблення і спокою.

Сміх підвищує імунітет та допомагає боротися з інфекціями. Після хвилини щирого сміху організм викидає в дихальні шляхи велику кількість антитіл, які захищають від бактерій та вірусів. Сміх також збільшує вироблення лейкоцитів, що борються з різними захворюваннями, в тому числі з раком. Зміцнення здоров'я та імунітету відбувається у процесі вироблення нейро-медіаторів і гормонів, які володіють імуномодельюючою дією, активації Т-лімфоцитів і гамма-інтерферонів, які захищають організм від пухлинних хвороб, а також є натуральним беззаспокійливим засобом. Іде активна стимуляція м'язової системи, адже в процесі сміху задіяно більш ніж 100 м'язів в організмі від голови до ніг [5, с. 11]. Поліпшення кровообігу за рахунок сміху веде до зміцнення серцево-судинної системи [6, с. 27]. Відбувається підвищення стресостійкості, оскільки гормони стресу перестають впливати на організм і психіку, адже гормони радості і щастя перекривають їхній вплив [7, с. 112]. Сміх впливає на стимуляцію обміну речовин й очищення організму: за рахунок зміни типу дихання, роботи глибоких м'язів живота посилюється робота легенів, гладкої мускулатури кишківника, що приводить до позбавлення від шлаків та інших шкідливих речовин, накопичених в тілі людини. Завдяки сміху розширюються кровоносні судини і кров краще циркулює. Десять хвилин сміху можуть істотно зни-



зити кров'яний тиск і зменшити ризик виникнення холестеринових бляшок. Вважається, що сміх допомагає тим, хто пережив серцевий напад, адже лікарі стверджують, що гарний настрій знижує ймовірність другого нападу.

Під час сміху в організмі людини продукуються гормони щастя – ендорфіни, які вважаються природними болезаспокійливими речовинами нашого організму, а тому сміх має знеболювальний ефект.

Сміх відноситься до одного з видів аеробних вправ, тому що під час сміху поглинання кисню є більшим, що стимулює роботу серця і циркуляцію крові. Він навіть вважається «внутрішньою» аеробікою, оскільки в процесі сміху відбувається масаж всіх внутрішніх органів, що дає їм змогу працювати більш продуктивно. Сміх виступає хорошим засобом для зміцнення м'язів живота, спини і ніг. Одна хвилина сміху дорівнює десятихвилинним заняттям на тренажері або п'ятнадцяти хвилинам їзди на велосипеді. А якщо людина широко сміється протягом однієї години, то спалює до 500 калорій, стільки ж можна спалити, швидко бігаючи протягом години.

Нещодавні дослідження науковців вказують на те, що сміх посилює кровоток. Відсутність почуття гумору може негативно вплинути на роботу серцево-судинної системи, що зайвий раз доводить правоту старого прислів'я, яке стверджує, що «сміх – це найкращі ліки», принаймні відносно до серця.

У сучасному світі існують різні напрями, де сміх цілеспрямовано використовується з цілющо-оздоровчою метою: 1. Сміхотерапія (як елемент гуморотерапії). 2. Йога сміху (хасья-йога). 3. Сміх у духовних практиках. 4. Медична клоунада (як частина клоунотерапії).

Сміхотерапія заснована на лікуванні психологічних і фізіологічних проблем людини методами, що допомагають розслабити людину через конструктивний або деструктивний гумор, застосування театральних форм, читання смішних книг і перегляд комедій та іншими засобами, що викликають сміх у людини. Сміхотерапія досить активно застосовується в західноєвропейській та американській психотерапії.

Йога сміху (хасья-йога) є популярним у більшості країн світу рухом, заснованим у 1995 р. індійським лікарем Маданом Катаріа, який поєднав ази сміхотерапії із вправами з йоги (пранаяма) і заснував систему клубів сміху, яка досить швидко була розповсюджена спершу у США та Німеччині, а потім і в інших країнах. Мадан Катаріа дійшов цікавих висновків: сміх не обов'язково

повинен мати причину; він впливає на людину, навіть якщо він викликаний штучно. Організму неважливо, чи є конкретна причина для радості. Коли людина імітує сміх, то в тілі протікають ті ж фізіологічні реакції, що і при природному сміху. Це у будь-якому випадку викликає вироблення гормонів і нейромедіаторів, позитивні емоційні реакції. Штучно викликаний сміх породжує природний, якщо займатися цим регулярно.

Медитації сміху можна зустріти у багатьох стародавніх традиціях: в буддизмі, суфізмі, даосизмі. Сміх допомагає відключити розум, зняти затискачі і звільнити підсвідомість від блокуючих перепон, що є одним з важливих компонентів очищення душі. Він веде до одного з важливих духовних станів – розслаблення, яке досягається здебільшого і набагато легше за допомогою сміху, ніж через мудровані асани або багатогодинні медитації. Сміх звільняє від туги, смутку і страждань, на його основі можна виробити кардинально новий погляд на проблеми і прийняти їх.

Медична клоунада як вид сміхотерапії є інтернаціональним рухом клоунів-волонтерів та професіоналів щодо соціально-культурної та психологічної реабілітації дітей у стаціонарах лікарень методами арт-терапії, клоунотерапії та ігротерапії. Сьогодні можливості медичної клоунади як засобу психологічної підтримки активно досліджуються у лікувальній психологічній практиці. Медична клоунада як одна із форм психолого-соціальної підтримки полягає в інтерактивній взаємодії пари клоунів із пацієнтом (як правило, дитиною) і його оточенням, спрямована на підтримку позитивного емоційного стану, допомогу в боротьбі з негативними емоціями.

Східна медицина використовує дещо іншу методику. Система індійського лікаря Мадана Катаріа, запропонована в 1996 р., поєднує елементи йоги, що включають дихальні вправи, підтягування, елементи релаксації зі сміхом; люди вчаться сміятися ні з чого-небудь, а з ким-небудь. Вправи школи повертають рефлексорний, закладений природою сміх, подібний дитячому. Ця методика набула великої популярності, більше 10 тис. клубів «сміхотерапії» діють в 60 країнах світу.

Відомий австрійський онколог Зігмунд Фойерабенд написав книгу з промовистою назвою «Сміх лікує рак». Також він проводить з пацієнтами спеціальні заняття, які називає «юморобіка» [8, с. 26].

У деяких випадках сміхотерапія не рекомендується. Наприклад, для пацієнтів, які перенесли операцію, страждають на грижу, хворобу очей, туберкульоз, різні дихальні інфекції.

Найбільш оптимальна тривалість курсу сміхотерапії складає 10–12 занять (два тижні); тривалість одного заняття сміхотерапії становить близько 3 годин, з яких на сам сміх може приділятися до 1,5 годин. Одне з головних завдань сміхотерапії – допомогти всьому організму зануритися в стан глибокого спокою, у якому автоматично відбувається активізація сил природи.

Отже, почуття гумору:

- сприяє подоланню негативних емоцій; ряд дослідників звернули увагу на те, що гумор дає змогу отримати задоволення, незважаючи на негативні афекти – він пригнічує їх розвиток;

- є засобом творчого мислення; суперечності або омани, присутні в настрої, вчать нас шукати альтернативні пояснення обставин, а це є передумовою здорового мислення і творчого розв’язання проблем, властивість бачити ситуацію під іншим кутом при сприйнятті гумору – це когнітивний (розумовий) процес, який вимагає тих самих інтелектуальних дій і має ті ж характеристики, що й процес вирішення проблем;

- покращує процес спілкування (сприяє налагодженню контакту і вирішенню конфліктів);

- знижує напругу в соціумі; гумор дає змогу висловити свою приховану ворожість і критику під маскою забави;

- виконує психотерапевтичну і психодіагностичну функції; сміючись з якогось приводу, ми тим самим розкриваємо свої внутрішні конфлікти;

- є засобом зняття напруги та запобігання небезпечної і агресивної поведінки. До того ж, за спостереженнями вчених, 27 секунд сміху діють на серцево-судинну систему так само, як і навантаження при заняттях веслуванням, а 1 хвилина сміху може замінити 45 хвилин релаксаційного тренінгу.

Висновки з проведеного дослідження.

Гумор і почуття гумору є складними теоретичними конструктами, в яких можна виділити цілий ряд аспектів: когнітивних, емоційних, соціально-психологічних. Саме багатоплановість і інтегральність цих явищ робить їх дослідження перспективним в психодіагностиці (однак це ж, мабуть, і ускладнює розробку стандартизованих методик в означеній галузі). Незважаючи на це, особливості гумору клієнтів і випробовуваних можуть служи-

ти джерелом цінної інформації в практиці психодіагностики, психологічного консультування та психотерапії.

Отже, перспективними є дослідження гумору, як важливого і позитивного засобу охорони здоров’я, попереджувальної медицини. Пропагується залучення психологів, медсестер і лікарів до використання гумору в медичних та терапевтичних цілях (Н. Фрай, А. Саламі, 1987 р.) [7, с. 86]. У стресогенний час цивілізації цілком необхідно навчити людей розслаблятися, вивільняти свої негативні і позитивні емоції. Адже природнім є той факт, що люди шукають впливу комічного і загалом вважають за краще бути з людьми, які мають гарне почуття гумору, що гумор є чимось добрим і бажаним. Одна з багатьох його функцій – це підготовка організму людини до більш ефективного впливу на нього дихальних, фізичних і розумових вправ. Тренуючись, людина зможе витримувати все більш високі навантаження. Розум, психіка, нервова система, фізіологія, очищаючись, стають стабільнішими і міцнішими. Відповідно, і в житті у людини все стає набагато простіше, легше і щасливіше.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Агранович С. Homo amphibolos. Археология сознания / С. Агранович, С. Березин. – Самара : Бахрах. – М., 2005. – 245 с.
2. Банников К. Смех и юмор в экстремальных группах (на примере некоторых аспектов доминантных отношений в современной Российской Армии) / К. Банников // Смех: Истоки и функции / ред. А.Г. Козинцев. – СПб. : Наука, 2002. – С. 174–186.
3. Бейтсон Г. Экология разума / Г. Бейтсон. – М. : Смысл, 2000. – 187 с.
4. Вишневский В. Владимир Вишневский в Золотой серии юмора / В. Вишневский. – М. : Вагриус, 2000. – 165 с.
5. Козинцев А. Антропология смеха // Ритуальное пространство культуры / ред. Е.Э. Сурова. – СПб. : изд-во Санкт-Петербургского философского общества, 2001. – С. 152–157.
6. Потемкина О.Ф. Юморотерапия. Психология юмора / О.Ф. Потемкина. – М. : Кириллица, 2002. – 240 с.
7. Sex differences in brain activation elicited by humor [E. Azim, J.B. Mobbs, V. Menon, A.L. Reiss // Proceedings of the National Academy of Sciences of USA. – 2005. – Vol. 102. – P. 16496–16501.
8. Kotthoff H. Pragmatics of performance and the analysis of conversational humor / H. Kotthoff // Humor. – 2006. – Vol. 19. – P. 271–304.

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Збірник наукових праць

Серія ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

**Випуск 2
Том 1**

Коректура · *Н.С. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка · *Н.М. Ковальчук*

Формат 64x90/8. Гарнітура Pragmatica.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум.-друк. арк. 20,23. Замов. № 943. Наклад 200 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
73034, м. Херсон, вул. Паровозна, 46-а, офіс 105.
Телефон +38 (0552) 39-95-80
E-mail: mailbox@helvetica.com.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 4392 від 20.08.2012 р.